

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第40号(2010年2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(声)訳「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。(電話・FAX兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- 支援室移動のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～2
- 便秘解消講座を開催します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 北区障害者関係機関ガイドブック完成しました・・・・・・・・・・ 4
- ブラインドサッカーのご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- みんながまたきたくなるお店づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ファーストエイド講習会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 車いすユーザーにおすすめの洋服・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 北区リフト付きリフトタクシー紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 音訳データ配布(カセットテープ版・デジ版)・・・・・・・・・・ 8

支援室移動のお知らせ

北区障害者地域自立生活支援室は2月1日より、同建物内にて1階から2階へフロアを移動することになりました。尚、電話・ファックスの変更等はございません。

詳しい案内図は次ページをご覧ください

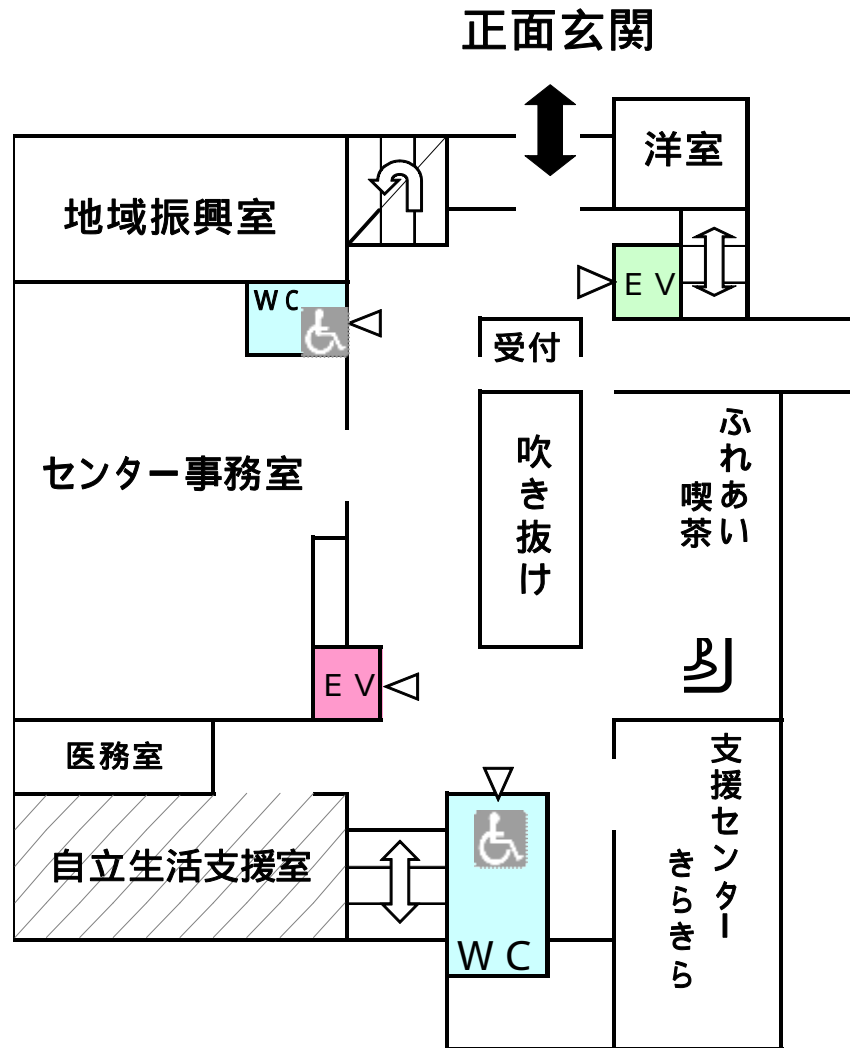
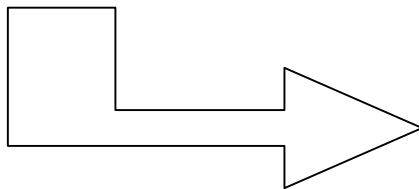
北区立障害者福祉センター 2階

「北区障害者地域自立生活支援室」 TEL・FAX 03-3905-7226

障害者センター 2階見取り図



新しい支援室の場所は、障害者福祉センター2階、正面玄関を入れて、奥のエレベーターの右奥になります。



新しい支援室は、今までの場所よりもかなり広くなりました。
 今後は、皆様がふらっと立ち寄れるようなスペースや、自由に使っていただけるパソコンなどを設置していこうと考えております。
 また、「こんな講座に出てみたい」や「支援室にこんな機能があったら便利」などのご意見がございましたら、ぜひお聞かせ下さい。



便秘解消講座 ～おなかスッキリ便秘・宿便解消～

「便秘解消講座」 障害をお持ちの方・ホームヘルパーさんも一緒に！

障害者や高齢者の介護をする中で、一番多い悩みが『便秘』。若い人でも『便秘』に悩んでいる人もたくさんいます。その原因もさまざまであれば、予防・対策もさまざま。特に介護施設では、一律な方法で便秘解消できればいいのですが、やはり個々の症状によって症状も対策も違うもの。

「便秘とは？」「便秘の種類は？」「薬が原因で便秘に！？」「便秘になりやすい体質ってある？」「障害者・高齢者に多い便秘とは？」などなど。

鍼灸マッサージ師の高田先生をお招きし、『便秘』のメカニズムや解消法を教えてください。皆様のご参加、お待ちしております！！



- 【日時】 3月6日(土) 13:00～16:00
- 【場所】 十条台ふれあい館 別館第1ホール (福祉センター隣)
- 【講師】 鍼灸院「健康ハウス・タカダ」 ただつねお 高田常雄先生
(鍼灸マッサージ師・介護支援専門員等)
- 【対象】 北区在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害をお持ちの方。
障害者・高齢者の介護をしているご家族の方・福祉従事者。
- 【定員】 50名(お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。)
- 【参加費】 無料
- 【申込方法】 2/22(月)までに「北区障害者地域自立生活支援室」まで
電話またはFAXにてお申し込みください。
氏名・住所・電話番号・障害名・年齢をお伝えください。

TEL 兼 FAX 03 - 3905 - 7226

【高田常雄先生の紹介】

鍼灸院「健康ハウス・タカダ」院長の高田常雄氏は、現在、(社)日本鍼灸師会理事 介護保険部長・(社)東京都鍼灸師会 副会長を務めています。

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師・介護支援専門員・介護支援専門員研修指導者・介護予防主任運動指導員等の様々な資格を持ち、社団法人日本鍼灸師会・鍼灸師会・鍼灸専門学校にて講師としても幅広く活躍しています。

北区障害者関係機関ガイドブック2009が完成しました

支援室では、区内にある障害者関係機関、施設をまとめた冊子「北区障害者関係機関ガイドブック2009」を作成しました。

各施設の施設概要、目的、利用要件、利用方法、利用料金などの詳しい内容や、区内のどの場所どんな機関があるのかが、一目でわかる施設マップも掲載しています。

冊子は無料ですので、必要な方は直接支援室までお越しいただくか、お電話にてお問い合わせ下さい。ご郵送をご希望の方はご相談ください。(03-3905-7226)

なお、時間的制約から今回は区内全ての施設を掲載することができませんでした。今後の障害者制度改革を見据えながら、追って、掲載をしていくことを予定しております。

また、今後の改訂のためにもお気づきの点がございましたら、どうぞ支援室までご連絡ください。

⑩ 北区立あすなろ福祉園

施設種別： 発達障害者支援施設
 設置目的： 地域で生活する障害者、およびその家族等が、社会生活に必要な日常生活や、作業、趣味などのを通して、より豊かな人生を送るための支援を行うことを目的として設置された通所施設です。

《お問い合わせ》
 所在地 〒114-0002 北区王子6-4-6
 電話 03-3905-0000
 FAX 03-3905-0000
 交通 京浜東北線 王子駅より「徒歩15分」バス乗車「豊島6丁目」下車 徒歩約7分
 ホームページ なし



設置年月 昭和59年5月「前立北児童館」として竣工
 (平成5年4月「東京都北区立あすなろ福祉園」に改称)

運営主体 社会福祉法人 東京都立発達障害者支援会

利用時間 月曜日～金曜日 9:30～15:30 (土・日・祝日、行事を行った際の休園日を除く)

利用対象 障害者 利用回数 原則として毎月2回程度

利用料 継続以上の通所できる発達障害者の方で次の各条件に該当する方
 ・ 働く年齢(18歳～65歳)の方
 ・ 働く年齢(18歳～65歳)の方
 ・ 働く年齢(18歳～65歳)の方
 ・ 働く年齢(18歳～65歳)の方

利用料 北区健康福祉部障害福祉課(王子・滝野川・赤羽)各へご相談ください。

利用料 生活費の収入状況に応じて一部負担となります。

連絡方法 資料として資料パックを配付しております。

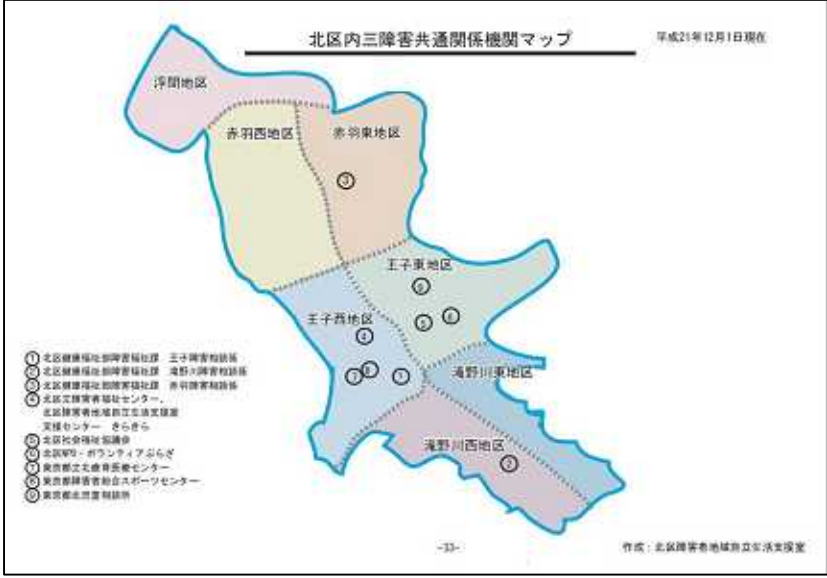
活動内容
 ・ 《制作活動》 ビーズアート、沖紙パルコの紙がき、木工芸等
 ・ 《作業活動》 リサイクル品回収活動、園芸等
 ・ 《生活活動》 季節行事、買い物等
 ・ 《健康活動》 福祉厚生士の指導による健康増進
 ・ 《イベント》 節・日に合わせた自己表現活動等
 ・ 《その他》 福祉厚生士、作業療法士、言語療法士の指導

← 各機関の概要ページ

北区内三障害共通関係機関一覧 平成21年12月1日現在

| 施設種別 | 施設名 | 番号 | 運営 | 郵便番号 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------|-----------------------|----|------------------------|----------|-------------------------------|------------------------|
| 北区役所 | 北区健康福祉部障害福祉課 王子障害福祉係 | ① | 北区 | 114-0022 | 北区王子赤羽1-15-22 | 3908-9061 |
| | 北区健康福祉部障害福祉課 滝野川障害福祉係 | ② | 北区 | 114-0024 | 北区後所第一庁舎1階1番 | 3915-0134 |
| | 北区健康福祉部障害福祉課 赤羽障害福祉係 | ③ | 北区 | 115-0044 | 北区西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター1階 | 3903-4161 |
| | 北区立障害者福祉センター | ④ | 北区 | 114-0032 | 北区赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 | 3905-7111 |
| 地域生活支援事業 | 北区障害者地域自立生活支援室 | ④ | (非)ピアネット北 | 114-0032 | 中十条1-2-18 北区立障害者福祉センター内 | 3905-7226 |
| 精神障害者地域活動支援センター | 支援センターきらきら | ④ | (非)飛鳥会 | 114-0032 | 中十条1-2-18 北区立障害者福祉センター内 | 3905-7201 3905-7202 |
| 社会福祉協議会 | 北区社会福祉協議会 | ⑤ | (社)北区社会福祉協議会 | 114-0021 | 北区赤羽1-6-17 | 3906-2352 |
| | 北区NPO・ボランティアふらぎ | ⑥ | 北区市民活動推進機構 | 114-8503 | 北区王子1-11-1 北とびあ4階 | 5390-1771 |
| 医療と療育の施設 | 東京都立北療育医療センター | ⑦ | 東京都 | 114-0033 | 北区十条台1-2-3 | 3908-3001 |
| | 東京都障害者総合スポーツセンター | ⑧ | 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会 | 114-0033 | 北区十条台1-2-2 | 3907-5631 |
| 児童相談所 | 東京都北児童相談所 | ⑨ | 東京都 | 114-0002 | 北区王子6-1-12 | 3919-5421 |

↑ 関係機関の一覧表



← 関係機関マップ

情報提供

ブラインドサッカーのご紹介



どんなスポーツ？

ブラインドサッカーは、視覚障害者のスポーツとして開発されました。B1クラスとB2/3クラスという二つのカテゴリーがあり、B1クラスでは、アイマスクを装着し、全盲状態でサッカーをします。B2/3クラスは、弱視者のプレーするフットサルです。いずれのクラスも、フットサル(5人制のミニサッカー)を基にルールが考案されています。

プレーヤーにこのスポーツの魅力を聞けば、まず聞こえてくるのが、「ピッチを自由に走れること」。視覚障害者にとって、自らの判断で自由に動く、ましてや走り回る、という行為はなかなか経験できることではないようです。サッカーのピッチのなかでは、それが出来るので、その魅力に引かれサッカーを始めたプレーヤーも多いようです。

また、チームワークが強く求められる点もプレーヤーを引きつけます。音声情報を頼りにしている選手にとっては、味方がどこにいるのか、プレーがどんな展開をしているのか、それらは味方の声や、練習によって築き上げた共通の認識から把握できるものです。ピッチに4人が立っている以上に、深めなくてはならない絆が数多く存在するのです。そして、「何よりもサッカーは楽しい」という声も多いです。サッカーの持つ魅力が歪められることなく、ルールが整えられていることで、「あの大好きなサッカーを自分もプレーできる！」という気持ちが強いのでしょうか。

サッカー好きの人も、障害者に携わる人も、この記事を見て興味を持った人も、まずは一度ピッチに見学に行ってみてはいかがでしょうか。

イベントのスケジュールやブラインドサッカーのルールについては、日本視覚障害者サッカー協会ホームページをご覧ください。

日本視覚障害者サッカー協会ホームページ：<http://www.b-soccer.jp/>



写真・イラスト：日本視覚障害者サッカー協会ホームページより

冊子「みんながまた来たくなるお店づくり」

東京都では、平成21年4月、ユニバーサルデザインの理念に基づいた新たな「東京都福祉のまちづくり条例」を全面施行しました。これにより、商店街等の小規模な店舗においても、出入口等の段差解消などバリアフリー化が進むこととなりますが、整備が困難な小規模店舗については、「おもてなしのサービス」で対応していただくこととなります。

具体的にどんなことに気をつければよいのかポイントを整理した「みんながまた来たくなるお店づくり～だれにでもおもてなしのサービスを～」が東京都福祉保健局より発行されました。

この冊子は、現在、区市町村を通じて都内商店街に配布中です。商店街の皆様、ぜひ活用してみてくださいはいかがでしょうか？



冊子の特徴

- ・ 障害のあるお客様が来店したときに想定される各場面ごとに、ポイントを整理して、対応方法をわかりやすく解説しています。
- ・ 障害のあるお客様のお手伝いの方法を、絵や写真入りでまとめています。
- ・ 研修の手順を例示し、商店街での自主的な研修実施を提案しています。



「いつでも筆談いたします」ステッカー



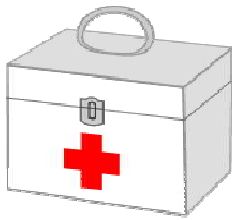
「おもてなしサービス」ステッカー

冊子は東京都福祉保健局のホームページで見ることができます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

(福祉保健局トップページ 福祉保健の基盤づくり 福祉のまちづくり)

「ファーストエイド講習会」～いざという時のための処置方法を学ぼう～



ファーストエイドとは、応急手当・処置のことです。大切な家族やお友達のいざというときに、あなたは冷静に適切な救急手当ができるでしょうか？

自分が事故に遭ったとき、誰かの事故を目撃したとき。そんなときでも役に立つ、ファーストエイドの正しい知識を身につけておきましょう。

当日は、講師のお話を聞きながら、実技講習を交えて行ないます。

- 【日時】 3月20日(土) 13:00～16:00
- 【場所】 十条台ふれあい館 別館第1ホール (障害者福祉センター隣)
- 【講師】 日本ファーストエイドソサエティ
- 【対象】 北区在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害をお持ちの方。
障害者の介護をしているご家族の方・福祉従事者。
- 【定員】 30名(お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。)
- 【参加費】 無料
- 【申込方法】 締切3/12(金)。「NPO法人ピアネット北」まで
FAXにてお申し込みください。

氏名・住所・電話番号・障害名・年齢をお伝えください。

FAX 03-6279-2269



車いすユーザーにおすすめの洋服ブランド「プリムラカラー」

障害があってもオシャレはしたいですよね。でも、市販の洋服では着にくかったり、ジーンズなどは長時間履いていると、締め付けられて痛くなってきたり・・・。

倉敷スクールタイガー縫製株式会社では、車いすユーザー向けの洋服を、開発・販売しています。お買い物は、インターネットでも注文できるし、個別の相談にも応じていただけます。また、車いすユーザー向けのスーツや学校の制服も販売しています。ご興味のある方は、ぜひホームページをご覧ください。



【工夫の】のパンツだと、上着のた中が見えてしまいがち。座った姿勢でもカッコ良くパンツを履きこなすために、背面部分の股上を伸ばしてあります。

倉敷スクールタイガー縫製株式会社
「プリムラカラー」

<http://primulacalla.com/>

北区リフト付き福祉タクシーのご紹介

車イスのまま、通院・買い物・旅行等にご利用いただける「宮園自動車」の福祉タクシーです。

対象となる方は、身体に障害のある方及び65歳以上の高齢者の方で、いずれも一般の交通手段を利用できない方です。

完全予約制の福祉タクシーです。

料金はタクシーメーターの料金で利用できます。

北区の福祉タクシー券が使用できます。

ストレッチャーでの利用も可能です。



予約先 03 - 5991 - 2944
宮園自動車株式会社（北区委託事業所）
<http://www.miyazono.jp/fukushi/>

| ご相談窓口 | 北区健康福祉部障害福祉課 |
|----------|------------------|
| 王子障害相談係 | 03 - 3908 - 9081 |
| 赤羽障害相談係 | 03 - 3903 - 4161 |
| 滝野川障害相談係 | 03 - 3915 - 0134 |

福祉課各窓口にて冊子の音訳データ配布中！

障害福祉課発行「第2期北区障害福祉計画 平成21～23年度」と「障害者福祉のしおり」、高齢福祉課発行「高齢者福祉のしおり」、それぞれの音訳データ（カセットテープ版・デージー版）を北区役所各窓口にて配布しております。

尚、カセットテープ版はダビングのため、お渡しに数日かかる場合がございます。詳細は窓口にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

障害福祉課 03 - 3908 - 9085
高齢福祉課 03 - 3908 - 1158



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40号をお送りしました。2010年が始まりました。今年には障害者自立支援法など、障害者を取り巻く制度が見直されていく年になりそうです。いずれにせよ、障害者が生活していきやすいように法改正されることを願います。

* * * * *

もうすぐ冬のオリンピックが開催されますね。個人的には、今年からオリンピック正式種目に選ばれた「スキークロス」に注目しています。スキークロスは、雪上の障害物競争とも言われていて、見ていてとてもわかりやすく迫力のある競技です。バンクーバーオリンピックで、日本人選手が大活躍してくれるといいですね。（た）

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