



第8号

へばだば

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

自立生活センター Pingあおもり
 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



「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？

初練習!!

電動車椅子サッカーチーム「PSCあおもり」の練習の様子をレポートします。

3月4日、今回がチームとして初めての練習でしたが、集まったのが3人。(ちょっと寂しいですが) どんなことをすればよいのかわからなかったの、とりあえずパス回しの練習。しばらくして飽きてきたので？(笑) ヘルパーさんを入れて、手動車椅子と電動車椅子とを織り交ぜて2対2の変則マッチ。結構燃えました。

しかしながら、電動車椅子でボールをコントロールするのはとても難しく、普段、手動車椅子に乗っている蛇沼勇樹君もチャレンジしたのですが、大変そうに見えました。まだまだ課題はたくさんありますが、なかなか楽しく有意義な時間を過ごせたので、今後もこの活動を盛り上げていきたいと思いました。

(電動車椅子サッカーチームをつくろう会 会長 佐野元昭)



メンバー・ボランティア大募集!

Small Talk - 3 —佐野元昭—

第3回目です。今回は「ピア・カウンセリング」について書こうと思います。

2月12日から2泊3日の日程で東京の国立市で行われた「自立生活センター・日野主催」ピア・カウンセリング集中講座に参加しました。

ピア・カウンセリングのピア(peer)という言葉は「同じ背景を持つ仲間」という意味があります。ここで言うなら私は身体が不自由ですから、参加者は皆、障害を有している人たちでした。私は初参加なうえに予備知識のない状態で、とても心配していましたが、だからこそ新鮮に感じるが多かったです。

具体的な講座の中身としてはピア・カウンセリングの歴史という話から、「セッション」といってカウンセラー(聞き役)とクライアント(しゃべり役)に別れ、与えられた(もしくは参加者から出してもらった)テーマについて決められた時間内でクライアントは自分の感じていることをカウンセラーに伝え、カウンセラーはひたすらその気持ちを受け止めながら引き出してあげてをします。決められた時間が終わったらその役割を交代させます。

ここがピア・カウンセリングの特徴の一つです。誰もがカウンセラーであり、クライアントでもあります。セッションも三日間で相当数こなし、テーマも「障害について」や「家族について」、「怒りに関して」など精神的にヘビーな内容なものもありましたが、参加者それぞれの立場や環境の違いから悩みや感じていることも様々でした。しかし、同じ障害のある身だからこそ共感することも多かったです。

また、講座の内容とは関係ありませんが、全国の自立生活センターなどから参加者を募っていただけだったので、違う地域に住む障害者の人達と知り合いになれたことはとてもよかったと思っています。

自分の知識不足もあり紙面中でうまくピア・カウンセリングについて書けませんでした。自分自身としては非常に有意義な時間を過ごせました。

私達の自立生活センターでも障害者が実際の生活をするときに役立つ情報などを講義する「自立生活プログラム」が5月に催されます。

自立生活プログラムで生活するノウハウを得た障害者が、その生活の中での悩みや気持ちを解放し、よりよい生活を送る。両者にはそんな相互関係があるようです。ですから、この記事を読んで興味をもって頂いた障害者の皆さんも5月に行われる講座に参加してみたいでしょうか。



ゆうきのワールドカップ情報

—日本代表を応援しよう—



今年はなんと言ってもワールドサッカーイヤーです！！

車椅子サッカーも頑張っていきますが我らが日本代表！！もがんばってほしいですねえ～

同組に前大会のブラジルがいますが逆に良かったのかもしれませんが(苦笑)

ブラジルが同組のクロアチアとオーストラリアに大差で勝ってもらって最終戦の日本戦で引き分けで・・・一次予選突破・・・

になってくれたらいいなあ～監督もジーコ監督ですしね～

個人的に注目してる選手 中村俊輔！！

フリーキック巧い選手って基本的に好きなんですよ^^;

皆さんも是非、ワールドカップで日本がFKのチャンスになったら中村俊輔をご注目あれ！

西滝3丁目通信

「電気たこ焼き器」を買いました！

早速、説明書通りにたこ焼きを作ってみたところ、簡単に短時間（10～15分）で、おいしく出来上がりました。

しかし、1つだけ問題が・・・。「小さい！小さすぎる！！」

市販の物と比べて1～2回り小さいたこ焼きしか出来ないのです……。実際問題、大きくても小さくても味は同じなのですが、大きいと満足感、達成感が違います。

という訳で、再度たこ焼き作りに挑戦です。もちろん狙うは「大物」（男なら大きくなければ！）。

まず、たこ焼き粉に水、卵とキャベツ千切りを加えて「たね」をつくり、「型」に流し込みます。今回は大物狙いということで、「型」からあふれる位入れます。

次に、ゆでたタコを加え、さらにあふれさせます。後は、型からはみ出たのをかき集めながら、くるくると回し焼けば「大物」が出来るはずですよ。

結果は・・・うまく丸くならなかったり、割れたり、千切りキャベツの「しっぽ」が生えてたりしましたが（み

じん切りにすればよかった・・・）、以前のより1回り大きなたこ焼きが出来ました。市販のよりまだ小さいですが、満足です。

今後はさらに「たね」を増やし、「何これ？」って言われる位大きいたこ焼きを目指したいと思います。



めざせ「大物」



完成

だんだんとたこ焼きらしく・・・

「自立生活プログラム講座」を開催します

自立生活センターpingあおもりでは5月から7月にかけて「自立生活プログラム講座」を開催します。

「自立生活プログラム講座」は、障害をもっている人が地域で普通に生活するために必要なことがらを、当事者同士で学びあってゆくものです。

自立生活センターpingあおもりの事務所で、5月13日（土）から始めます。毎週土曜日（金曜日が2回）、全部で9回の講座です。参加申込みの締め切りは3月末です。

障害をもつみなさんの参加をお待ちしています。

詳細は事務所にお問い合わせください。

TEL 017-761-2745

E-Mail: ping@ping-aomori.jp

日 時	内 容	リーダー
第1回 5月13日（土） 13:00-16:30	オリエンテーション・自己紹介・目標設定 ILPの説明 ニュー&グッズ	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第2回 5月19日（金） 13:00-16:30	自分の障害のことを話してみよう 辛かったこと・悔しかったこと・良かったこと ニュー&グッズ	福祉のまちづくりの会（福島県） 遠藤美貴子
第3回 5月27日（土） 13:00-16:30	自立生活運動のはじまりと歩み 社会のしくみを利用して生活していこう（制度学習） 年金・生活保護・支援費・障害者支援法	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第4回 6月3日（土） 13:00-16:30	おじゃまします、松野さん（自立者宅訪問） 自立までの経緯・質疑応答 住宅改造・用具	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第5回 6月9日（金） 13:00-16:30	ヘルパーと楽しくやっていこう（介助者との関係） 指示の出し方 雇用主として	自立生活センター・小平（東京都） 久保田さおり
第6回 6月17日（土） 10:00-17:30	ちょっとお出かけ（フィールドトリップ） 買い物	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第7回 6月24日（土） 13:00-16:30	お金も大事、健康も大事（金銭管理・衛生管理） 掃除・洗濯・入浴	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第8回 7月1日（土） 12:00-16:30	味はともかく、クッキング（調理実習）	自立生活センターPingあおもり 佐藤 広則
第9回 7月8日（土） 13:00-16:30	家族との関係を見つめなおしてみよう ロールプレイ ま と め ほめほめトーク・反省・感想	CILもりおか（岩手県） 川畑 昌子

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レポート
- * 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。

TEL: 017-761-2745 FAX: 017-761-2746

スタッフを紹介します



長内昭憲 さん

ヘルパー長内は身長183センチで事務所でいちばん背が高い。

入社したころは体重もあったが、飲み物をコーヒー牛乳からお茶にしてダイエットに成功。しかし、晩酌にビール

をのみはじめたのでリバウンド中。

ヘルパー長内はバドミントンがうまいらしいが、見たことはない。

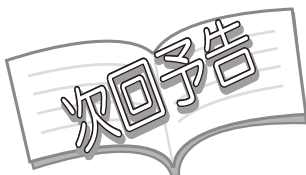
ヘルパー長内は自分のヘアスタイルは、今現在のこれしかないと思っているけど、そんなことはないと思うよ。

ヘルパー長内は雪かきが好きだ。青森の冬にはありがたい。

これからもよろしくね。(H)

本人の声

いつも寒いギャグで事務所内のテンションを低下させています…(ToT) こんな私ですが「初心忘れるべからず」でがんばります!(^o^)



どうなる？小規模作業所

重度障害者の日中生活を底辺で支え続けてきた小規模作業所。自立支援法によって国の補助が廃止され、国策の中から名前が消えることになりました。

どうなる！スタジオとまと
どうする？スタジオとまと



編集後記

■「西谷予報」

雪がやっとなくなったので、そろそろ西谷隊長が出没をはじめることでしょう。(H)

■3月になり雪も消え始め、冬の間半冬眠状態だった私の気分は、徐々に上昇気流。

雪が完璧になくったら、どこかにパ〜っと遊びに行きたいです。

(S)

■今年の冬は寒かったです。湯船に入れない僕はふるえながらフロに入っていました。風邪ひかなくてラッキーです。(M)

■やっと、うっとうしい冬も終わって道路に雪もないことですし車を運転再開ですね。

実は11月くらいから運転してません。何ヶ月も運転しなかったぶんガンガン乗り飛ばしていきたいです。(J)

