

支援室だより

第8号 (2004年10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:peemet@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

● 支援室の場所が戻ります	1ページ
● ピア (仲間) になろう!	2ページ
● 介助者とうまくつきあう方法	3ページ
● 居宅介護事業所調査報告書が完成しました!	4ページ
● パソコン相談が水曜日が変わります	5ページ
● シーティング&クレープ教室	6ページ
● 【情報提供】大宮駅&視覚障害者用防災グッズ	7ページ
● 【情報提供】SWAN CAFE紹介	8ページ

支援室の場所が戻ります

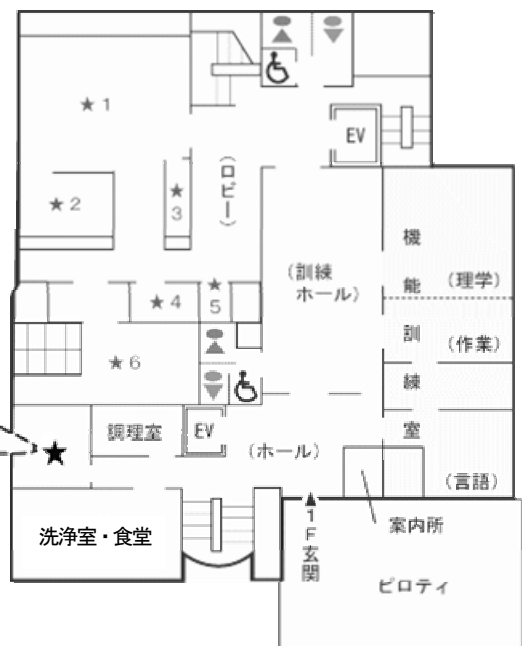
障害者福祉センターの給食室設置工事が終わりました。

10月12日 (火) から障害者地域自立生活支援室はもとの場所 (障害者福祉センター1階) に戻ります。

慣れた場所に戻り、職員一同、リフレッシュして業務に当たりますので、障害者の皆さん、お気軽にお立ち寄りください。

障害者地域
自立生活
支援室

障害者福祉センター1階



ピア（仲間）になろう！

障害者地域自立生活支援室の事業の一つに、「ピア・カウンセリング」があります。

でも、皆さん、

「ピア・カウ
ンセリング」
って、何？

とか

「カウンセリング」って、心の病気の
人が受けるんでしょう？
私には関係ないよ。

とか、思っていないですか？

支援室では、「ピア・カウンセリング」をもっと“ざっくばらん”なものだと考えています。

“ピア”とは「仲間＝友達」のことです。

誰にだって、「友達と話をしたい」時があるはずですよ。例えば……

人から、すごく嫌なことを
言われた。誰かに聞いて
もらってスッキリしたい。

悲しいことがあったので、
一緒に泣いてほしい。

自分の将来のことを考
えると、どうしたらいい
かわからなくなる。

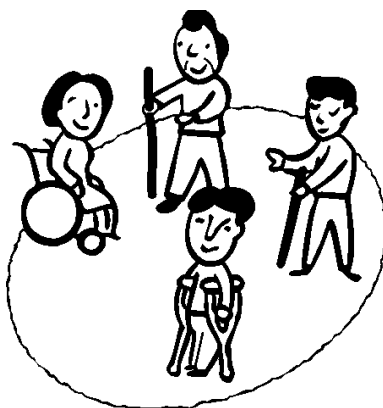
などなど。

そんな時に、ふと「他の障害のある人たちは、どうしているんだろう？」と思いませんか？

支援室では「『障害のある人が障害のある人と出会う』ことが大切だ」と考え、「ピア・カウンセリング」を「当事者相談」と位置づけています。つまり、障害のある方々の相談を、支援室にいる障害のある職員が受けることを「ピア・カウンセリング」だと考えているのです。

同世代の障害のある人たちと出会いたいけれど、どこへ行っていいかわからない

という皆さん、支援室を出会いの場として活用しませんか？



「介助者とうまくつきあう方法」

9月18日（土）、東十条区民センター4階の第2ホールにて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」第2回「制度から学ぶ」を開催いたしました。今回は、NPO法人ピアサポート・北のコーディネーター、加辺正憲氏をお招きし、支援費制度の概略や活用方法などについてお話いただきました。

加辺氏は20年にわたって障害者の介助をしてきた経験があり、障害者居宅介護事業所であるNPO法人ピアサポート・北のコーディネーターとして、民間の立場から、支援費制度についてご説明いただきました。加辺氏は、

「支援費制度を積極的に利用して欲しい。支援費制度について疑問がある場合は、北区役所1階の福祉サービス課へ行って、わかるまで教えてもらいましょう」と呼びかけておられました。

* * *

休憩をはさんだ第2部では、支援費制度におけるデイサービスの内容などについて質問があり、加辺氏のほか、参加者の中で実際にデイサービスに通っている方々にお答えいただきました。

また、参加者お一人ずつに、実際にどのように支援費を使っているか、使っていない場合はその理由などについてお話いただき、全員でディスカッションしました。



講演する加辺正憲氏



☆参加者Aさんのご意見：

支援費制度になって、障害者が自分で情報を収集しなければならなくなり、集めた情報を理解する力も求められている。介護保険におけるケアマネージャーのように、障害者が集めた情報を理解して、自分にとってよりよいサービスが得られるようサポートする人が必要ではないか。

☆参加者Bさんのご意見：

二次障害で体がきつくなり、支援費で介助を頼むようになった。おかげで楽になったが、「サボっている」とか「わがまま」と言われることがあり、悩んでしまう。無理をするよりは支援費を活用したほうがいいと思う。

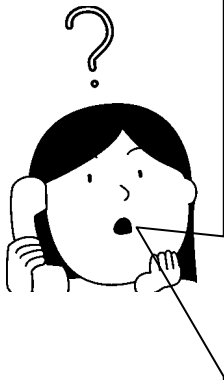


☆参加者Cさんのご意見：

ヘルパーとの付き合い方が難しい。ヘルパーにやめられてしまった時、自分が悪かったのではないかと思い悩み、それからは自由にものを言いづらくなってしまった。

次回第3回「家族から学ぶ」は、11月20日に、第2回と同じ東十条区民センター4階の第2ホールで行ないます。障害者の親であるお二人の方をお招きし、「家族介護と他人介護の違い」を中心にお話いただく予定です。1、2回に参加したか否かに関わらず、多くの方の参加をお待ちしております。

「居宅介護事業所報告書」、完成！



「ヘルパーさんを頼みたいけど、どこに頼めばいいかわからない」
「いくつもの事業所に電話をかけたけど、介護保険の仕事だけで支援費の仕事はしていないと言われた」
「事業所を変えたいけれど、他にどんな事業所があるかわからない」
「夜間にヘルパーさんを頼んでもいいの？」
「できれば同性で同年代のヘルパーさんを頼みたい」
etc. etc. ………

こんな皆様のご相談にお答えすべく、支援室では「居宅介護事業所報告書」を作成しました！
平成16年4月20日現在、北区内の身体・知的障害（児）者を対象に居宅介護サービスを提供している57ヶ所の事業所のうち、回答を寄せていただいた28ヶ所の事業所の詳しい情報が満載です。

内容は、

- | | | | | |
|----------|-------------|----------|----------|--------|
| ①事業所の名称 | ②事業主体（代表者） | ③住所 | ④電話番号 | ⑤FAX番号 |
| ⑥メールアドレス | ⑦ホームページのURL | ⑧事業開始年月日 | ⑨事務所営業時間 | |
| ⑩苦情相談窓口 | ⑪提供サービス内容 | | | |

といった一般的な項目の他に、

- | | |
|---------------|------------------|
| ⑫ヘルパーさんの年代・性別 | ⑬昨年度の利用者実績数（障害別） |
| ⑭派遣可能な時間帯 | ⑮キャンセル料金の有無（金額） |
| ⑯自費の場合の料金 | ⑰事業所の理念やサービスの特徴 |

といった項目があります。

支援室ではお電話でのお問い合わせにもお答えしています。また、支援室を運営していますNPO法人ピアネット北のホームページ (<http://www.peernet.or.jp/>) の「調査報告書」からもご覧いただけます。

居宅介護サービスを提供する事業所の数は、どんどん増えています。支援室では今回の完成に満足せず、常時、改訂をしていく予定です。「こんな情報が欲しい」「事業所のこんなことを知りたい」というご要望がございましたら、支援室にお寄せください。





パソコン相談が水曜日が変わります

毎月第2木曜日に開催していましたが「障害者パソコン相談」を、10月から毎月第2水曜日に変更します。時間は今までどおり13:00～17:00です。お間違いのないよう、ご予約ください。

障害者パソコン相談

日時：毎月第2 **水** 曜日 13:00～17:00

場所：北区障害者地域自立生活支援室

対象ソフト：ワード、エクセル、画面読み上げソフト等。

講師：北区ITコミュニケーションズ

予約制。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）。

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。

これまでは肢体不自由の方と視覚障害の方を中心に、以下のような相談をお受けしました。

主な相談ソフト
2000 リーダー
PC-Talker
ワード
Internet Explorer
Outlook Express
筆王
筆ぐるめ

主な相談内容	
システム関連	スキャンデスクの使い方
メール関連	メールの送受信の仕方
	メールの連絡先のフォルダを表示する方法
	メールに添付ファイルをつける方法
インターネット関連	ホームページの閲覧方法
	お気に入りに登録する方法
ワード	ワード文書の保管方法
	複数のワード文書を開く方法
	ウィンドウの移動方法
	段落の文字揃えの方法
筆王／筆ぐるめ	住所録の一覧表の作り方
	住所録を更新する方法
	ハガキの裏面を作成する方法
デジカメ関連	デジカメの写真をパソコンに取り込む方法



これからも多数のご相談をお待ちしています。

シーティング ～二次障害を防ぐ車イスの座り方～

8月7日（土）、障害者福祉センター4階第2ホールにて、（株）アクセスインターナショナルの山崎泰広氏をお招きし、脳性マヒの方を対象とした「シーティング」の講義とデモンストレーションを行いました。

大好評をいただいた3月の講演に引き続き、山崎氏に「シーティング」の概要をご講義いただきました。パソコンで映像を見せながらの説明に、参加者の皆さんから「大変わかりやすい」「どうやったら二次障害が防げるのか、勉強になった」とのお言葉をお寄せいただきました。また、山崎氏からは「先週アメリカへ行って見てきた」という最新器具のお話もありました。

講義の後は、参加者ひとりひとりが圧力分布測定機を使って、おしりにかかる圧力を測定しました。圧力の強弱が色別でハッキリと表示され、姿勢やクッションを変えると圧力が変わることがよくわかりました。実際にアクセスインターナショナルの車イスを使っでのデモンストレーションも行われ、普段使っている車イスとの違いを実感していただきました。

来年2月17日（木）に
脊髄損傷・頸椎損傷の方を対象
とした「シーティング」を行います。

ふるってご参加ください！

クレープ作り教室 ～ 知的障害者自立生活プログラム ～

8月28日（土）にクレープ作りを行いました。当日は、7名の参加者と3名のボランティアの方でクレープを焼きました。皮を薄くのばして焼くのと、生クリームをあわ立てるのには少し苦労しましたが、なんとかおいしいクレープができあがりしました。「初めてクレープを食べる！」という方が何人かいらっしゃって、初めて食べるクレープがみんなで作ったクレープだということはとてもうれしいことだなあと感じました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました♪



次回は
10月16日
白玉団子を作ります☆



情報提供

その1:大宮駅のバリアフリー化、進行中!

JR大宮駅のバリアフリー化が進んでいることをご存知ですか?

既に埼京線にはエレベーターがつき、利用可能です!

秋には京浜東北線にエレベーターがつく予定で、高崎線やその他の線も含め、来年の春までに大宮駅のバリアフリー化が完了する予定。

北区に住む障害者にとって、悲願だった(!?)大宮駅のバリアフリー化。来年からは便利になりそうですね。



その2:視覚障害者用の防災グッズ「家庭・安心缶」が発売されました



視覚障害者の皆さん、 災害時の備えは万全ですか?

防災コンサルタントのまちづくり計画研究所と日本点字図書館が、視覚障害者のために大規模震災時などに持ち出す防災グッズをまとめた「家庭・安心缶」を共同開発し、

9月1日から販売を始めました。

中身は以下の18点で、一つ一つポリ袋に包んで点字のシールが張ってあります。取り扱い説明書も点字で、音声テープによる説明もついています。

- | | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------|---------------|
| ①安心情報ポーチ | ②くすり・安心箱 | ③タオル | ④スプーン・フォークセット |
| ⑤ブラックノート | ⑥白マーカーペン | ⑦メモ帳(弱視者向け)・ボールペン・シャープペン | |
| ⑧ポケットティッシュ | ⑨ウェットティッシュ | ⑩生理用ナプキン | ⑪氏名タック |
| ⑫AMラジオ(乾電池・イヤホン付き) | ⑬懐中電灯(電池付き) | ⑭救急セット | |
| ⑮ミネラルウォーター | ⑯救急ホイッスル | ⑰ジョイントフック | ⑱缶持ち出し用袋 |

本体の大きさは(直径)23.4×(高さ)29cmで、重さは約2.6kg。蓋にクッションがついているのでイス替わりになり、そのクッションを取り外してテーブルとしても使えるという優れものです。

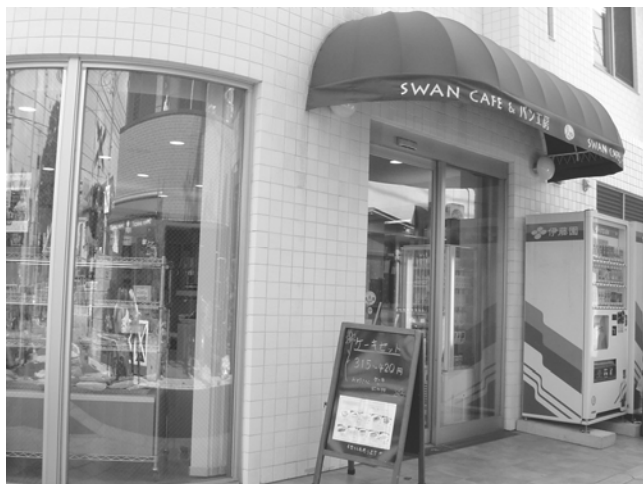
阪神大震災の教訓を元に、避難生活に必要な最低限のものを入れたので、あえて非常食は入っていません。まちづくり計画研究所の渡辺実所長は「阪神大震災で餓死者はいない。食べたいものを自分で入れることが、意識の高まりにつながる」と話しています。

価格は11,900円(送料・税込み)です。問い合わせは、日本点字図書館用具事業課(03)

3209-0751まで。詳細は日本点字図書館のホームページ<http://www.nittento.or.jp/>の用具事業課のページ<http://www.nittento.or.jp/YOUGU/index.htm>からご覧いただけます。

その3:車いすで気軽に行けるお店紹介

すわん かふえ ～ SWAN CAFE ～



- ◆所在地：北区上十条2-2-1
- ◆TEL：03-3906-7753
- ◆営業時間：7:30～19:00（日・祝休み）
- ◆アクセス情報：JR 埼京線「十条駅」より徒歩5分
（踏み切りのすぐ近く）
- ◆店内情報：車いすトイレ完備
（折りたたみシート付）

今回ご紹介するのは、スワンベーカリー十条店の向かいにある「SWAN CAFE」です。新しくできたばかりで、明るく清潔感のあるカフェです。



10種類以上のおいしい
ケーキが揃っており、

飲み物とセットで315円～420円。飲み物だけだと157円なので、向かいにあるスワンベーカリー十条店でパンを買い、ここでゆっくり食べるのもいいでしょう。お勧めは、他店ではなかなかお目にかかれない

“ゆずティー”。ゆずの果肉が入った、すっきりとした甘さの飲み物です。

店員さんたちも、明るく優しい人ばかり。大きな窓のすぐ向こうを走る電車を眺めながら、午後のひとときを過ごしてみても、いかがですか？

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8号をお送りしました。マンネリにならないようにいろいろと工夫しているつもりですが、いかがでしょうか。ご意見・ご感想・アドバイスを聞かせてください。

* * * * *

「ジョゼと虎と魚たち」（犬童一心監督、妻夫木聡・池脇千鶴主演、8月6日DVD&VIDEOリリース&レンタル開始）を見ました。妻夫木聡は「タイタニック」のディカプリオの声をやるより、こういう「格好いいけど、どっか情けない」って感じの役をやっている方がいいと思う。池脇千鶴が引きこもりの障害者の複雑な心理を熟演。たぶん、一見の価値あり。（くるみ）