

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第69号 (2014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

- ヨガ講座《後期》のご報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 成年後見制度講座のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 支援者へのバトン書き方講座のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 障害者作品展が開催されました・・・・・・・・・・・・・・・・・・4・5
- ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・・・6
- 【情報提供】2015年版カレンダーのご紹介・・・・・・・・・・・・7
- 【情報提供】視覚障害者と支援者のための防災イベントのご案内・・・・8

ヨガ講座《後期》のご報告

9月22日から10月20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齋藤ちひろ先生をお招きして、ヨガ講座を開催しました。前期に引き続き、呼吸法を意識しながら、座ってできるポーズとマットを使った動きを、各回1時間半にわたって行いました。

台風の影響で、予定より1回少ない全3回の開催となってしまったのが残念でしたが、参加者からは、「ヨガのあとは身体がすっきりする」、「普段はなかなか運動できないので、身体を動かすいい機会になった」などの感想をいただきました。



成年後見制度活用のために

～障害者のきょうだいの立場から考える後見制度～

障害者のきょうだいにとって、障害のある本人の生活支援や財産管理をどのように行っていくかは、重要な問題です。しかし、将来に向けて準備をしたいと思っても、何から始めたらいいのか、迷うことも多いのではないのでしょうか。そこで今回の講座では、きょうだい支援の会の有馬氏とケアラーアクションネットワークの持田氏をお迎えして、きょうだいの立場での成年後見制度活用や、親にお願いしておきたいことについて考えます。



有馬靖子氏

「きょうだい支援の会」代表。きょうだい支援活動は1993年から。現在は、講演活動、大人のきょうだいのための集まりの開催を継続しつつ、親亡き後の障がい者の生活設計の作成を後押しするプログラムの準備をしている。

持田恭子氏

ケアラーアクションネットワーク代表。1996年きょうだいをインターネットで繋ぎ進行役を務める。2003年、親の介護のため活動休止。2013年活動再開。講演活動を中心に子供や若者が相談できる環境整備に向けて活動している。

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27年1月28日(水)

10時～11時45分(9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、①お名前、②住所、③連絡先をご記入ください。

メールの場合は、件名に「成年後見制度活用のために」申込と記載願います。

締 切 り：1月24日(土)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

支援者へのバトン書き方講座のご案内

～重度重複障害がある方のご両親向け～

「支援者へのバトン」書き方講座

— 親亡き後、障害のある我が子の生活をだれにどう引き継ぎますか？ —

～障害がある人の親の気持ちを綴る書き込み式記録帳～
「支援者へのバトン」



夏に行ってご好評をいただいた講座を再度開催します！

「支援者へのバトン」は、親亡き後に備えて、お子さんのプロフィール、今後の暮らしの希望などを記入する記録帳です。
できることから将来へ向けての準備を始めましょう。

【講座の内容】

「支援者へのバトン」の概要を学んだ後、実際に記録を書いていきます

1. 「支援者へのバトン」趣旨と使い方
2. 内容紹介(日常生活の記録、医療・福祉情報、将来の暮らしについて、資料編)
3. 「支援者へのバトン」を実際に記入してみましょう



【日程】

- 第1回 1月14日(水)
第2回 1月22日(木)
第3回 1月23日(金)

【時間】 各回とも10時30分～12時

【定員】 全3回開催・各回6名(先着順)

内容は全ての回で同一で、夏の講座と同内容です。ご参加は1人一回限りとなります。

【会場】 北区障害者地域自立生活支援室(障害者福祉センター2階)

【締切】 各開催日の三日前(定員になり次第、受付終了)

【対象】 北区に在住の方で、重度重複障害、知的障害がある方のご両親

【参加費】 無料

【申込方法】 氏名、住所、電話番号、お子さんの年齢、手帳の種別、等級、参加希望日を明記の上、Fax またはメールにてお申込みください。メールの場合は、件名に必ず「支援者へのバトン書き方講座 申込」とご記載ください。お電話でのお申込みも受け付けております。

【お申込み・お問合せ】

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

E-mail : peernet@ma.kitanet.ne.jp 住所: 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター内

記入した記録帳はお持ち帰りいただきご活用ください。
以下の資料をお持ちになると作成がスムーズです。

- ・健康保険証 ・お薬手帳 ・障害者手帳 ・母子手帳
- ・障害基礎年金の記録 ・各種手当の記録
- ・障害福祉サービス受給者証
- ・介護保険サービス被保険者証
- ・補装具の記録 ・マル障受給者証

参加者には、保存用の
便利なファイルを無料で
差し上げます！

障害者作品展が開催されました

12月6、7日に開催された第32回障害者作品展に出展しました。6日（土）は毎年恒例のネイルアート。7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》

6日（土）は、資生堂美容技術専門学校の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。用意してくださったたくさんのマニキュアの中から、好きな色を選び塗ってもらいます。お好みでストーンやシールをつける方もいました。マニキュアは色が違うだけでなく、薄いもの、濃いもの、ラメのあるなしなど、いろいろな種類があり、みなさん、どれにしようか迷いながら決めていました。選んだ色でどんな出来あがりになるかわくわくします。



好きな色のマニキュアを選びます。
たくさんの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
すね！



参加者からは、「指先が明るくなっただけで気分が華やかになった」、「毎年参加していて、今年も楽しみにしていた」などの感想をいただきました。普段はなかなかネイルをする機会がない方も、お洒落を楽しんでいただけたようです。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



《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てしまうほど盛況でし



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 4 回目です。毎年必ず参加して下さって顔なじみになった方や「昨年楽しかったから今年は友達も連れてきた」とおっしゃってくださった方など、多くの方にご参加いただけて、とても楽しい時間でした。

《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。今年も種類が少し増えて、ぼち袋、飛び出すクリスマスカード、飛び出す誕生日カード、カレンダー、ギフト袋、しおり、封筒、手提げ袋、レターセットを準備しました。毎年来て下さる方も多く見受けられるので、昨年よりも種類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 63,170 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 235 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。

ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内

9月のハンドメイド教室は、最後の回にカレーライスとホットケーキを作りました。ホットケーキはバター&メープルシロップもしくは果物&生クリームのトッピングのどちらか好きな方を自分で選び、みんなで楽しく食べました。

10月のハンドメイド教室では、ハンバーグとコンソメスープ、チョコバナナクレープを作りました。メニューは毎回参加者の方と一緒に考えて決めています。初めのうちは「何を作りたい?」と聞いてもなかなか答えが返ってきませんでしたが、いくつかメニューを提案すると、参加者の方たちが「お好み焼き!」「ハンバーグ!」「唐揚げ!」と自分の好きなものを話し始めてくれます。中には、食事のバランスを気にして「サラダもあった方がいいと思う」という意見を出してくれる方もいます。メニューを決めるときは、参加者の方の普段見えない面が見えて、とても楽しい瞬間です。みなさんの意見を全て反映するのは難しいですが、これからもいろんな料理をみんなでつくっていききたいと思います。



～今年度最後のハンドメイド教室です。ぜひご参加ください!～

【日 程】

第1回	1月17日(土)	14:00～16:00	簡単な手芸・工作を行います
第2回	1月31日(土)		
第3回	2月14日(土)	10:00～13:30	昼食を作ります



【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。

※初めて参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、初回時に保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【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】 12月25日(木)までに、電話(3905-7226)にてお申込みください





2015 年版カレンダーのご紹介

2014 年も残りわずかとなりましたが、来年のカレンダーの準備は終わりましたか。今回は、視覚障害者支援総合センターが発行しているチャレンジ点図カレンダーをご紹介します。ぜひご利用ください。

◆2015 年 コタコタカレンダー

手のひらサイズの卓上カレンダーです。木製のベースに、日付（墨字）を印刷した厚紙のカレンダーを差し込む仕様になっています。点字印刷の「紙に凹凸をつける技術」を使って、厚紙には、月の数字がエンボスで大きくデザインされています。

販売価格：1,500 円（税込）

送料：360 円（1～6 部まで）、7 部以上から無料

内容物：カード式カレンダー、木製ベース（卓上用）

本体サイズ：50×60、高さ 75（mm）

表記：墨字（点字表記はありません）

デザイン：三星安澄（西荻紙店）



◆2015 le paysage sonore ～音の風景～

見て、聴いて、触って楽しめる

ユニバーサルデザインカレンダー

伝統的な管楽器の音、虫の音、踏切の音、波の音、落ち葉、除夜の鐘など、日本の風景を彩る素朴な音をモチーフとしたカレンダーです。カレンダーには音をイメージした「点図」があしらわれており、音を収録した CD がセットになっています。

販売価格：900 円（税込・送料無料）

内容物：カレンダー（卓上用）、CD1 枚

本体サイズ（使用時）：152×210（mm）

表記：墨字（日本語/仏語）、点字



〈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

Mail: mail@siencenter.or.jp URL: <http://www.siocenter.or.jp/>

視覚障害者と支援者のための防災イベントのご案内

阪神淡路大震災から 20 年目の 2015 年 1 月 17 日（土）、視覚障害者と支援者の双方を対象とした防災イベントが日本点字図書館で行われます。

開催日：2015 年 1 月 17 日（土） 会場：日本点字図書館 3 階

参加費：無料

ガイドヘルプ体験（要予約） どんなふうに誘導するの？ どんなことを手伝えばいいの？ そんな疑問を解決するための体験です。 講師：東京都視覚障害者生活支援センター所長 長岡雄一氏 対象：晴眼者（定員 10 名） 時間：9 時 30 分～12 時	AED 体験（要予約） 人形を使い、AED を実際に手にとって体験。指導者、サポーターがつき、丁寧な体験ができます。 講師：東京防災救急協会指導員 対象：視覚障害者（各回定員 8 名） 時間：1 回目 10 時～10 時 50 分 2 回目 11 時～11 時 50 分
講演「視覚障害者と防災」（要予約） 視覚障害者は情報障害者とも言われます。どんな情報提供と支援が必要なのでしょう。 講師：堺市立健康福祉プラザ 視覚・聴覚障害者センター 原田敦史氏 対象：視覚障害者、晴眼者（定員 30 名） 時間：14 時 30 分～16 時	防災グッズの販売（予約不要） 通常取り扱っている防災グッズの他、備蓄用食品、非常用トイレなどイベント限定グッズも販売。 対象：視覚障害者、晴眼者 時間：10 時～16 時 30 分

〈予約・お問合せ〉

日本点字図書館 用具事業課 わくわく用具ショップ

TEL：03-3209-0751（電話受付：午前 9 時から午後 4 時まで）

Mail：yougu@nittento.or.jp

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 69 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。作品展は今年で 32 回目。32 年もの間、途切れることなく作品展が開催されていることに驚きます。区内の障害者団体が一堂に集まる機会はなかなかありません。ぜひこれからも続けていってほしいと思います。

* * * * *

急に冬らしい寒さになって体がなかなかついていけません。これから、寒さや暖房による乾燥で風邪をひきやすくなる時期です。人間の体温が 1 度下がると、新陳代謝が低下、さらに免疫力が 30～40% も下がってしまい、病気になりやすくなってしまいます。これからの季節、冷え対策をしっかりと、良いお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