

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第57号 (2012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

- 「ヘルプマーク」のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- ヨガ講座《後期》のご報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ハイドメイド教室《中期》のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・3
- 障害者虐待防止法学習会を開催します・・・・・・・・・・・・・・・・4～5
- 障害者作品展のご報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 【情報提供】北社協チャリティ映画会のご案内・・・・・・・・・・・・・7
- 【情報提供】「成年後見制度講演会」のご案内・・・・・・・・・・・・・8

「ヘルプマーク」のご案内

義足や人工関節を使用している方や内部障害や難病の方、妊娠初期など、配慮を必要としていることが、外見からではわからない方がいます。

そうした方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせ、援助が得やすくなるように東京都で「ヘルプマーク」が作成されました。

都営大江戸線では、10月からすでに導入が開始されています。

「ヘルプマーク」は都営大江戸線の各駅で配布されています。



【お問い合わせ】

東京都保健福祉局障害者施策推進部

電話:03-5320-4100

ヨガ講座《後期》のご報告

10月～11月にかけて、講師に健康増進センターの松丸先生をお迎えして4回のヨガ講座を開催しました。

少し肌寒くなってきた時期でしたが、ヨガを始めるとすぐにじんわりと体がポカポカしてくるのがわかります。約2時間しっかり体を動かすと、終わった頃にはスッキリと体が軽く感じました。

参加者のみなさんも、「体がぽかぽか暖かくなった」「体が軽くなり、腰の痛みが減った」などの感想をおっしゃっていただきました。



ヨガは難しいポーズだけではなく、どこでもできる呼吸法やご家庭でも簡単にできるポーズがたくさんあります。呼吸は、鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。息を吐くときは、吸うときのおおよそ倍の時間をかけて吐き出します。就寝前に呼吸を意識するだけでも、副交感神経が働き深い眠りにつくことができたりもします。

これからどんどん寒くなって行きます。手足がとても冷えやすくなる時期です。

自宅でできるフットマッサージの方法を簡単にご紹介します。足の疲れやむくみも取れて、スッキリしますよ。

～セルフフットマッサージ～

①足の爪を手の指で上下からはさみます。そして、ポンとひっぱります。

この時、足の指は、小指から親指に向けて順番に行います。

②次に、足の爪を手の指で横からはさみます。そして、ポンとひっぱります。

この時も、小指から親指に向けて順番に行います。

③足の甲から膝までを下から上へ軽くなであげます。

④次にふくろはぎを、下から上へ少し強めになであげます。



このマッサージを両足行います♪

このフットマッサージを少し行うだけでも、血行が良くなり体がポカポカしてきます。ぜひお試しください！

ハンドメイド教室《中期》のご報告と次回のご案内

10月27日、11月10日、24日の3回でハンドメイド教室を開催しました。今回は、①粘土で貯金箱、②カップケーキ、③カレンダーを作りました。

貯金箱は各自思い思いの形の貯金箱をつくり、個性あふれる作品ができました。今回はだるま、羊、カメ、トトロ、スティッチの貯金箱ができました。



カップケーキは、ホットケーキミックスを使い、オーブンで焼くのではなくレンジでチンをして作りました。とても簡単に作ることができ、ケーキがみるみるうちに膨らむのがとてもおもしろかったです。焼きあがったケーキにチョコペンを使ってデコレーションをしたり、かわいいカップケーキができました。

最後は2013年のカレンダー作り。好きなシールを貼ったり絵を描いたり、オリジナルのカレンダーができました。

次回のハンドメイド教室は2013年1月～2月に行います。ぜひご参加ください！

ハンドメイド教室 2012年後期のお知らせ

【日 程】

第1回	1月26日(土)	いずれも 14:00～16:00
第2回	2月9日(土)	
第3回	2月23日(土)	



【場 所】 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12日(土)までに、電話(3905-7226)にてお申込みください



障害者虐待防止法学習会を開催します

障害者に対する虐待は、障害者福祉施設の職員や勤め先の経営者などから暴行を受けたり、賃金が払われなかったりするなど、様々な事件がニュースなどでも取り上げられています。また、障害者が暮らす家庭でも、家族・親族・同居人などの養護者による虐待が行われている場合もあります。

虐待にあたる行為は、殴る・蹴る・身体を縛りつけるといった「身体的虐待」だけではありません。性的な行為を強要したり、本人の前でわいせつな言葉を発したりする「性的虐待」や、言葉で脅したり、侮辱したりする「心理的虐待」、食事を与えない、お風呂に入れないなど世話を放棄する「ネグレクト（放棄・放置）」、勝手に障害者の財産を処分したり、日常生活に必要な金銭を渡さなかったりする「経済的虐待」も、虐待行為にあたります。

障害者の尊厳を守り、障害者に対する虐待を防ぐため、「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」、通称「障害者虐待防止法」が、平成 24 年 10 月 1 日に施行されました。

●障害者虐待とは、以下の 3 種類に分けています。●

- ①養護者による障害者虐待（家族や親族、同居している人による虐待）
- ②障害者福祉施設従事者等による障害者虐待（障害者福祉施設や障害福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待）
- ③使用者による障害者虐待（障害者を雇って働かせている事業主などによる虐待）



●虐待の例●

- ①身体的虐待：障害者の体に傷や痛みを負わせる暴行を加えること。正当な理由なく身動きが取れない状態にすること
- ②ネグレクト（放棄・放任）：食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず、障害者の心身を衰弱させること。
- ③心理的虐待：障害者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。
- ④性的虐待：障害者に無理やり（また同意と見せかけ）わいせつなことをしたり、させたりすること。
- ⑤経済的虐待：本人の同意なしに障害者の財産や年金、賃金などを使うこと。また障害者に理由なく金銭を与えないこと。

北区では、王子障害相談係内に「北区障害者虐待防止センター」が開設されました。障害者の虐待に関わる通報や届け出、支援などの相談は北区障害者虐待防止センター（電話：03-3908-9081 FAX：03-3908-5344）へお願いします。

また、支援室では平成 25 年 2 月 26 日（土）に学習会「障害者虐待防止法で何が変わる？」を開催します。ぜひ多くの方にご参加いただければと思います。

障害者虐待防止法 で何が変わる？



平成 24 年 10 月、障害者虐待の防止を目指し、障害者に対する虐待を発見した場合の早期通報義務などを定めた障害者虐待防止法が施行されました。障害者制度が大きく変わる中、障害者虐待防止法により、私たちの暮らしはどのように変わのでしょうか。この学習会で一緒に考えてみませんか？



講師 たにうちたかゆき
谷内孝行氏

NP0 法人ピアネット北事務局長

手話通訳が必要な方は
事前にお申しつけください

対 象：北区内在住・在勤・在学の方

日 時：平成 25 年 2 月 16 日(土)

14 時～16 時(13 時半受付開始)

会 場：十条台ふれあい館別館 第一ホール(障害者福祉センター隣)

定 員：50 名(先着順)

参 加 費：無料

申込方法：お電話、FAX またはメールにてお申し込みください。

FAX・メールにてお申し込みされる方は、氏名、住所、お電話番号、参加される方の区分(障害者(児)・家族・福祉関係者・その他)をご記入ください。メールの場合は、件名に必ず「障害者虐待防止法で何が変わる？」申込と記載願います。

締 切 り：1月31日(木)必着



【問い合わせ・お申し込み先】

北区障害者地域自立生活支援室

Tel&Fax：03 - 3905 - 7226 (受付時間：月～金 10 時～19 時、土 10 時～17 時)

住所：〒114-0032 北区中十条 1 -2-18 障害者福祉センター内

E-mail：peernet@ma.kitanet.ne.jp

障害者作品展のご報告

12月8、9日に開催された障害者作品展に出展しました。8日（土）は毎年恒例のネイルアート。9日（日）は昨年から始めた点字用紙を再利用してのポチ袋・しおり作り体験。どちらもたくさんの方がお越しいただき盛況に終えることができました。

《ネイルアート》

今年も山野美容芸術短期大学の皆様にご協力いただき、ネイルアートを実施しました。毎年、ネイルアートを楽しみにしてくださっている方が多く、受付開始時にはたくさんの方が予約券を求めて並んでくださっていました。キレイにマニキュアを塗った手を見ながらニコニコしている皆さんの笑顔がとても印象的でした。



《点字用紙をリサイクル！ポチ袋・しおり作り体験》



読まなくなった点字用紙を使って、ポチ袋・しおり作りを体験して頂きました。ポチ袋は型紙を切った物を用意し、線に沿って折り、のりで貼るだけで簡単に作れます。しおりは、好きなシールを貼って、リボンをつければオリジナルのしおりの完成です。小さい子どもから大人までたくさんの方にご参加いただき、用意していた材料がなくなってしまうほど盛況でした。

《点字用紙をリサイクル！ポチ袋、カード、カレンダー等の販売》

点字用紙を再利用して作った製品を販売しました。今年は種類が少し増えて、ポチ袋、クリスマスカード、誕生日カード、カレンダー、ギフト袋、しおり、封筒を準備しました。予想していたよりも売れ行きが好調で、用意していた分だけでは足りず、慌てて追加生産をするほどでした。おかげさまで、ほぼ完売いたしまして 21,760 円の売り上げになりました。この売り上げは、ゆめ・風基金を通じて東日本大震災での被災障害者支援に寄付させていただきます。



※ゆめ風基金とは、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です。

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。



北杜協チャリティ映画会のご案内

北区社会福祉協議会主催のチャリティ映画会が開催されます。今年は盲導犬チエと訓練士の物語「パートナーズ」が上映されます。ご興味のある方はぜひ足を運んでみてください。

【上映映画】パートナーズ

【あらすじ】

19歳のフリーター小山内剛（浅利陽介）は、知人の死をきっかけに、盲導犬訓練学校に入学した。2年間の研修期間を経て、みごと准訓練士となった剛が初めて担当する盲導犬はチエだった。生後2カ月で、母犬から離され、パピーウォーカーと呼ばれる育ての親、長谷川家で10か月間暮らしたチエは、立派な成犬となり剛の元へと戻ってきた。剛は、チエを盲導犬にすべく日々奮闘するが、なにかがうまくいかない。思い悩んだ剛は、パピーウォーカーの長谷川家で、最もチエをかわいがっていた10歳の長女、美羽（近藤理沙）に相談する。美羽が剛に伝えたことは、たったひとつだった。「私はチエを好きだっただけ」——。そんなある日、剛とチエの前にロックシンガーの真琴（大塚ちひろ）が現れる。

不慮の事故で失明した彼女は、心を固く閉ざしていた。剛はチエとともに、真琴の心を開こうと必死になるが思いもよらぬ事件がチエにふりかかり、剛、真琴、そして美羽は……。



【上映日】2月16日（土）

午前の部 10時～12時30分

午後の部 1時30分～4時

【場所】赤羽会館1階講堂

【チケット代】●一般（18歳以上）1,000円（当日1,200円）

●子ども（18歳未満）無料

【チケット販売場所】

北区社会福祉協議会、桐ヶ丘デイホーム、滝野川東デイホーム、富士見橋エコー広場館、北ノ台エコー広場館、滝野川西エコー広場館、赤羽エコー広場館

【お問い合わせ】北区社会福祉協議会

電話：3906-2352



「成年後見制度講演会」のご案内

権利擁護センターあんしん北主催の「成年後見制度講演会～やさしくわかる親族後見のいろは～」が開催されます。成年後見制度は、判断能力が低下した認知症の方や、知的・精神障害の方の財産管理や重要な手続きを正式に手伝えるようにするための制度です。この講演会では、成年後見制度の仕組みや家庭裁判所への手続きの方法について具体的に学ぶことができます。ご興味のある方は、

日程：第1回 平成25年1月17日（木） 午後2時～4時
内容：成年後見制度の概要と後見人の実務について

第2回 平成25年1月24日（木） 午後2時～4時
内容：家庭裁判所に提出する申立て書類を書いてみよう
※どちらか1回のみ参加も可能です。

対象：親族の後見人等になることを考えている方
親族に対して成年後見制度の利用を検討してみたい方

定員：30名

講師：紅山 べにやま 綾香 あやか 弁護士

（東京パブリック法律事務所）

会場：岸町ふれあい館

問い合わせ・申込先：権利擁護センター「あんしん北」
電話 03-3908-7280



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57号をお送りしました。総選挙が近づいています。政党が乱立していて、どの政党に投票すればいいのかわかりませんが、選挙の結果によっては障害者施策も大きく方向転換してしまいます。各政党の方針をよく見て投票しなければいけないですね。

* * * * *

今年も障害者作品展が開催されました。去年は震災の影響で規模を縮小しての開催でしたが、今年は例年通りの開催となり、とても多くの方が来場されていました。作品展をきっかけに障害者福祉へ興味を持ってくれる方が少しでも増えると嬉しいですね。㊦

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