



自立生活センター
Pingあomorい

第7号

へばだば

http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm

自立生活センター Pingあomorい
身体障害者小規模作業所スタジオとまと
所在地
〒038-0011
青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101
連絡先
tel:017-761-2745
fax:017-761-2746
E-Mail:ping@ping-aomori.jp
発行責任者 佐藤 広則



新年のごあいさつ

自立生活センターPingあomorい 代表 佐藤 広則

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
昨年の活動で特に力を入れたのが、アクセスとトイレ調査でした。今後も引き続き調査、提言、広報活動を行っていききたいと思います。

今年5月からは、自立生活プログラム開催を予定しています。自立生活運動のリーダーの方と勉強していこうと思っています。

今年は障害者自立支援法が4月から施行されますが、車椅子で生活する私たちの地域生活が一步も後退することが無いよう、いっそう頑張らねばと思います。

「へばだば」とは…
アクセス調査隊長西谷が事務所から帰る時に決まって言う津軽弁。
「じゃあね」というような意味?

身体障害者小規模作業所スタジオとまと 代表 佐藤真理子



一昨年から今年にかけて「分権時代における県のあり方検討会議」というものに、参加をさせてもらっている。「地方制度調査会」が2003年11月の答申で「道州制の導入」を提言した。

北東北の3県は国内の先進地域としてすでに独自に「三県合体」などと呼ばれる、目覚ましい動きを一時は

していたらしい。

「らしい」と書いたのは、私自身ニュースで聞いたところがあるという程度で、さほど関心がなく詳細を知らなかったからだ。

極端な話が遅くても20年後には、市町村合併が進んでそれが基礎的自治体になり、国の出先機関的な役割に終始してきた県がなくなり、したがって県庁もなくなるらしい。

障害者自立支援(阻害)法が4月から始まる。

厚生労働省が作った全国一律の基準のもとで、日本の重度障害者はますます自分らしい地域生活ができにくくなる。

道州制になって国の関与が少なくなり権限の多くが地方に委譲されれば、受け皿としての地域の力量が問われ当然責任も重大になる。それでも、自分たちの暮らしは自分たちが決める。自分らしい生活ができる法案を当事者たちで知恵を出し合って作ろう。「こんな暮らしがしたい」が基礎になる法案を。そんな道州制だったら大賛成だ。

新年の抱負

じゃぬま ゆうき
蛇 沼 勇 樹



新人という事で全然何も分からないんですが、掃除で修行をつんで……(笑)皆さんの足手まといにならないよう

に……。尚かつ!!皆さんの役にたてるようにがんばりたいと思います。

よく、ちょいドジで、たまに何を考えてるのか分からない優柔不断な奴って良く言われますが。

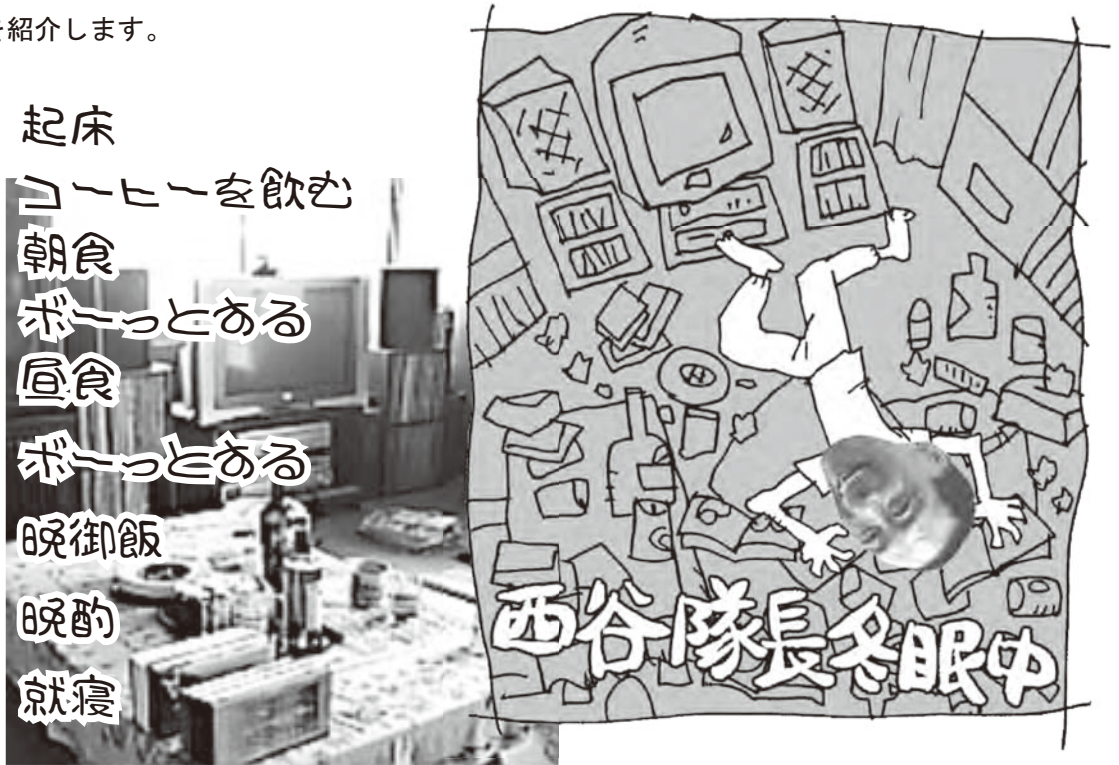
そこを何とか修行して、しっかりとした、いつでも何を考えてるのか分かって貰えるキツパリとした奴になって見せたい。

個人的な抱負、痩せないとな～……

アクセス調査隊長・西谷の冬眠？生活

アクセス調査隊の西谷隊長は、冬の間冬眠に近い生活をするということで、今回は部屋の写真とイラストで一日のスケジュールを紹介します。

朝 6 時	起床
↓	コーヒーを飲む
↓	朝食
↓	ポ〜っとある
昼 12 時	昼食
↓	ポ〜っとある
夜 6 時	晩御飯
↓	晩酌
夜 9 時	就寝



このように冬は雪解けまで家から出ることが出来ないで、一日中家でポ〜っとしていることが多いそうです。ということで、春までは西谷隊長に会わないので、西谷隊長の“へばだば〜”を聞いて、春を実感するのが今から待ち遠しいです。（工藤）

西谷隊長の トイレチェックレポート④

当事務所のトイレ

我がP ingあもり事務所のトイレです。まず、ほかの障害者トイレとの第一の違いは、折りたたみベッドが設置されているところです。使わないときは折りたたんで収納しておく事ができ、車椅子に乗った状態でも、少しの力で、出し入れすることができます。便器の前にベッドがあるので、車椅子からベッドに乗り移り、ベッドから便器に移ることができます。ちなみに、ここにしかない特注品です。(製作有)ヒューマニティケア・ベスト)ウォシュレット完備、手すりも使わない場合、収納することができます。おまけとして、介助者が待機し、手助けします☆ (阿部)



サッカーボール カト: 蛇沼

Small Talk-2 —佐野元昭—

第二回目です。今回は私達、身体の不自由な者にとっては「足」というべき車椅子の話題を書こうと思います。私と車椅子との付き合いは、私が小学校の1年生くらいのところからですから、もう20年位生活を共にしています。

一口に「車椅子」と言ってもその用途によって形状・重さなど様々です。私が持っている物で例を挙げると、まずは一番ポピュラーな手動式の車椅子。



ポピュラーと言っても私たちのように永年、車椅子を利用する人たちは、市販の大きさが決まっている車椅子には乗らずに、寸法などを自分の体に合わせたカスタムメイド

の物に乗っています。当然、折りたたむことも出来、持ち運びは容易です。

次は電動車椅子です。私はこれを



手に入れて屋外に自由に歩くことが、できるようになりました。しかし、車椅子自体の重さが約80kgあり、上記の物のように持ち運ぶことができません。

最後にご紹介する車椅子は手動昇降機付の車椅子です。文字通り、車椅子の座面が昇降するタイプの車椅子です。私がこの車椅子のことを語る事はとても苦い思い出です。なぜかという私がこれを手に入れたとき、「自分の力で車椅子を降りたい」という願望があり、乗り降りする練習もしましたが、結局、倉庫のコヤシになってしまいました。(「ん」；；



このように車椅子にもいろいろな種類があります。

このコーナーを読んできた皆さんも私たちの「相棒」である車椅子を身近な物ととらえ、親近感を持っていただければ嬉しく思います。



西滝3丁目通信

今年も正月がやってきました・・・。

思えば、去年の正月はひたすらモチにカレーをかけて食べていました。一般の？家庭でタイだ、伊達巻だ、栗金団だ、などのおせち料理を食べている中、マイおせちはモチカレーでした。

男1人暮らし、今年こそは「一般家庭のおせち」を目指しましたが、やはり無理でした。「結局どうしよう?」、「モチカレーがそれなりにおいしかったので、今回もそれで行こうかな?」と思いましたが、ワンパターンはいかんと思直し、モチシチューにしました・・・。切りモチ1袋と、鍋いっぱい作ったシチューを用意して準備完了。焼いたモチにシチューをかけたらモチシチューの完成です。さて肝心のお味は・・・「微妙」。まだたくさ

ん残っているシチューを見たら、めまいがしました。今年の正月はモチにシチューをかけて終わりました。(M)



モチシチュー。微妙。
よい子は真似しちゃいけません!

スタッフを紹介します

工藤寿樹さん

今回紹介するのは、「あおもり24」のヘルパー
工藤寿樹君(21歳)です。

彼は、男性ヘルパーの中で最年少ですが、てきぱ
きと仕事をこなす、リーダー的存在です。

TVゲームが趣味で、「ファイナルファンタジ
ー」や「キングダムハーツ」が好きだそうです。し
かし、なぜかアンチ「ドラゴンクエスト」らしく、
モットーは「ドラクエはやらない」です・・・。

そんな彼ですが、今後も、男性陣のドンとして、
みんなを引っ張っていってくれるでしょう!! (N)



としき
工藤寿樹

スタジオとまとオリジナル
年賀状のご注文
皆様ありがとうございました。

～本人から～

毎回年齢を聞かれて「21です。」と答えると大体「そんな
に若いの!?!」と驚かれます。「若さがない」ともよく言われ
るので、今年は若さ全開で頑張るので宜しくお願いします!!!!

会員募集

自立生活センターPingあおもりでは会員を
募集しています。

活動内容

- 自立生活を目指す人を応援する様々な活動
 - ①ピアカウンセリング ②自立生活プログラム
 - ③情報提供、相談業務等
- アクセス調査隊
 - ①トイレチェック ②バリアフリーチェックリポート
- 広報活動
 - ①会報「へばだば」企画編集作成
 - ②ホームページ 企画編集作成

活動日 毎週水曜日 10:00~16:00
金曜日 13:00~16:00 その他随時

会 員 自立生活に興味がある人
地域生活をしている人・目指している人
会の運営に協力する個人 など

会 費 年 1,000円

特 典 会報「へばだば」をお届けします。
行事に参加できます。

事務局までご連絡ください。

次回予告

電動車いすサッカー 初練習!!

編集後記

■青森市で一人暮らしを始めて2年目の冬ですが、
最近はおたつを出して、新年の福引で当てたみか
んばかり食べているので、体が黄色くならないか
心配です。(K)

■「電気たこ焼き機」欲しいなー。「電気たこ焼き
機」もいいなー。どっちを買おうかな?(M)

■平成17年度小規模作業所研修会に参加し、作業所
の今後の事や障害者
自立支援法のことを
勉強してきました。
2005年もあつという
間に過ぎて又新しい
年が始まりましたが、
今年も研修会等に
参加できたらいい
な～と思っています。
(A)

