

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第6号 (2004年6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

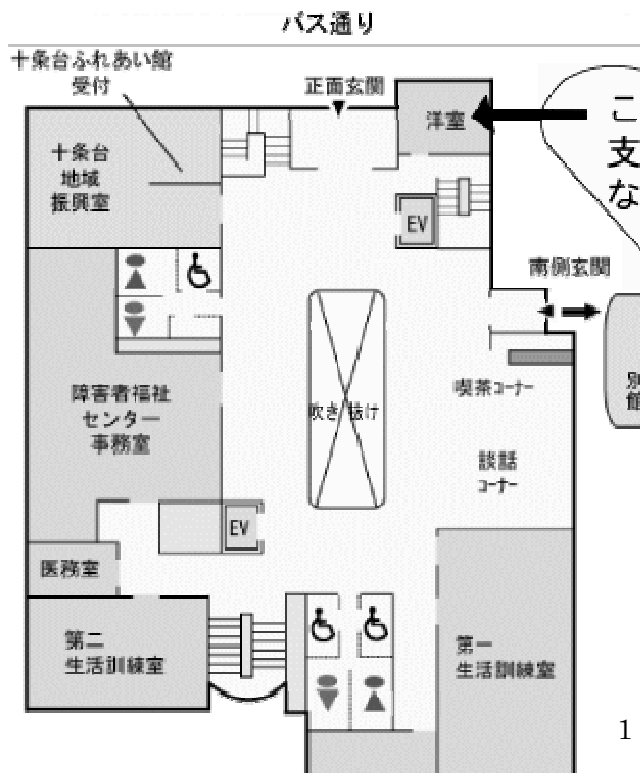
TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@ma.kitanet.ne.jp

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

支援室の場所が変わります	1 ページ
今年もやります! ミニ福祉機器展	2 ページ
パソコン相談日&パソコン講習会	3 ページ
シーティング体験&その他のお知らせ	4 ページ
【情報提供】バリアフリーガイド&キッズフェア	5 ページ
4・5月の活動報告	6～7 ページ
支援室から	8 ページ

支援室の場所が変わります



障害者福祉センターで
給食室設置工事が
行われるのに伴い、

7月1日(木)～10月6日(水)

まで、支援室の場所が現在の1階から **2階の洋室** に移ります。

ご来室の際にはお間違えのないよう、ご注意ください。

なお、電話番号や E-Mail アドレスは変わりません。

今年もやります！ ミニ福祉機器展

昨年6月に開催し、ご好評を博した「ミニ福祉機器展」を今年も開催します！ 皆様お誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください。



昨年のミニ福祉機器展の様子

～ ちょっと、のぞいてみませんか ～【平成16年度 ミニ福祉機器展】

日時：7月4日（日） 11：00～16：00

場所：北区障害者福祉センター1階 ホール&きらきら

出展予定企業：

企業名	主な出展予定商品
(株)青芳製作所	ユニバーサルデザインの食器
アビリティーズケアネット	握力が弱くても使いやすい調理器具&日常生活用具
パシフィックサプライ(株)	携帯用会話補助装置
(株)大活字	視覚障害者用グッズ
パラマウントベッド(株)	ベッド、ベッドサイド用品
徳武産業(株)	ラクラクブーツ
(株)ラビット	視覚障害者用パソコン用品

なお、車いす関連のミニ福祉機器展を来年2月に開催する予定です。

こちらもお楽しみに！



始まるよ！ 障害者パソコン相談

仕事や趣味にパソコンを使っている障害者の皆さん、必見！

毎月第2木曜日（8月は除く）13：00～17：00に「障害者パソコン相談」を行います！

対象ソフトはワード、エクセル、画面読み上げソフト等。

ご相談は予約制ですので、事前に相談内容をお電話でお知らせいただき、ノートパソコンご持参で支援室までお越しください（デスクトップ型パソコンをお使いの方は、ご相談ください）。当日は、お電話でのご相談もお受けいたします。

北区ITコミュニケーションズの方が親切丁寧に教えてくださいますので、お気軽にご相談ください。
なお、ハードディスクの故障等パソコン本体の相談には対応できませんので、ご了承ください。



今年度パソコン教室日程

昨年度、支援室が主催した「スキルアップパソコン講座」に多数の参加申込をいただき、ありがとうございました。今年度は、障害者の社会参加促進を目的に、「インターネット・メール入門講習会」を以下の日程で開催します。チラシ等で詳細をご確認のうえ、電話またはFAXでご応募ください。

インターネット・メール入門講習会

講師：北区ITコミュニケーションズ



日時	対象	募集人数	内容
9月4日（土）、5日（日） 13：30～16：30	視覚障害者	6名	インターネット閲覧、 メール作成・送受信
10月2日（土）、3日（日） 13：30～16：30	知的障害者	6名	

* ご家族等の見学も可能です。

6月5日（土）、6日（日）の肢体不自由者向け「インターネット・メール入門講習会」に多数の参加お申込をいただき、ありがとうございました。

開催間近！ 行事あれこれ

1泊2日ピア・カウンセリング入門講座

日時	対象	定員	場所
6/19(土)～20(日)	視覚障害者	6名	スポーツセンター&障害者福祉センター

申込締切は6/11(金)です。詳細はお問い合わせください。

自立生活プログラム「介助者とうまくつきあう方法」

日時	対象	定員	場所
7/17(土)	肢体不自由者	30名	障害者福祉センター 4階 第2ホール

実際に自立生活を送っている障害当事者の方のお話を聞きながら、介助者とどうつきあえばいいか、みんなで話し合います。詳細は6月下旬配布のチラシをご覧ください。



シーティング体験会、開催！

3月28日(日)に支援室が主催しました講演会「シーティングを体験する！」は、おかげさまで好評でした。講演会終了後、参加者の皆さんより「個別にシーティングを体験したい」とのご要望を多数いただきました。そこで、以下の日程で、実際に**圧力分布測定器**を使用して、車いすに座っているときに身体にかかる圧力を測定する「**シーティング体験会**」を開催します。チラシ等で詳細をご確認のうえ、電話またはFAXでご応募ください。

シーティング体験会

講師：山崎泰広氏（アクセスインターナショナル）



日時	対象	募集人数	場所
8月7日(土) 午後1時～4時(予定)	脳性まひの 車いす利用者	10名	障害者福祉センター 4階 第2ホール
2月17日(木) 午後1時～4時(予定)	脊髄損傷& 頸椎損傷の 車いす利用者	10名	未定

その他の予定

日時	対象	定員	内容	場所
10/14(土)	知的障害者 身体障害者	未定	健康ダイエット	障害者福祉センター ふれあい館第1ホール

詳細は今後の“支援室だより”またはチラシでお知らせします。

バリアフリーガイド、入手！



豊島区、北区、大田区、江戸川区のバリアフリーガイド

5月8日付の朝日新聞朝刊で紹介されていた「おおたバリアフリーガイド」(大田区発行)を支援室で入手しました。大田区の公共施設や民間店舗、駅、公園などのバリアフリー情報を、写真や地図などを豊富に使い、わかりやすくまとめたものです。「大田区ではTSUTAYA(大森町駅前店)やコモディイイダ(東糀谷店)にも車いすトイレがあるんだ」ということがわかります。

概要版は大田区のホームページにもアップされるそうですが、今のところまだのようなので、大田区にお出かけの予定がある方は、ぜひ支援室で「おおたバリアフリーガイド」を閲覧し、情報をチェックしてください。

また、江戸川区発行の「江戸川区バリアフリーマップ・冊子版」も入手しました。視覚障害者の方が音声で確認できる二次元コードつきです。こちらの内容は江戸川区役所のホームページ http://www.machidukuri.city.edogawa.tokyo.jp/16_barri/index.html でもご覧いただけます。

支援室には他にも、北区、豊島区のバリアフリーガイドがあります。ぜひ支援室にお越しいただき、4冊のバリアフリーガイドを見比べてみてください。

<MIPRO キッズフェア 2004>が開催されます

ミプロキッズフェアは今年で2回目の、子どものための最新車いすやバギー、姿勢保持具、コミュニケーションエイド、衣類、アクセサリなどが一堂に展示され、体験できるイベントです。他にも、

- ・肢体不自由児向けゲームコントローラが初お目見えのナムコゲームコーナー
- ・幼稚園児から小学4年生までで構成するダンスフィールド「ジャンプ」と一緒に踊れるイベント
- ・障害児の就学や学校選びについて考える座談会
- ・車いすバスケの体験や車いすスポーツ何でも相談

など、楽しくて役に立つ企画が盛りだくさん！ ご家族で遊びにいらしてみたい方はぜひどうぞ。

日 時：2004年6月26日(土)・27日(日) 10:00～17:00

会 場：池袋サンシャインシティ 文化会館3階・Cホール(東京都豊島区東池袋3-1-4)

入場料：無料

主 催：財団法人 製品輸入促進協会(ミプロ)

詳しくは<http://www.mipro.or.jp> をご覧ください。

支援室活動報告

お菓子作り教室 ～知的障害者自立生活プログラム～



4月17日（土）、知的障害者の皆さんと一緒に、お菓子作りをしました。当日は10名の参加者、3名のボランティアの方と一緒に楽しくクッキーを作りました。バターを練って、砂糖・卵を入れて混ぜ、さらに小麦粉を加えて混ぜ・・・、という一からの工程に少し疲れた様子を見せた方もいらっしゃいましたが、型を抜くときには一人ひとり好きな形に成形したり飾りつけたりするのが楽しく疲れも忘れていたようでした。

焼きあがったクッキーはとてもおいしくて、その場で少し食べたあとは、「家族に持って帰る」「甥っ子にプレゼントする」と、袋に入れて皆さん持って帰られました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。お疲れ様でした。



☆次回の知的障害者地域自立生活プログラムは“ぎょうぎ”を作ります☆



ピア・カウンセリング入門講座

5月22日（土）、23日（日）、東京都障害者総合スポーツセンターの集会室&宿泊棟で、肢体不



自由の方を対象に1泊2日のピア・カウンセリング入門講座を行いました。

重度障害者の自立生活を記録したビデオ「自立への軌跡」を見て感想を言い合ったり、「最近腹が立ったこと」や「嬉しかったこと」などを、お互いに語り合いました。

ピア・カウンセリング入門講座参加者のみなさん

トーキングエイドや文字盤を使って話す方もいらっしゃいました。

普段は話しづらい内容の話でも、障害者だけという気楽さからか、みなさん、積極的にお話してくださいました。

夜には介護者も交えての交流会も行ないました。



文字盤を使って話す参加者



交流会でなごむ参加者のみなさん

支援室でピア・カウンセリングの講座を開くのは初めてでしたが、「こういう会があったら、また参加したい」という声も聞かれ、たいへん励みになりました。これからも障害者のみなさんが出会い、ざっくばらんに話ができる場となるようなピア・カウンセリング講座を開催していこうと思います。みなさん、ふるってご参加ください。

支援室から

アンケート回答の御礼

前号の「支援室だより」に掲載いたしましたアンケートにご回答いただき、ありがとうございました。

(1) の【あなたがイメージする「障害者の自立生活」とは?】という問いには、「一人暮らし」よりも「グループホーム」や「個室のある施設での生活」をあげる方が多くいらっしゃいました。自分で身の回りのことができないと「自立生活」は無理ではないか……と思っておられる方が多いようです。

(2) の【自立生活をするとしたら、不安なことは何ですか?】という問いでは、選択肢としてあげた全ての項目に○をなされた方がおられ、やはり「自立生活」には多くの不安がつきものだと実感しました。収入について具体的な数字をあげ、「生活できない」と訴える方もいらっしゃいました。

ぜひ一度、皆さんの「自立生活」に対する不安をぶつけないで、支援室に相談にいらしてください。

(3) の【どのような企画があれば参加してみたいか?】という問いの答えで、一番多かったのは「パソコン教室」でした。今年度実施する「パソコン教室」を、4 ページでご紹介させていただいています。皆様、ふるってご参加ください。

支援室だよりの原稿、大募集!

前号に引き続き、“支援室だより”の原稿を大募集します! 締め切りは特にありません。

「五体不満足」や「こんな夜更けにバナナかよ」など、障害者の生活を描いた本がベストセラーになる昨今、「わたし(おれ、ぼく)の生活は、もっとすごいぞ!」と思いませんか? 障害者の皆さんの生活や思いをつづった文章を“支援室だより”にお寄せください。掲載され、評判になれば本になるのも夢じゃない……かも……。字数は400字以内。趣旨を変えずに削ったり直したりすることがあります。内容について問い合わせることがありますので、住所・氏名・電話番号を明記してください。絵や写真、情報もお待ちしています。

なお、すべての投稿が掲載されるわけではありませんので、ご理解ください。投稿がなぜ載らないという問い合わせにはお答えしかねます。また、お寄せいただいた原稿等は返却いたしませんので、ご了承ください。

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6号をお送りしました。情報満載……になったかどうか、ご意見ご感想をお寄せください。これからもよろしくお願いします。

* * * *

君はエスカル(車いす用階段昇降機)が外されたところを見たことがあるか!?

J R 浜松町駅の南口にはエレベーターがあるが、北口には階段&エスカルしかない。品川方面のホームに上がる車いす利用者が3人ほどいたため、王子方面のホームに上がる階段の下で待っていた。3人目がホームに上がりおわり、やっところらの番になったとき、な、な、なんと——駅員さんが階段からエスカルを外し、こちらへ向かって押してくるではないか!

それは、ちょっと滑稽にして、そこはかたく悲哀を感じさせる光景でした…… (くるみ)