

へばだば 14

編集・発行／自立生活センターPingあおもり 地域活動支援センタースタジオとまと 特定非営利活動法人ピアネット
038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel. 017-761-2745/fax. 017-761-2746/e-mail, ping@ping-aomori.jp
http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm 発行責任者／佐藤 広則

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

障害者の在宅就業支援事業について③

特定非営利活動法人ピアネット SOHO仲介支援事業部

TEL/FAX 017-761-2770

E-mail: peernet@almond.ocn.ne.jp

http://p-soho.sakura.ne.jp/

会社見学会の報告

日 時 平成19年2月17日 午前11～12時

場 所 重度身体障害者多数雇用モデル企業

株式会社 青森データシステム

目 的

○重度障害者が働く職場を見学する。

○仕事をするときの最低限必要な心構えを企業側から話を聞く。

○就職の経験がない障害者が職場の環境を知る機会とする。

参加者 在宅ワーカー5名、業務担当者1名、事務局1名、
介助者1名

内 容

地理情報部の
方が2階、3階
の作業をして
いるところで仕事
の内容(航空写
真を基に専用の
ソフトを使って
製図)を説明し



てくださいました。次に作業を進める上での注意すべき
こと等を詳しく話していただきました。

①作業をするとき、正確に伝える(ミーティング)。作業
指示を徹底する。指示書を出すことが必要。受注するほう
も自分の考えで聞くので早めにチェックする。②発注先の要
望を理解することが大事。③作業する人が自分のやりかたで
やらないように決まりを守るように徹底する。④お互いに努
力して信頼関係を築く。⑤ホームページビルダー、パワーポ
イント、情報処理等資格はあった方がよい。

メール&インターネット利用(中級)講習会

日 時 平成19年2月19日 午後1:00～4:00

場 所 特定非営利活動法人ピアネット事務所

講 師 特定非営利活動法人 あおもりNPOサポートセンター

三 澤 章 氏

テキスト「速効! パソコン講座 インターネット&メール」

発行 毎日コミュニケーションズ

参加者 在宅ワーカー6名、業務担当者1名、介助者1名

内 容

1. インターネットのルールとマナーについて
2. アウトルック・エクスプレスの設定
3. スпамメール(迷惑メール)対策、拡張子について
4. 添付ファイルの注意
5. ウイルス対策とセキュリティの基本
6. メーラー(メールソフト)「サンダーバード」、「ベッキー」
の紹介
7. その他



講師の三澤さん

小規模作業所から地域活動支援センターへの移行について

平成11年4月から活動を始めた「スタジオとまと」。当初は「身体障害者小規模作業所」が前にっていたが平成18年10月1日からは「地域活動支援センタースタジオとまと」に衣替えをした。

法人格を持たない任意の家族会や本人の会が中心になって全国で何千と言う小規模作業所が作られ、主に養護学校卒業後の重度障害者の日中活動や働く場の確保を担ってきた。

小規模作業所は日本の福祉制度の貧困さの象徴とも言われてきた。辛いところに手が届かない国の制度を家族や本人たちが手弁当で補ってきた。出来始めの頃は補助金などはなかったが、次第に存在の意義と実績が認められて国や県・市から補助金が出るようになった。東京など財政の豊かな自治体では無認可任意でありながらも一定の条件を満たせば年間2千万円位もの補助金が出ていたと聞く。(注：数字は不正確かもしれませんが) 青森県では規模によって250万円から700万円くらいの補助金が出ていた。

平成18年10月に本格施行された「障害者自立支援法」により、任意団体が運営する小規模作業所への補助金交付は廃止され、NPOなど法人格と一定の実績を持つところが希望すれば「地域活動支援センター」に「移行できる」ことになった。

先日青森県小規模作業所連絡協議会主催で研修会があった。講師は静岡県下田市で知的障害者の通所施設長を務める金刺(かねさし)さん。静岡県内には小規模作業所から地域活動支援センターに移行したところはひとつもないそうだ。青森の作業所の多くがスムーズに移行した様子をむしろ不思議がっているように感じられた。

「作業所」が「活動センター」になって違うことは、運営主体が法人格を持っていること。内容に大きな違いはない。運営費補助は昨年より30万円ほど減った。

金刺さんは、活動センターだっていつまでのものかは

わかりませんよ、という。2～3年で国の制度がころころ変わり、障害者の生活や事業所の運営は振り回されっぱなしだ。

5年、いや3年後にはまた違うものに変えられているかもしれませんよ。なくなっているかもしれない。そうになったらどうしますか？県内で施設を運営している方が答えた。「その時になったら考えます。」。それしかない。(M)

溝江くん仙台で大学生活

昨年の5月から7月までおこなった、Ping あおもり主催の自立生活プログラム講座に参加した溝江広騎くんが高校を卒業して、仙台の大学に進学して一人暮らしをすることになった。



溝江くんは、脳性マヒで電動の車いすを使用していて、仙台での一人暮らしはヘルパーを利用して生活することになるので、仙台の自立生活センターの紹介や、ヘルパーの利用時間数の申請のために市役所に同行したり、ヘルパーを利用した調理体験や宿泊体験などを通してPing あおもりでは個別ILPをおこなってサポートしてきた。

溝江くんの足の手術の直後に大学入試のレポート提出が重なったりして大変だったようだが、無事大学に合格してからはアパートを決めたり仙台の自立生活センターとヘルパー利用の相談をしたり、着々と4月からの仙台での生活への準備を進めているようだ。

はじめての土地で、まったく未体験のヘルパーを使った一人暮らしは、困ったことも多いかもしれないが楽しいこともたくさんあるはずだ。大学生活をエンジョイしてください。(佐藤広)

緊急報告!!

PSCAジャーナル



私たちPSCAでは、1月19日に社会福祉法人 読売光と愛の事業団様から助成金50,000円を頂きました。使用名目は「サッカー教室開催」です。

日程や内容の詳細については次号以降の紙面に掲載いたします。

PSCAチームメンバーとサポーター大募集!

PSC あおもり 連絡先：自立生活センターPing あおもり(017-761-2745)



Small Talk-9 —佐野元昭—

Small Talk9回目です。3月3日はひな祭り。

皆さんどのようにすごされましたか？写真は我が家の7段飾り。十数年ぶりに飾りました。

当時、私の祖父母が私の姉のために買った物。今度は姪のものになりました。今でこそきちんと飾っていますが、姪や甥が生まれる前の数年間は、私の兄弟たちもそれぞれ独立して、私は両親と3人での生活だったので、こういった年中行事とは疎遠になっていきました。

同じ事の繰り返しで、季節感の無い毎日。現在では、姪が保育園などで節目のイベント（節分、こいのぼり、クリスマスなど）をやってきて、そのことでテンションが上がって日常生活でも騒ぐので、否が応でも年中行事には過敏になりました。（笑）

今年の青森は例年より雪が少なく、季節感に乏しいし、ひな壇もやたら大きくスペースとるので、正直、ちょっと邪魔くさいですが、たまにはいいもんだな～と思いました。



西滝3丁目通信



和光の時計台

銀座に行ってきました！銀座と言っても青森の「浪打銀座」じゃありません。東京の「セレブの街」銀座です。

銀座散策ではとりあえず、「アップルストア（パソコンメーカー Apple のお店）」に行きました。「ipod」や「iMac」を見ていたら、スタッフのおばちゃんが近寄ってきて色々説明してくれました。Macに詳しいおばちゃん・・・。変だけど貴重です。

今回は時間が無く、他にほとんど見る事ができず残念でした。今度はゆっくり見て回りたいです。



アップルストア前

勇樹 MY WORLD

ダイエット

ここ数ヶ月また体重が増えて限界が来たのか体調を崩しやすい状態が多い気がします。

暖冬と言っても冬はやっぱり外に出歩くのが少なくなる季節。たまに出かけると車椅子をこぐのが結構しんどい。

なので何年かぶりの筋トレをまた始めようかと考えているんですが、なかなか車椅子で行けるフィットネスクラブというか体を動かす場所が少ないんですよね。情報が少ないだけかもしれませんが。自宅で黙々と一人でやるっていうのも長続きしない・・・性格で。

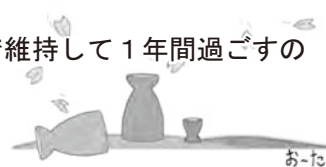
食事制限は一応してるつもりなんだけどな～。炭酸もあんまり飲まなくなったし間食も減多に無い

し。多分もう少し暖かくなってくれば行動範囲も多くなるんですけどね～釣りにも行けるし。

結構、釣りって言うのは結構良いものなんですよ？去年の秋くらいから始めたんですけど一時期5キロも痩せましたし。移動しながら釣るっていうのは自然にも触れ合うし健康にもいいとか。休みの日のたびに釣りに出かければすぐ痩せてしまうんじゃないですかね～

それはそれで嬉しいんですが、それはそれで大変。

ん～今年もこの体型で維持して1年間過ごすの
だろうか・・・



お-た

ピアネットレンタカーのご案内

- 車いす利用者の方のためのレンタカーです。
- 電話で予約をしてください。
- 普通免許で運転できます。
- 身長が高い方の場合、車いすで乗車した状態で天井に頭がついてしまうことがあります。
利用が可能かどうかあらかじめ確認することをお勧めします。
- 運転者の提供は行いません。

料金表

基本料金	1 時間 まで	500 円
	2 時間 まで	1, 000 円
	4 時間 まで	1, 500 円
	6 時間 まで	2, 000 円
	8 時間 まで	2, 500 円
	12 時間 まで	3, 000 円
延長料金	24 時間 まで	4, 000 円
	以後 1 日 ごとに	4, 000 円
走行料金 (ガソリン代含む)	走行距離 30 キロメートル未満 1 キロメートルにつき	50 円
	走行距離 30 キロメートル以上 1 キロメートルにつき	40 円

車いすの方 1 名、他 5 名乗車できます。

お問い合わせ
ご予約

017-761-2770 まで

受付時間は、平日 9 時～5 時まで

特定非営利活動法人ピアネット レンタカー事業部
038-0011 青森市篠田 1-8-1 エムズコーポ 101

簡単クッキング

＊炊飯器でつくるココアケーキ＊

4～6 人分

ホットケーキミックス 200g

牛乳 150cc

卵 1 個

ココアパウダー 30g

砂糖 30g

バター 20g

サラダ油 適量

完成!

5.5 合炊き炊飯器を使用しました。

作り方

- ①炊飯器の内鍋にサラダ油を薄くハケで塗っておきます。
- ②ボールにすべての材料を入れます。
- ③泡立て器を使っておよそ 2 分間、粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④炊飯器の内釜に注ぎ入れ、スイッチ ON!
- ⑤焼き上がったら、ケーキクーラー（網）の上に乗せて冷やします。



あまり甘くないので、軽食に良いですよ。
紙で好みの形を切り取り、紙の上から粉砂糖をふってみました。(A)

編集後記

- 今年の冬は雪かきで汗をかくということがなかった。八甲田山の恵みで美味しい水道水をいつも飲んでいますが、水不足が心配されていると言う。あんなに降るのもどうかと思うが、慣れない事はしない方がいいよ、と「地球環境」に言っておこう。(M)
- もう 3 月ですね。月日が経つのが早いような気がします。今年は雪が少ないからかな?。今の時期いつもなら家の周りは雪だらけなのに全然無いです。もうちょっと暖かくなってくれば散歩でも行けるんだけどな。(J)
- 最近、我が家に「マッサージチェア」なるものがお目見えした。使ってみたいが、体が「こる」という感覚がわからないので、当分無いだろうがいつかは座って気持ちよさを体感したい。(S)
- いよいよ花粉症の季節到来!!。ティッシュで鼻に栓しないとイケないのねえ〜。(T)
- チューリップと水仙の芽が 5～6 センチに伸びた。ところが、最近(3 月中旬) 雪に埋もれるかわいそうな状態になっている。無事に花がさくのか心配……。
雪は降るときに降ってほしいものです。(A)
- 今年の冬はものすごく暖かかった。いつもと 10 度ずつ温度がちがえば、このぶんだと 7 月に 40 度になりそうだ。(h)

