

支援室だより

第5号 (2004年4月発行)

【相談窓口】

〒114-0032 東京都北区中十条1-2-18 障害者福祉センター1階
TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@ma.kitanet.ne.jp
開所日時:月～金 10時～19時 土 10時～17時 *日・祝・年末年始は休み

今号の内容

● 開所一周年のご挨拶	● ● ● ● ●	1 ページ
● ピア・カウンセリング入門講座のお誘い	● ● ● ● ●	2 ページ
● 東十条駅北口、バリアフリー化終了!	● ● ● ● ●	3 ページ
● 2・3月の活動報告	● ● ● ● ●	4～5 ページ
● 支援室からのお知らせ	● ● ● ● ●	6 ページ
● アンケート	● ● ● ● ●	7～8 ページ

開所一周年のご挨拶 ～ 谷内室長より



支援室のメンバー
竹内 谷内 井上
棚澤 近藤

自立生活支援室も皆様のご協力のもと1周年を迎えることができましたこと、心より感謝いたします。平成15年度は支援費制度のスタートから始まり、介護保険との統合化の議論と、障害者をめぐる制度が大きく動いた1年でした。そうした中、障害者の自己決定や自己選択を保障するための「情報」収集は不可欠です。支援室としましては、今後、福祉サービスを含めました、暮らしに役立つ情報提供や、講演会等のイベントを開催したいと考えております。一人でも多くの方に支援室をご利用いただき、多くの出会いが生まれることを願っております。スタッフ共々、よろしく願いいたします。

ピア・カウンセリング入門講座のお誘い

障害当事者の皆さん！ 仲間と知りあって、語り合っ、お泊まりしませんか？

日 時 : 5月22日(土)～23日(日)

22日(土) 13:00～13:30 受付

23日(日) 12:00 終了予定

場 所 : 東京都総合障害者スポーツセンター 集会室&宿泊所

北区十条台1-2-2 TEL: 03(3907)5631 FAX: 03(3907)5613

対 象 : 北区在住・在勤の肢体不自由者(介助者が必要な方はお連れください)

参加人数: 6名(申込者多数の場合は選考)

申込〆切: 4月20日(火) 必着

参加費 : 3,000円(宿泊費・交流会費・朝食代を含む。ただし夕食は自己負担)

内 容 : ピア・カウンセリングの手法を使い、仲間として様々なことを語り合います。

- ・障害者の自立生活を撮影したビデオを見て感想を言い合ったり、理想の自立生活について話し合しましょう！
- ・日常生活で腹が立ったことを言い合っ、ストレスを解消しましょう！
- ・その他、みんなでテーマを決めて語り合しましょう！

*1時間ごとに20分の休憩。プログラム中は介助者に退出していただきます。
※夜には軽食つき(アルコールもあり!)の交流会をします。

お泊まりするのは、こんなところ



和室

洋室

宿泊には和室を3部屋(4人部屋・5人部屋)と洋室を2部屋(4人部屋)使用します。それぞれの部屋にTV・冷蔵庫・洗面台・ソファー・テーブルがあります。部屋の内にトイレのある部屋とない部屋があるので、部屋割りは参加する方の障害に合わせて行います。部屋にトイレのない方には、廊下にあるトイレを使っいただきます。廊下には車いす用のトイレが2つあるほか、男女それぞれのトイレに和式と広めの洋式があります。

お風呂は、大浴場と小浴場があります。

大浴場——シャワー5ヶ所・浴室用車いす1台・シャワーチェアー2脚・洗濯機・乾燥機つき。

小浴場——シャワー2ヶ所・シャワーチェアー2脚

集会室での昼間のプログラムの他に、宿泊所にも談話室(和室15畳)があります。電子レンジやガスレンジも使えます。

その他、詳細は参加が決まった方に個別にお知らせします。

東十条駅北口、バリアフリー化終了！

3月9日から東十条駅の北口でエレベーターとエスカレーターが使えるようになりました。東十条駅助役の武井さん（写真1・左）にご案内いただき、駅の取材をしました。

東十条の商店街の通りから駅の北口へあがるエレベーター（写真2）と、右折して歩道を30mいった先にある東十条駅北口公衆トイレ（写真3）は、北区の管轄です。現在、エレベーターは利用可能時間が「朝5時～夜11時まで」となっていますが、4月中旬からは「朝4時～深夜1時まで」利用可能になる予定です。



写真1



写真2



写真3

注

東十条駅北口公衆トイレは、開設当初、中に入って「閉」のボタンを押しドアが閉まった後、ドアの前に人が立つとドアが開くことがありましたが、現在は改善されています。安心してご使用ください。

※ エレベーターの利用可能時間の変更と東十条駅北口公衆トイレのドアの改善には、北区役所道路課にご協力いただきました。



東十条駅の北口の改札を入ると、右側に大宮方面行き、左側に東京・横浜方面行きのホームへ降りるエレベーターがあります。エスカレーターもありますが、幅が狭いので車いすでは乗れません。

このエレベーターにはシニア・カーで乗ることもできます。非常時に電車が止まっても予備電源で動きますが、油圧式なので速度が遅くなり、また、中からでないと開かなくなるそうです。

ホームは階段やエスカレーターがあって通る

幅が狭いところもあるので、なるべく2番線側（大宮方面行きのホームではエレベーターを降りて左側、東京・横浜方面行きでは右側）を進むといいそうです。（2番線は回送電専用なので危険が少ない）

なおエレベーターのない南口を車いすで利用したい場合には、早めに駅に連絡すれば対応していただけるそうです。常駐している駅員さんが少ないので、応援を頼むのにどうしても時間が必要とのこと。特に早朝・深夜は駅員さんが少なく、対応が遅れてしまうこともあるそうです。武井さん、ご案内ありがとうございました。

支援室活動報告

スキルアップパソコン講習会開催

2月23日(月)、25日(水)、27日(金)、3月1日(月)、3日(水)、5日(金)の6回にわたり、



北区ITコミュニケーションズの講師の方(中央)

北区ITコミュニケーションズから講師をお招きして、「障害者スキルアップパソコン講習会・ビジネスワード初級講座」を開催しました。昼の部・夜の部各6人ずつご参加いただき、受講生ごとにアシスタント一名がつき、きめ細やかな指導がおこなわれました。



受講生の皆さん

支援室としましては初めての試みで、開催するにあたっては数々の課題がありました。しかし、定員を上回る方々のご応募、講師のみなさんのご協力により、実現することができました。

限られた時間の中で、どれだけ教えていただけるのかと言う思いはありましたが、講師の方々も熱心に教えてくださったので、とても分りやすく、楽しく受講することができました。

受講者参加者の皆様のご感想 ～ 受講者アンケートより

操作などで新しい知識を得て、満足しています。

みんなが明るく受講できて良かった。

時間が足りず、進み方が早すぎる。

上級コースもやってほしい。

講師派遣

2月24日(火)、北区在住の中川氏にお願いして、赤羽台中学校1年の「総合的な学習の時間」にお話をいただきました。

中川氏からのお話には生徒の皆さんは真剣に耳を傾け、障害は誰にでも起こることなんだと口々に話していました。その後の車いす体験では、体験コースを自走と介助2通りで挑戦し、ちょっとした段差の不便さなど感じてもらえたようです。また、中川氏の助言を受けながら一生懸命介助の方法を学んでいました。

また、3月5日には、支援室の職員がお邪魔して、谷端小学校の4年生の皆さんに車いす体験を、3月9日には荒川4年生の皆さんにアイマスク体験をしていただきました。

支援室では、地域における障害者の自立生活支援の一環として、今年度も、障害当事者と地域の小中学校を結ぶ活動を続けていきたいと考えています。



中学生にお話をする中川氏

シーティング講演会

3月28日(日)、精神障害者地域生活支援室「きらきら」を会場に、「シーティング」＝「車いすの上で正しい姿勢をとるための技術」についての講演会を行いました。講師には山崎泰広氏(アクセスインターナショナル)をお招きし、「シーティング」について詳しくご説明いただきました。



パソコンを駆使して説明する山崎氏



熱心に講演を聴く参加者の皆さん

“じょくそう”を予防するにはお尻にかかる圧力を分散することが大切で、そのためには太股に適度な圧力がかかるように足置きの高さを正しい位置に調節しなければならない……時々、お尻を浮かせたり、身体を前屈みにするだけでもお尻にかかる圧力を少なくできる……身体に合った車いすに乗っていれば二次障害は防げる……と言った具体的で有意義なお話には、参加者の皆さんから「大変ためになった」との声が寄せられました。

支援室では、今年度もシーティングを始め、障害者の皆様の健康増進に役立つ講座を開催していく予定です。

支援室からのお知らせ

支援室だよりを一緒に作りませんか？

北区在住・在勤の障害当事者の皆さん、一緒に“支援室だより”を作りませんか？

以下の原稿を大募集します！ 締め切りは特にありません。

- ・これから自立生活をしたいと思っている方や、実際に自立生活をしている方の、自立生活への思い（期待、不安、悩み、喜び、など）をつづったエッセー、絵、写真など
- ・福祉や障害者の自立生活に関する本や映画などの感想・紹介
- ・北区のバリアフリーなお店の紹介
- ・“支援室だより”に使える挿絵
- ・障害者にとっての便利グッズ、または市販の商品の活用術
- ・その他、福祉や障害者の自立生活に関する情報など

支援室の愛称、大募集！

「北区障害者地域自立生活支援室」って、ちょっと名前が長すぎますよね？

そこで、愛称を大募集します！

誰にでも親しみやすく呼びやすい、“自立する障害者”をイメージする愛称を考えてください。

また、その愛称に合うマスコットやシンボルマークも同時募集します。

こちらの締め切りは4月30日（必着）です。

支援室のこれからの予定

4月17日（土） 知的障害者自立生活プログラム お菓子作り教室

以後、偶数月の第3土曜日に知的障害者向けの自立生活プログラムを実施します。

6月19日（土）～20日（日） 視覚障害者向け1泊2日ピア・カウンセリング入門講座

7月 4日（日） ミニ福祉機器展

7月17日（土） 肢体不自由者自立生活プログラム

以後、奇数月の第3土曜日に肢体不自由者向けの自立生活プログラムを実施します。

詳細は、ポスター・チラシ・今後の“支援室だより”北区ニュースなどでお知らせします。

編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から、平成16年度初めての“支援室だより”第5号をお送りしました。サイズを今までより一回り大きくしてみました、いかがでしょうか。ご意見ご感想をお寄せください。

これからもよろしく願います。

* * * * *

便利になった東十条駅から京浜東北線に乗って横浜まで行って来ました。横浜駅にもエレベーターがあってビックリ！ 東十条駅でエレベーターを降りてホームを数メートル歩いたところで電車に乗ると、横浜駅でエレベーターの真ん前に降りることができます。これからは簡単に横浜へ行けるぞ！ 洋服とか横浜で買って、センスアップしてやる。……って言うと北区で売ってる洋服とかがダサイみたいに聞こえちゃうか。反省。（くるみ）

アンケートご返信方法

(1) FAX 下記のアンケートにお答えのうえ送信してください。(24時間受付)

03-3905-7226

(2) 郵便 このアンケート用紙を折りたたんで貼りあわせ、封書としてご利用ください。

アンケート

北区障害者地域自立生活支援室では、自立を目指す障害者の皆様に向けて、実際の自立生活を模擬体験していただくための「自立生活プログラム」を企画しています。そこで皆様が自立生活についてどのような不安を感じ、どのような「自立生活プログラム」をお望みか、生の声をお寄せいただきたいと思います。既に自立生活を送っている障害者の皆様からのご意見もお待ちしています。ぜひ、以下のアンケートにお答えいただき、支援室までご返信ください。

(1) あなたがイメージする「障害者の自立生活」とは、どのようなものですか？(複数解答可)

- ・親元から離れての一人暮らし
- ・親元の近くでの一人暮らし
- ・結婚して新しい家庭を築く
- ・グループホーム
- ・個室のある施設での生活
- ・その他(具体的にお書きください)

(2) あなたが自立生活をするとしたら、不安なことは何ですか？(複数解答可)

- ・住居全般(賃貸の借り方など)
- ・生活費などの金銭面
- ・家事(料理、掃除、洗濯など)
- ・ヘルパーの頼み方
- ・ヘルパーとの人間関係
- ・隣近所との人間関係
- ・一人であることの孤独
- ・就職や仕事
- ・病気
- ・通院
- ・外出
- ・非常時の避難
- ・その他(具体的にお書きください)

(3) 「自立生活プログラム」として、どのような企画があれば参加してみたいですか？(複数解答可)

- ・料理教室
- ・パソコン教室
- ・近所で買い物などの外出
- ・遠出の外出
- ・年金や支援費についての講演会
- ・ヘルパーについての講演会
- ・福祉施設見学
- ・ピア・カウンセリング
- ・非常時の避難訓練
- ・宿泊体験
- ・その他(具体的にお書きください)

お名前(フリガナ): ()

ご住所: 〒

障害の種別・程度:

ありがとうございました

差出人	お名前	フリガナ
	ご住所	□□□□ - □□□□

封書にてご返信の場合は、こちらにもご記入ください。

山折り線②

お手数ですが
切手をお貼り
ください

1 1 4 - 0 0 3 2

東京都北区中十条 1-2-18
障害者福祉センター 1階

北区障害者地域自立生活支援室 行

キリトリセン

山折り線①

このアンケート用紙はFAX、封書用としてご利用いただけます。

- FAX用紙としてご利用の場合は、読取面をよくお確かめのうえ、送信してください。
- 封書（郵送）としてご利用の場合は、以下のことにご注意ください。
 - 記入もれがないか十分お確かめください。
 - 折り線にしたがって用紙を折り、ABCの順にのり付けして封書にしてください。
 - 必要分の切手をおはりください。

のりしろ C のりしろ（以下の面にのりをお貼りください）

お問い合わせ：北区障害者地域自立生活支援室 TEL：03-3905-7225 TEL & FAX：03-3905-7226

