

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第7号 (2004年8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

「介助者とうまくつきあう方法」	1～2ページ
ミニ福祉機器展 展示品紹介	3ページ
相談業務	4～5ページ
知的障害者自立生活プログラム&パソコン講習会	6ページ
【情報提供】障害者マーク&国際福祉機器展	7ページ
【情報提供】居酒屋紹介	8ページ

「介助者とうまくつきあう方法」

支援室では、肢体不自由者自立生活プログラム「介助者とうまくつきあう方法」を奇数月の第3土曜日に開催します。7月17日(土)には第1回「利用者から学ぶ」と題して、北区在住の当事者である高橋幸枝さんと小田正利さんにお話をいただきました。第2回以降のスケジュールは以下のとおりです。

日付	時間	内容	場所
9月18日(土)	13:30～16:30	「制度から学ぶ」	東十条ふれあい館 4階 第2ホール
11月20日(土)	13:30～16:30	「家族から学ぶ」	東十条ふれあい館 4階 第2ホール(予定)
1月15日(土)	13:30～16:30	「介助者から学ぶ」	北とぴあ 会議室(予定)
3月19日(土)	13:30～16:30	「まとめ」	北とぴあ 会議室(予定)

詳細はチラシや今後の支援室だよりでお知らせいたします。

「利用者から学ぶ」

7月17日（土）13：30～16：30に、障害者福祉センター4階第2ホールで、肢体不自由者自立生活プログラム「介助者とうまくつきあう方法～利用者から学ぶ～」と題して、北区在住の当事者である高橋幸枝さんと小田正利さんにお話していただきました。お二人のお話の一部を掲載します。

【高橋幸枝さん】



高橋幸枝さん（右）

都立北養護学校を卒業した後、親元で生活しながら旅行を目的とした障害者団体に入会し、そこでの8年間の活動の中で自立生活に関心を持ち、その団体が解散した後、東京近郊に住む女性障害者を中心に仲間を募ってサークルを発足させ、昨年春に解散するまで月に一度の活動を17年間続けました。自立生活を始めて2年余りになります。

週に1度実家へ帰る以外は1人暮らしで、1週間で9人の介助者に交代で24時間入ってもらっています。以前はボランティアの人の介助を受けていたので、支援費になって「お金を払わないと介助してもらえないのか」と不安に思ったこともありましたが、今は逆に、ボランティアの人には遠慮していたことも「お金を入っているんだから」と

頼めるようになりました。以前は入浴は2日に1度でしたが、今は毎日入ってます。

介助者に対しては、主従関係にならないように気をつけています。また、自分のプライバシーを守ることでも大切にしています。1人になりたい時は介助者に買い物に行ってもらったりしています。

【小田正利さん】

病名はデシャンヌ型の進行性筋ジストロフィーで、発病時期は不明です。小学4年生で車椅子を使用し始め、29歳の時に呼吸する力が無くなり、気管切開をして人工呼吸器を使うようになりました。33歳の時に主な介護者であった母が体調を崩して入院する事となり、思い切って24時間の他人介助による在宅での生活を始め、約3年になります。現在は、3つの事業所から15人の介助者を派遣してもらっています。

支援費では1日20時間までのお金しか出ないので、足りない分は自費で払っています。介助者を使ってきて一番良かったと思うのは、在宅で生活しながら入院中の母を見舞うことができ、最終的に母を看取ることができたことです。同時に、もっと早く介助者を使っていれば、母ももう少し元気でいられたのではないかと思います。

人工呼吸器を使っているので24時間ずっと介助者と一緒にはいなければなりませんが、苦痛に感じたことはありません。ただ、あまりプライバシーに踏み込まれても困るので、介助者にはいつも一線を引く気持ちでいます。



小田正利さん

ミニ福祉機器展 展示品紹介

7月4日（土）11：00～16：00に、障害者福祉センターの1階で「ミニ福祉機器展」を開催しました。今回は生活に便利な日用品やIT機器を中心に展示し、大勢の方々にご来場いただきました。ありがとうございました。展示した福祉機器の一部をご紹介します。



写真1（パラマウントベッドのホームページより）

背もたれと足元が電動で動くベッド（写真1）。電動で背もたれだけを傾けると、寝ている方の体がずり落ちてしまうので、背もたれを起こす前に足元を起こす作業が必要なのですが、今までの電動ベッドでは、足元を起こすスイッチと背もたれを起こすスイッチが別々でした。このベッドは一つのボタンを押すだけで、まず足元を起こしてから背もたれを起こすことができます。

手が不自由な人でも持ちやすい鍋（写真2）。この他にも、手が不自由でも持ちやすい食器や、一回分ずつ出せる調味料入れなどを展示しました。



写真2

大きな活字の本（写真3）。ベストセラーも読みやすい大きな活字のものが出版されています。



写真3

なお、お問い合わせいただきました「転ばぬ杖」（杖を机などに立てかけたときに倒れにくくするグッズ）は、上野松坂屋の南館地下2階の介護用品コーナーで販売されています。杖の太さにあわせてMとLの2種類があり、それぞれ紐つきと紐なしがあります。インターネットの通信販売での購入も可能です。

パソコンの音声変換ソフト（写真4）。しゃべった言葉がパソコンの画面で文字になります。



写真4

**支援室では来年2月に車いす
関連のミニ福祉機器展を開催
します。お楽しみに！**

相談業務

支援室では、職員が、障害者の皆さんのさまざまなご相談にお答えしています。
今までお受けした相談にどのようなものがあるか一部、職員の紹介をかねてお伝えします。

【室長・谷内孝行】社会福祉士・精神保健福祉士・鍼灸マッサージ師



視覚障害者（弱視）です。支援室は障害者や関係者の皆様の声をもとに、「新しいこと」を創造する場となれるよう日々、専心しています。是非、一人でも多くの方のお声を聞かせてください。お待ちしております。

谷内室長がお答えしたご相談

◆パソコンの画面読み上げソフトには、どのようなものがありますか？

- ◆視覚に障害があっても、働くことはできますか？
- ◆大家さんからアパートを出て行ってしまうと言われて困っています。どうしたらいいですか？

【井上良子】

区内に点在する社会資源の連携を図ることが、自立支援の第1歩だと考えていますので、利用者の顔がみえる現場のネットワークづくりを心がけていきたいと考えています。



井上がお答えしたご相談

- ◆北区には介護事業所が何ヶ所ありますか？
- ◆介助者とは、どのように付き合えばいいのですか？
- ◆障害者の親として、子どもの自立にどのように関わったらいいいですか？

【竹内文香】

小学校は「豊島東小学校」（現：若葉小学校）、中学校は「稲付中学校」と生まれてからずっと北区在住です。支援室では福祉教育と知的障害者の方々を対象とした「お料理教室」（自立生活プログラム）を担当しています。支援室が地域での教育と福祉の「橋渡し」となれば嬉しいです。

竹内がお答えしたご相談

- ◆「総合学習の時間」に行なう福祉教育の内容は、どんなものがありますか？
- ◆福祉教育に協力してくれる障害当事者はいますか？
- ◆知的障害者が参加できるプログラムはありますか？



支援室の事業その1

自立生活のための各種相談・情報提供

障害者の生活を支えるホームヘルプサービスやデイサービスなどの在宅福祉サービスの情報提供、利用の助言、利用申請の援助などを行います。また、福祉機器等を活用した外出やコミュニケーション等の支援を行い、積極的な社会参加ができる自立生活を応援します。

【榊澤美香】

現在、ピア・カウンセラーになるための研修を受けています。実際に支援費を使って一人暮らしをしている経験を生かし、障害者の皆様からのご相談にお答えしていきたいと思っています。

榊澤がお答えしたご相談

- ◆ピア・カウンセラーになるには、どうしたらいいですか？
- ◆支援費を使うと、どのくらいの時間、介助者に来てもらえるのですか？
- ◆親元を離れての障害者の一人暮らしは大変ですか？



支援室の事業その2

ピア・カウンセリング

ピア（PEER）とは英語で「仲間」という意味です。ピア・カウンセリングとは、同じような障害やよく似た背景を持つ方同士が、対等な関係で日常生活の悩み等に応じ、問題解決に向けたサポートを行います。

【近藤亜弓】

脳性麻痺による両下肢障害です。高校生活を除く学生生活は普通学校に通いました。現在は板橋区在住ですが、2年前まで北区に住んでいましたので知り合いも多く、北区に来ると落ち着きます。これからもっともっとたくさんの活動を通して皆様の信頼できる支援室にできればと考えています。

近藤がお答えしたご相談

- ◆養護学校と普通学校は、どう違いますか？
- ◆車いすで生活をしていて困った事は、どんな事ですか？
- ◆国立リハビリテーションセンターは、何をするとところですか？
- ◆電動車いすでも行きやすいお店は、どこにありますか？

支援室の事業その3

専門機関等の紹介

障害者や親族等のニーズに応じ、適切な専門機関を紹介します。

また、必要に応じて専門家による相談の場を設定し、個別的な助言を行います。

他にもさまざまな相談を受け付けております。
「どうせダメだ」とあきらめてしまう前に、支援室へご相談ください。



支援室では、皆様からのご相談をお待ちしています！

餃子作り教室 ～ 知的障害者自立生活プログラム ～

6月19日（土）に餃子作り教室を開催しました。当日は12名の参加者と4名のボランティアの方に協力していただきながら、約200個の餃子を作りました。材料を切って、具を混ぜて、皮に包んで・・・会場は餃子のにおいでいっぱい。具がたっぷりの餃子、平らな餃子、いろいろな形の餃子ができあがりしました。できあがった餃子はにんにくたっぷりで、とてもおいしかったです。参加者・ボランティアのみなさん、ありがとうございました&おつかれさまでした☆



次回の知的障害者自立生活
プログラムは8月28日（土）
にクレープをつくりま〜す♪



インターネット・メール入門講習会

北区ITコミュニケーションズの方々を講師にお招きして、以下の日程で「ホームページ閲覧・メールの作成および送受信」についてのパソコン講習会を行います。費用は無料ですので、参加ご希望の方は申し込み用紙に必要事項を記入の上、それぞれの締め切り日までに支援室へFAXしてください。ご家族等の見学も可能です。

視覚障害者向け

日時	募集人数	締め切り	場所
9月4日（土）、5日（日） 13:30～16:30	6名	8月25日（水）	障害者福祉 センター

知的障害者向け

日時	募集人数	締め切り	場所
10月2日（土）、3日（日） 13:30～16:30	6名	9月21日（火）	障害者福祉 センター

なお、支援室では、毎月第2木曜日（8月は除く）13:00～17:00に、ワード、エクセル、画面読み上げソフト等の使い方に関する相談を受け付けています。事前予約制ですので、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）。

自動車を運転なさる障害者の方へ ～ 障害者マークをご存知ですか ～



四つ葉のクローバーマークの「障害者マーク」をご存知ですか？ 肢体不自由者が自動車を運転する時につけるマークです。このマークをつけた自動車に対し、他の自動車は幅寄せや割り込みなどをしてはいけません（5万円以下の罰金）。マークをつけるのは義務ではありませんが、つけておけば他の運転者に注意してもらえます。

値段は、2枚1組（消費税と送料込）で 527円です。

購入ご希望の方は、

東京交通安全協会 安全対策課 (Fax: 3592-1249)

宛に、住所・氏名・電話番号・希望枚数をFAXしてください。代金は品物を受け取った後、郵便局か銀行からの振り込みになります。お問合せ先：東京交通安全協会 TEL: 3592-1234 (代)

国際福祉機器展が開催されます

今年も東京ビッグサイトで国際福祉機器展が開催されます。今年で第31回目を迎える国際福祉機器展は国内企業500社、海外企業100社が一堂に会し、ベッド・車いす・トイレおよび排泄用品・入浴機器・住宅改修・福祉車両といったさまざまな福祉機器が展示されます。年々規模が大きくなる国際福祉機器展をお見逃しなく！

第31回国際福祉機器展

日時：2004年10月13～15日（水～金） 10:00～17:00

会場：東京ビッグサイト

・りんかい線 国際展示場駅下車徒歩約7分

・ゆりかもめ 国際展示場正門駅下車徒歩約3分

入場料：無料

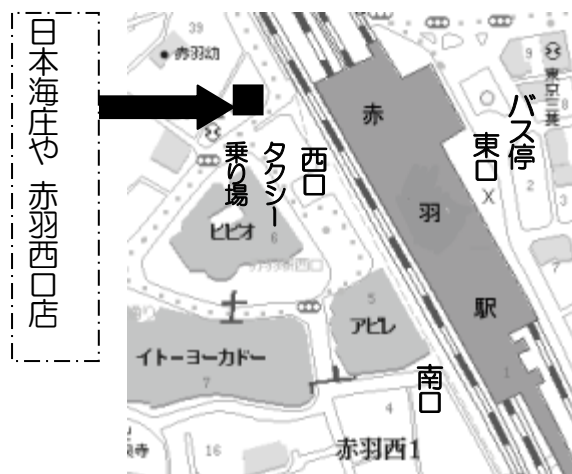
主催：全国社会福祉協議会 保健福祉広報協会財団法人

詳しくは<http://www.hcr.or.jp> をご覧ください。

※りんかい線は埼京線と直通ですので、赤羽駅もしくは十条駅から乗り換えなしで国際展示場駅まで行くことができます。直通列車の発車時間は、赤羽駅発の時刻を「りんかい線・埼京線直通運転列車の主要駅時刻表」<http://www.twr.co.jp/img/saikyo.pdf> で確認できます。ゆりかもめはJR新橋駅で乗り換えです。

車いすで気軽に行ける居酒屋紹介

～ 日本海庄や 赤羽西口店 ～



- ◆所在地：北区赤羽西1-40-1 TAGUCHIビル3～4階
- ◆TEL：03-5993-4601
- ◆FAX：03-5993-4602
- ◆営業時間：
 - 日～木：11：30～23：00
 - 金～土：11：30～翌4：00
- ◆アクセス情報：
 - ・赤羽駅南口（エレベーター有）から徒歩2分
 - ・赤羽駅西口タクシー乗り場から徒歩1分
- ◆店内情報：エレベーター1基 車いすトイレ完備

車いすト
テーブルを
分な広さに
いす客を温
居酒屋と
ます。680
50円でソ
気店なので、
料理は、ど
ピッタリ。も
OK！！



イレがあるだけではなく、店内の通路や各仕切る柱と柱の間が、車いすで通るのに十なっています。なにより店員さんたちが車かく迎えてくれるのが嬉しいです。
いうと夜のイメージですが、ランチもあり円～1300円までの9種類で、プラス1フトドリンクがつきます。夜は大混雑の人ランチを試してみるのがいいかも。
れもボリューム満点で、大勢で食べるのにちろん宴会もお昼からグランドメニューも



他にも、赤羽駅周辺（アルカード、東口、西口、南口）には車いすで気軽に入れるお店がいろいろあります（赤羽駅東口には車いす用の公衆トイレがあります）。皆さん、お気に入りのお店がありましたら、ご紹介ください。

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7号をお送りしました。今号は日頃の業務報告だけでなく、障害者の皆様への情報提供として居酒屋等の紹介も入れてみましたが、いかがでしょうか。ご意見・ご感想をお聞かせください。

* * * * *

もうすぐアテネ五輪開幕！ ということは、アテネ・パラリンピックの開幕も、もうすぐ！ NHK-BSよ、どうしてオリンピックは「ぜんぶ、やる」のに、パラリンピックは全部やらないんだー！？ ま、どっちにしても夜中は起きてらんないから、生中継は見ないけど。ガンバレ、NIPPON！（くるみ）