

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第51号 (2011年12月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

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内

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

ろくせいかい

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「点字サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- 中央図書館の避難訓練に参加しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 講座「障害者権利条約ってなんだ？」のお知らせ・・・・・・・・・・ 2
- ハンドメイド教室<中期>のご報告と次回のお知らせ・・・・・・・・ 3
- <後期>ヨガ講座を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 講演会「思春期・青年期の発達障害の姿とは」を開催しました・・ 5
- 成年後見制度講座を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 障害者作品展に出展しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 【情報提供】アメディアフェアのご案内・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 【情報提供】みんなでつけようイエローリストバンド・・・・・・・・ 8
- 【情報提供】クリスマスイルミネーションのご案内・・・・・・・・ 8

中央図書館の避難訓練に参加しました

11月24日(木)10時より、北区立中央図書館にて今年度2回目の避難訓練が実施され、支援室の職員も参加させていただきました。訓練を通して、建物・情報のバリアフリー化の重要性を感じました。全ての人に非常事態を理解していただくためには、誰もが分かるような表示が必要です。しかし、災害によっては表示そのものが見えなくなってしまうこともあります。迅速に避難するためには、施設側だけが配慮すればよいのではなく、利用者が協力することも大切だと思います。揺れがおさまリ、次にどうしたらよいか辺りを見回したときに、困っている人はいないか、今自分には何ができるのか？そういった一人一人の配慮が大切ではないでしょうか。



【北区立中央図書館】電話:03-5993-1125/FAX:03-5993-1044

講座「障害者権利条約ってなんだ？」を開催します

「障害者権利条約」をご存知ですか？

障害者権利条約は障害がある人全ての尊厳と権利を保障するための人権条約です。2006年12月13日の国連総会において採択され、2007年9月28日に日本政府は署名しました。

“条約”“採択”“署名”？……なんだか難しい言葉が並びましたが、そもそも「障害者権利条約ってどんな条約なのか」、「それがあって、障害がある人の生活にどんな影響が出てくるのか」等々。まずは障害者権利条約の基本的な“き”を学びたいと思います、皆様のご参加をお待ちしています！

～ 障害者権利条約ってなんだ？ ～

【日 時】 2月25日（土） 13：30～16：00（13：00～受付開始）

【場 所】 十条台ふれあい館 別館第1ホール（北区立障害者福祉センター隣）
（住所：北区中十条 1-2-18）

【講 師】 たにうち たかゆき
谷内 孝行氏（桜美林大学健康福祉学群専任講師）

【対 象】 北区在住・在勤・在学でテーマにご興味のある方

【定 員】 50名（先着順、定員を超過した場合のみご連絡いたします。）

【参加費】 無 料

【申込方法】 電話またはFAXにてお申し込み下さい。お申し込みの際に、
①氏名、②住所、③電話番号をお伝え下さい。
また、手話通訳が必要な方は事前にお申し付け
ください。

申込締切
2月18日(土)
必着



TEL 兼 FAX 03-3905-7226

（TEL 受付時間：月～金 10：00～19：00、土 10：00～17：00）

〒114-0032 北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター2階

北区障害者地域自立生活支援室

ハンドメイド教室《中期》のご報告と後期のお知らせ

10～11月にかけて、全3回のハンドメイド教室を開催しました。1回目はスイートポテト、2回目はパフェ、3回目は2012年のカレンダーを作りました。

今回は参加者の皆さんに「何をしたいか？」と伺ったところ、「いい天気だったら、外に出て自分たちで作ったお菓子を食べながらおしゃべりしたい！」という意見をいただいたので、2回目にパフェを作って、それを持って外の公園へ行き紅葉を見ながらみんなでワイワイ楽しく食べました。3回目のカレンダー作りでは、季節のイラストシールを思い思いに貼ったり、自分でイラストを書き込んだりと個性あふれるカレンダーが出来ました。

参加者の皆さん、お疲れ様でした！後期は2～3月に行います。



公園で紅葉を見ながら♪

オリジナルカレンダー完成！



ハンドメイド教室《後期》のお知らせ



回数	日程	時間	内容
第1回	2月4日(土)	14:00～16:00	簡単なお料理や、工作、手芸などを行う予定です。
第2回	2月18日(土)		
第3回	3月3日(土)	11:00～14:00	お昼ごはんを作ってみみんなで食べます。

【場 所】 北区立障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

【定 員】 6名(定員を超えた場合は抽選)

【参加費】 一回毎に300円(材料費など)

【持ち物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル

【申込方法】 1月21日(土)までに、電話にてお申し込みください。

【連絡先】 03-3905-7226

(月～金 10:00～19:00、土 10:00～17:00)



《後期》ヨガ講座を開催しました

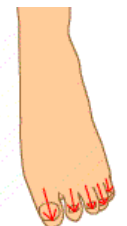
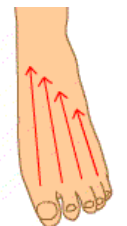
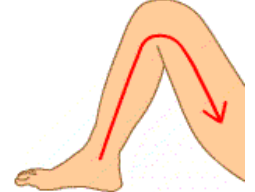
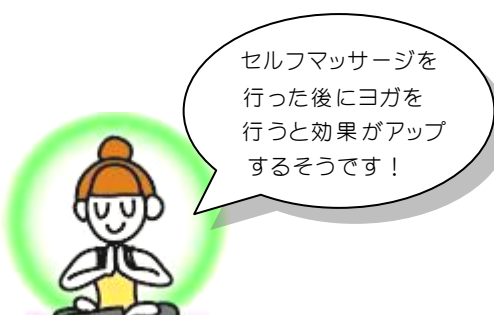
10月17日～11月7日の毎週月曜日に、健康増進センターの松丸^{まつまる}史^{ふみ}先生にご指導いただき、ヨガ講座を行いました。

寒くなるこれからの季節に冷えやむくみは悩みの種です。ヨガのポーズを行うことで、血液やリンパの流れが促進され末端まで暖かくなります。巡りが良くなることでむくみもスッキリ！実際に私もヨガを体験させて頂きましたが、ヨガのポーズをした後、手のひらがじわじわとしてきて血行が良くなっているのが実感できました。

また、セルフマッサージという自分で行うマッサージ法も教えて頂きました。マッサージをすると、体をほぐすことができるのはもちろんですが、人間の皮膚は無数の神経と結び付いているので肌に触れることで心をリラックスさせることもできるそうです。さらに、肌が乾燥している時は乳液やアロマオイルなどをつけて行うと効果的だそうです。

今回は、教えて頂いたセルフマッサージの中からフットマッサージをご紹介します。



①  足の裏全体を両方の親指でさすります。	②  指のつけ根から爪に向かって引っ張ります。	③  足の甲と指の間から足首に向かってさすります。
④  内くるぶし外くるぶしの周りをくるくるとさすります。	⑤  足首からふとももに向かって両手のひらでさすります。	 セルフマッサージを行った後にヨガを行うと効果がアップするそうです！



ヨガ講座最終日には、参加者の皆さんから「毎回とても楽しかったです。」「資料を見ながら家でもやってみようと思います。」「次回も是非参加したいです。」という嬉しいお声をいただきました。

今年度もたくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。2012年度もヨガ講座を予定しております。次回もまた、たくさんの方々のお越しをお待ちしております。

講演会「思春期・青年期の発達障害の姿とは」を開催しました

10月～12月にかけて、全3回の「思春期・青年期の発達障害の姿とは」の講演会を開催しました。

第1回は昭和大学付属烏山病院の加藤進昌院長をお招きし、医療の視点から発達障害の診断についてや、引き起こしやすい精神疾患についての対応方法等をお話しいただきました。

第2回は宇都宮大学教育学部の梅永雄二教授をお招きし、就労支援についてお話しいただきました。就労に結びつくために必要な力や支援者がどのように関わって行けばいいのかなど、様々な事例を挙げながら、具体的に説明していただきました。

第3回は学校心理士の石塚誠之氏をお招きし、思春期に抱えやすい悩みや学校での教育・支援方法、関係機関との連携などを丁寧に教えていただきました。

発達障害という言葉が広く知られるようになってきましたが、どのように支援をしていけばいいのか、まだまだ手探りの状態が続いています。1人でも多くの人に“発達障害”という障害について広く知っていただければと思います。



成年後見制度講座を開催しました

11月2日（水）に第1回「成年後見制度のABC」、16日（水）に第2回「成年後見制度のお悩み解決」を開催しました。

第1回目は北区社会福祉協議会権利擁護センターあんしん北の小原氏より、成年後見制度のしくみ、法定後見と任意後見との違い等、基本的なことを教えていただきました。

第2回目は太田弁護士をお招きし、受講者の方から事前にいただいたご質問にひとつひとつ丁寧に答えいただきました。普段、弁護士の方にじっくりとお話を伺う機会はありませんので、参加者の皆様もとても熱心に耳を傾け、会場でもたくさんの質問が出ていました。



成年後見制度のABC



成年後見制度のお悩み解決

今回の講座を通して、「成年後見人さえお願いしておけば全て大丈夫」ではなく、“成年後見人にもできること・できないことがある”ということ、もし自分自身に何かあったときのために“もしもの場合、私はこうしたい！”という自分の意思をできるだけ多くの人に知ってもらっておく”、ということが大切だということを学びました。

万が一のときのことなど、あまり考えたくはありませんが、いつ何時不測の事態が起こるかは誰にもわかりません。今できることは、今のうちに！

これからも成年後見制度の講座を開催し、今できることを皆様と一緒に勉強していきたいと思っています。

障害者作品展に出展しました

12月3日（土）、4日（日）に開催された障害者作品展に出展しました。

3日は山野美容短期大学のご協力をいただき毎年大好評の「ネイルアート」、4日は「便利グッズの展示」と、不要になった点字用紙を再利用し「ぼち袋としおり作りの体験コーナー」と「ぼち袋とクリスマスカードの販売」を行いました。

土曜日はあいにくの雨となってしまいましたが、ネイルアートは受付待ちの列ができるほど大人気。ネイルを塗っている間ずっと手を見ながらニコニコしている方、できあがったネイルを嬉しそうに色んな人に見せてまわっていた方など、たくさんの方に喜んでいただくことができました。ご協力いただいた山野美容短期大学の皆様、ありがとうございました！



日曜日は、初めての試みとなった「ぼち袋としおり作りの体験コーナー」。視覚障害に関わる合同ボランティア会のご協力をいただき、読み終わった北区ニュース等の点字版をいただき、その点字用紙を使ってぼち袋、しおり作りを行いました。

体験ではお年玉入れにピッタリなお正月の柄、ちょっとした手紙や借りていたお金を返す時にも使えるイラストなど、たくさんの種類の中から好きな柄を3つ選んでいただき、ぼち袋を作っていただきました。作り方はとても簡単。線に沿って折って、のりで貼るだけなので小さなお子様にも楽しんで参加してもらえました。



また、ぼち袋6枚セット100円、クリスマスカード3セット100円で販売もしました。販売分も大好評で売り上げが8,700円となりました。この売り上げはゆめ風基金を通じ全額東日本大震災へ寄付させていただきました。

※ゆめ風基金：阪神淡路大震災を機に自然災害の被災障害者を支援しつづけている団体。東日本大震災でも被災した障害者の支援を精力的に行っています。



アメティアフェアのご案内

視覚障害者向けの最新機器の展示会とテーマ別のイベントが開催されます。

【日時】2011年12月23日（金）10：30～17：00

10時30分より各社出展品の説明、展示会は11時より始めます。

【場所】東商センター3F

東京都台東区柳橋2-1-9（JRまたは地下鉄浅草橋駅から徒歩5分）

【出展】約20社の出展があり、各社の最新機器の展示があります。

【イベント】

11:00～12:00	進化するサピエの現状と未来 ■ 講師：日本点字図書館 杉山雅章氏
12:30～13:30	拡大読書器と弱視者の人生 ■ 講師：森田茂樹氏
14:00～15:00	きれいな音で録音しよう -デジタル録音のコツ- ■ 協力：NPO 法人 DAISY TOKYO
15:30～16:30	お楽しみアメディア寄席 -楽笑会- ■ 出演：千鳥家酩酊「締め込み」・遊べ家すずめ「星野屋」・夢の家快樂「味噌蔵」 ■ 司会：風柳亭楽笑

みんなで作ろうイエローリストバンド

日本障害フォーラム（JDF）では、「創ろう みんなの障害者総合福祉法を！」というメッセージを込めたイエローバンドを作成し、200円で販売しています。総合福祉部会のもとに取りまとめられた「骨格に関する提言」を、障害者総合福祉法案にしっかりと反映させていくことが必要になってくる今、それに賛同し、応援する立場であることのしるしとして、イエローバンドを作成されたそうです。

価格：1個 200円

【お問い合わせ】

日本障害フォーラム

TEL：03-5273-0601

FAX：03-5292-7630



クリスマスイルミネーションのご案内

12 月はクリスマス！近郊のクリスマスイルミネーションをご紹介します。少し寒い時期ですが、幻想的なイルミネーションを見に出かけませんか？

①「水」「光」「音」の演出で見せるクリスマスツリー

- 【場 所】 サンシャインシティ 専門店街アルパ B1 噴水広場
《池袋駅より徒歩約 10 分》
- 【開催期間】 2011 年 11 月 10 日(木)～12 月 25 日(日)
- 【点灯時間】 10：00～23：00



②新宿テラスシティイルミネーション

- 【場 所】 新宿テラスシティ (新宿西口ハルク・カリヨンデッキ、小田急新宿駅・小田急百貨店新宿店、新宿ミロード、モザイク通り・新宿サザンテラス)
《新宿駅西口すぐ》
- 【開催期間】 2011 年 11 月 22 日(火)～2012 年 1 月 31 日(火)
- 【点灯時間】 17：00～22：00
- ※点灯時間、点灯期間は場所により異なります。
- ※12 月 23 日(金・祝)～25 日(日)、31 日(土)は、17：00～24：00 まで点灯。



③ウォルト・ディズニーと表参道ヒルズがコラボ！

- 【開催場所】 表参道ヒルズ (吹抜け大階段 (本館)、メインエントランス、エントランスホール、キッズの森他) 《表参道駅から徒歩 2 分、原宿駅から徒歩 7 分》
- 【開催期間】 2011 年 11 月 2 日(水)～12 月 25 日(日)
- 【点灯時間】 11:00～23:00 ※一部異なります。



メリークリスマス！



編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から“支援室だより”第 51 号をお送りしました。今年も障害者作品展が開催されました。東日本大震災の影響か今回の作品展は例年に比べると規模を縮小しての実施でした。それにも関わらず、障害者、関係者また地域の方など、たくさんの方にご来場いただいていた。「地域の中に障害者も生活している」、そんな当たり前のことをみんなが当たり前と思える社会になるためにも作品展のような誰でも楽しく参加できるお祭りはとても良い機会だと思いました。

* * * * *

2011 年もあと僅か。あっという間に 1 年経ってしまいます。今年の初めに立てた目標も達成できたのは…。来年こそは！と毎年思いますが、鬼に笑われて終わってしまいそう。いや 2012 年こそはがんばってみようかな。少し早いですが、みなさま良い年をお迎えください。(㊟)

発行：北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX:03-3905-7226