

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第63号 (2013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

- UD (ユニバーサルデザイン) タクシーのご紹介 1
- 「きょうだいの本音～障害者のきょうだいの声を聞こう～」のご案内 2
- ヨガ講座《後期》のご報告 3
- 障害者作品展が開催されました 4～5
- 【情報提供】2014年版カレンダーのご紹介 6～7
- 【情報提供】第9回ボッチャ大会のご案内 7
- 【情報提供】第24回アメティアフェアのご案内 8

UD(ユニバーサルデザイン)タクシーのご紹介

ユニバーサルデザインタクシーとは、健康な方はもちろんのこと、足腰の弱い高齢者、車いす使用者、ベビーカー利用の親子連れ、妊娠中の方など、誰もが利用しやすい「みんなにやさしい新しいタクシー車両」であり、街中で呼び止めてもよし、予約してもよしの誰もが普通に使える一般のタクシーです。

福祉タクシー車両の整備目標については「移動等円滑化の促進に関する基本方針」において、平成22年までに約18,000台としていましたが、同年度末の実績は12,256台にとどまっていました。平成23年3月に基本方針が改正され、平成32年度までに福祉タクシー(UDタクシー含む)約28,000台とする整備目標が設定されました。



「きょうだいの本音～障害者のきょうだいの声を聞こう～」のご案内

障害がある人のきょうだいは、どんなことを感じながら暮らしているのでしょうか？
周囲の視線、成長過程での悩み、将来への不安など、様々な壁にぶつかっていることが多くありますが、そうした問題を語り合う場や、きょうだいの苦悩を知る機会はなかなかありません。そこで今回は、きょうだいの抱えている想いを実際に知ることによって、どのような気づきや環境づくりが大切なのかを、一緒に考えるために講演会を開催します。ぜひご参加ください。

きょうだいの本音

～障害者のきょうだいの声を聞こう～

《日にち》2014年1月11日（土）

《時 間》14：00～16：00（受付：13：30～）

《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）

《講 師》きょうだい支援の会代表 有馬靖子氏

《定 員》80名（先着順）

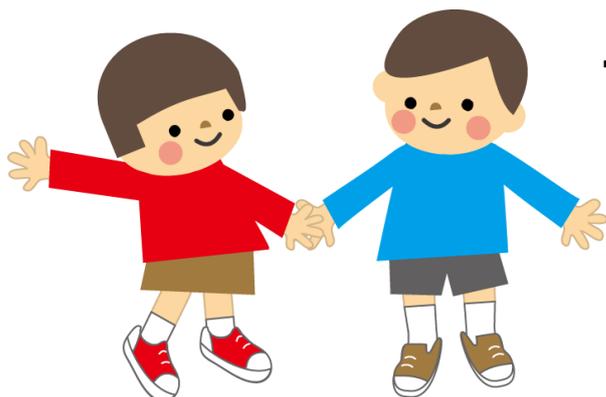
《参加費》無料

《お申込み》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
12月21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

ヨガ講座《後期》のご報告

9月30日～10月28日の平日月曜日に、北区健康増進センター健康運動指導士の松丸史先生を講師にお迎えして、ヨガ講座を行いました。今回は、6月に続いて今年度2回目の開講です。繰り返し参加されている方も、初参加の方もいましたが、皆自分に合ったペースで体を動かしました。初回は基本的なポーズから始め、だんだんとヨガの動きに慣れていき、最終回はいくつかのポーズの組み合わせや、少し負荷の多いポーズにも挑戦しました。



ここでは、ヨガのポイントと、教えて頂いた基本のポーズを紹介します。



ヨガのポイント

- ・無理して体を動かさない。疲れているとき、痛いと感じるときはできる範囲で行う。
- ・鼻で吸って口から吐く。空気中の雑菌を喉から吸い込まないように、鼻呼吸を意識する。息をとめない。
- ・ひとつのポーズを15～30秒で行う。3～5呼吸間が目安。

ヨガの基本のポーズ ～椅子に座ってできる一連の動き～

- ・合掌のポーズ
胸の前で両手を合わせ、呼吸を整える。
- ・背伸びのポーズ
胸の前で合わせた手をそのままゆっくりと頭の上にあげ、ひじを伸ばす。
- ・山のポーズ
頭上で合わせていた手を離し、ゆっくりと左右におろしていく。わきが少しひらく程度の位置までおろし、両手を広げる。足のひらは前向きに。



今回、椅子に座った状態や、布団の上で手軽にできるポーズをたくさん教えて頂きました。普段使わない筋肉を動かしたり、呼吸を意識したりすることは、自身の体について考えるきっかけにもなります。参加者からは、「体が軽くなった」、「体を動かす機会になってよかった」などの感想を頂きました。是非、空いた時間や就寝前に、自分に合った動きを選んでやってみてはいかがでしょうか。師走はついつい慌ただしい生活を送りがちですが、時には心も体もリラックスして、健康に気をつけたいですね。

障害者作品展が開催されました

12月7、8日に開催された第31回障害者作品展に出展しました。7日（土）は毎年恒例のネイルアート。8日（日）は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に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》

7日（土）は、資生堂美容技術専門学校先生と学生さんにご協力頂き、ネイルアートを行いました。作品展でのネイルを毎年楽しみにしてくださっている方もおり、受付が始まるとすぐに行列ができるほどの賑わいでした。それぞれ、好きな色のマニキュアを選んで塗ってもらい、最後にお好みのシールを貼ってもらってできあがりです。所要時間は15～20分程度で、ネイルをしてもらっている間は学生さんが楽しくお話をして下さいました。

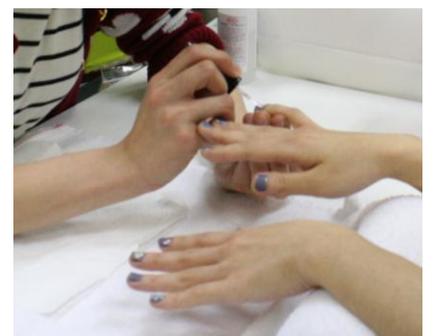
手元が華やかになったみなさんの笑顔がとても素敵でした。



好きな色のマニキュアを選びます。
たくさん色があって迷ってしまいますね。お似合いの色はどれ？



だんだんと指先が明るくなっていきます。少しずつ仕上がっていくのは見ていて嬉しいです！



参加者からは、昨年体験してみて今年も楽しみにしていた、普段はネイルをする機会がないのでお洒落ができて嬉しかったといった感想を頂きました。何人かのグループで体験して下さい方もたくさんおり、できあがったネイルをお互いに見せたりして、みなさん笑顔がこぼれていました。



《点字用紙をリサイクル！ぼち袋・しおり作り体験》

読まなくなった点字用紙を使って、ぼち袋・しおり作りを体験して頂きました。ぼち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



うほど盛況でした。中には出来上がったぼち袋としおりをうれしそうに見せてくれる方もいらっしゃいました。

ぼち袋・しおり作り体験は今年で 3 回目です。毎年必ず参加して下さる方や「ぼち袋を作るのが楽しみだった」とおっしゃってくれる方などがいらっしゃり、とても嬉しかったです。

《点字用紙をリサイクル！ぼち袋、カード、カレンダー等の販売》

点字用紙を再利用し作った製品を販売しました。今年は種類が少し増えて、ぼち袋、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、手提げ袋、コースターを準備しました。昨年は 1 日目にほとんど売れてしまったことを反省し、昨年よりも販売数を増やして作品展を迎えました。



種類を増やしたために、どれにしようかと迷われているお客さまもたくさんいらっしゃいましたが、おかげさまで 55,380 円の売り上げとなりました。また、受付に置いておいた盲導犬の形の募金箱には 1,112 円の募金をいただきました。

今回の売り上げと募金はアイメイト協会へ寄付させていただきます。ご購入いただきました皆様、また点字用紙を収集・ご寄付いただきました六星会の方々や関係者の方々、ご協力ありがとうございました！



公益財団法人アイメイト協会とは…

盲導犬の育成訓練と、盲導犬による視覚障害者の歩行指導並びに日常生活訓練を行い、視覚障害者の社会参加を促進し、もって視覚障害者福祉の増進に寄与することを目的として、1957年に事業を開始しました。これまでに900頭以上の盲導犬を育成している歴史ある盲導犬育成団体です。



2014年版カレンダーのご紹介

年の瀬が近付いてきましたが、来年のカレンダーの準備は終わりましたか。今回は、福祉団体の発行しているユニークなカレンダーをご紹介します。是非ご利用ください。

◆2014 アイメイト・サポートカレンダー

視覚障害者の歩行のパートナーとなるアイメイト（盲導犬）を育成している、アイメイト協会監修のカレンダーです。各月の写真では、アイメイトの歩む一生や、アイメイトには向かなかった犬のその後について、わかりやすく紹介しています。人間とアイメイトとの関わりが、写真を通して生き生きと伝わってくるカレンダーです。巻末では、アイメイトに向かなかった「不適格犬」について紹介しています。



〈お問合せ〉
 公益財団法人 アイメイト協会
 Tel: 03-3920-6162 Fax: 03-3920-6063
 URL: <http://www.eyemate.org/>
 アイメイトサポートグッズ・オンラインショップ
 URL: <https://ssl.shop.eyemate-support.org/goods/>

発行：アイメイト後援会
 監修：公益財団法人アイメイト協会
 写真：内村コースケ
 サイズ：A4 見開き（壁かけタイプ）
 価格：1000円（税込）

◆2014年版スポーツカレンダー

障害者スポーツへの理解・啓発事業の一環として、東京都障害者スポーツ協会が製作しているカレンダーです。各月のページでは、東京にゆかりのあるパラリンピアンを紹介しています。表紙を飾っているのは、陸上の土田和歌子選手です。お求めは、郵送の他、東京都障害者スポーツ協会の窓口（土・日・祝を除く）、東京都障害者総合スポーツセンター、多摩障害者スポーツセンターの窓口（両センターとも休館日を除く）でも可能です。



〈お問合せ〉
 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
 スポーツカレンダー販売係
 TEL: 03-5206-5586 FAX: 03-5206-5587

製作：公益社団法人東京都障害者スポーツ協会
 判型：見開き A3 判(2つ折り A4 判)
 価格：1000円(税込)

◆2014年チャレンジ点図カレンダー「BIRDS — 鳥」

視覚障害者支援総合センター製作の、点字と墨字の併記に加え、点図によりデザインに触れることができるカレンダーです。2014年のテーマは「BIRDS — 鳥」。点図によって、鳥のモチーフが浮き出しており、視覚障害者も、晴眼者も楽しめるユニバーサルデザインとなっています。鳥の鳴き声を収録したCDも配布中です。月毎の内容は、以下となっています。

1月	フクロウ	2月	カモ	3月	ニワトリ
4月	ハクチョウ	5月	コマドリ	6月	ツル
7月	インコ	8月	カラス	9月	ルリビタキ
10月	クジャク	11月	メジロ	12月	ペンギン

〈お問合せ〉

社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター

「チャレンジ」 カレンダー係

TEL: 03-5310-5052 FAX: 03-5310-5053

URL: <http://www.siencenter.or.jp/>



製作：社会福祉法人

視覚障害者支援総合センター

サイズ：A5 サイズ（卓上兼壁かけタイプ）

表記：日本語/英語、点字（日本語）

価格：700 円

第9回ボッチャ大会のご案内

2014年1月19日（土）に、東京都障害者総合スポーツセンターにて、第9回ボッチャ大会が開催されます。初心者最優先で行われる、ボッチャを楽しむための大会です。参加者の応援に足を運んでみてはいかがでしょうか。

【日時】 2014年1月19日（日）

受付：8時30分～

開会式：9時～

試合開始：9時30分～

【場所】 東京都障害者総合スポーツセンター体育館

〈お問合せ〉

第9回ボッチャ大会実行委員会事務局 近藤清子

所在地：〒120-0006 東京都足立区谷中 2-16-11

メール：boccia@fm-c.net

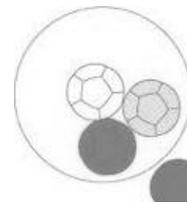
ボッチャとは…

ボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために、ヨーロッパで考案されたスポーツです。パラリンピックでの正式種目になっています。

ルールは日本ボッチャ協会（JBA）のホームページにて、詳しく説明されています。

日本ボッチャ協会（JBA）ホームページ

<http://japan-boccia.net/index.html>



第 24 回アメディアフェアのご案内

アメディアフェアでは、視覚障害者に便利なモノ、使えるモノ、楽しめるモノを直接手にとって見て購入できます。ボランティアの方に役立つ機器も展示されます。

来場無料

日時：2013年12月23日（月・祝） 10：30～16：30

会場：東商センター3階（東京都台東区柳橋2-1-9）

最寄駅：JR 総武線浅草橋駅・都営地下鉄浅草線浅草橋駅
から徒歩5分程度



●講演会も開催されます(各講演 先着 50 名)

10:30～	iPhone 活用例	内容:実際に iPhone を使用している2名の方から iPhone の良いところ・良くないところなど、生の声を語っていただきます。
11:45～	視覚障害者のお仕事いろいろ	講師:日本盲人職能開発センター 生活支援員 坂田光子氏 内容:就労支援センターです。さまざまな就労事例を紹介します。
13:00～	デージー図書を活用した生活情報の提供について	講師:千葉県立西部図書館 読書推進課 松井進氏 内容:広報を音訳するにあたり、ボランティアと行政のそれぞれの役割と現状。テキストデージーについても解説。
14:15～	アジアの視覚障害者の現状	講師:世界盲人連合アジア太平洋地域協議会長 田畑美智子氏 予定ゲスト:モンゴル盲人協会 事務局長 バヤス氏 内容:アジア国の視覚障害者のお仕事や生活について
15:30～	お楽しみアメディア寄席 -楽笑会-	出演:橋本雅史「新寿限無」・小柳紀男「手紙無筆」・千鳥家酩酊(ちどりやめいてい)「窯泥」・締亭禄百(しめていろくしゃく)・風柳亭楽笑(ふうりゅうていらくしょう)

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63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。支援室がスタートしてから11回目の作品展でした。1年に1度、作品展の時にしかお会いできない方もいたり、少しずつ知り合いの方が増えてきて色んな方に会えるのも作品展の魅力です。

* * * * *

今年は秋が短かったですが、紅葉がとてもきれいでした。気温が急激に下がるほど、きれいに色づくそうです。また今年は、山の頂は真っ白、中腹は紅葉、麓は黄緑色という3段紅葉を初めて見ました。三段紅葉は紅葉の時期に雪が積もらないと見られないため、なかなか遭遇することができないそうです。気が付けば2013年もあとわずか。あっという間に一年が過ぎてしまいました。忙しい年の瀬、どうぞお体ご自愛ください。☺

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