

へばだば 15

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。

自立生活プログラム バリアフリーチェック

～宿泊編～

東横イン青森駅正面口 ハートフルルーム

このところ青森市内はビジネスホテルの建設ラッシュですが、東横イン（ホテル）が青森駅前に完成しました。ハートフルルーム（バリアフリールーム）に泊まってみたので、感想を報告します。（西滝さん）



室内・中央スペース

トイレ・浴室・ベッドを部屋の両脇に配置し中央を大きく開ける部屋構成になってました。部屋面積は広いとはいえないですが、おかげで広く感じます。動きやすいです。中央に小さな段差（スロープあり）がありましたら他は平坦で問題ないです。



トイレ&洗面所

バリアフリールームでは当然かもしれません、浴槽と分かれてました。室内も広めで自由に方向転換出来ます。洗面所が利用しやすかったです。



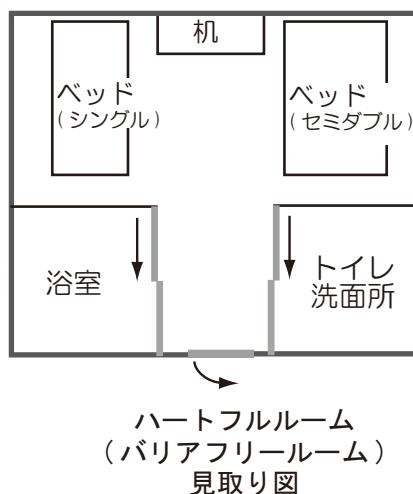
浴室

車椅子ごと入れる広さでした。十分です。手すりも色々な所に取り付けられていて、親切設計でした。その他、高さ調節ができるシャワー受けが便利だと思いました。



エレベーター

車椅子でも押しやすいように低い位置にもスイッチが付いていました。エレベーター内の広さは車椅子2台がぎりぎりに入る位でした。



総評

コンパクトにまとめたバリアフリールームはとても使いやすかったです。おすすめです。

その他気に入った所は、「朝食無料（おにぎり、味噌汁、コーヒー）」というところです。無料っていいですね。

（西滝さん）

投票について聞きました

今年は「選挙の年」です。先月の県議選に続いて6月3日は県知事選、その後参議院選が行われます。「スタジオとまと」のメンバーで日常生活に車椅子などを使用している数人に個別に投票への参加の仕方などを聞いてみました。(M)

答えてくれた人
6名(男性5女性1)
本人の年齢
0歳代 2人
30歳代 1人
40歳代 1人
50歳代 2人

家族構成
単身世帯 1人
家族同居 5人

投票に行く割合
必ずいく 2人
できるだけ行く 2人
行かない 2人

投票に行くと答えた人(4人)に質問
誰と行くか
4人中4人が家族と一緒に行く

投票に行かない人に質問
なぜですか?
面倒くさいから 2人

どこで投票するか(複数回答)
指定の投票所
(学校の体育館・公民館) 3人
期日前投票所(市役所) 3人
期日前投票所(アウガ) 2人

期日前投票所について
○市役所にあることは知っていたが、アウガにあることは知らなかった。
○アウガにあることは投票日の直前にTVニュースで見て知った。もっと早く知りたかった。

指定の投票所について

- 公民館だが、段差だらけなので家族に抱きかかえてもらい、備え付けの車椅子を借りて中にはいる。投票場所が畠なので外用の車椅子は使えない。
- 近くの保育園。段差が多くしかも狭いので大変。家族だけでは入ることができないので何度も係りの人を呼んで手伝ってもらったが、段々億劫になってきたので最近は行かない。以前スロープをつけてくれるよう選管に電話してみたが無理だと断られた。
- 最初から行かない。
- 近くの学校。中でスリッパに履き替える必要があるが、スリッパで歩くのが大変でいつも困っている。
- 係りの若い人が早口で何を言っているか聞き取れず困ることが多い。

障害者の在宅就業支援事業について④

特定非営利活動法人ピアネット S O H O 仲介支援事業部

カラーマネジメント&フォトショップ 実践講座の報告

日 時 平成19年3月16日(金)
場 所 特定非営利活動法人ピアネット 事務所内
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 印刷入稿のためのRGB画像運用ガイドブック
カラーマネジメントのための基礎知識(プリント) RGB2007 PDFファイル

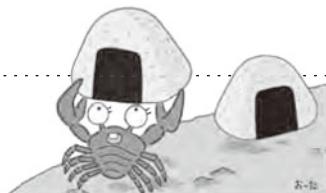
参加者 7名

内 容

1. 色の見え方。
2. カラーマネジメントはなぜ必要なのか。
3. カラーマネジメントの概要。
4. i1によるモニターのカラーマネジメント実際。
5. 撮影から印刷までのワークフローの概要及び Photoshop のカラー設定。

講師コメント

Photoshop は奥が深いソフトです。そして、青森ではまだ使い手がないソフトです。皆さんにこれをマスターして仕事に早く活かせるようになればとてもすばらしい武器となるでしょう。



S O H O 仲介支援事業部研修報告

日 時 平成19年3月29日(木)
場 所 函館市 NPO 法人あいでっくすメタネットワーク
代表理事 加納諒治さん 理事 三上照美さん

参加者 6名

研修内容

1. 3月27日に函館市で開かれた「障がい者の就労支援」に向けた地域道民フォーラムについて
2. 社会福祉法人東京コロニー職能開発室 吉田岳氏の講演内容について
3. NPO 法人あいでっくすメタネットワークの現状
 - ① 昨年7月から障がい者在宅就労団体として厚生労働省に登録した。登録者は現在12名。常に仕事の発注ができるようスキルアップをめざしている。
 - ② 2005年度「支援講座」は市内の専門業者に委託し講座を開催し、その後は、グループまたは個々に技術向上のための支援を行なっている。また、在宅に限らず雇用に向けての相談・支援も行なっている。
 - ③ 函館港イルミナシオン映画祭実行委員会が発行するシリオ大賞受賞作の小冊子を作るため。古い作品でデータファイルがないものの入力をまかされた。手書き文章の入力をシリオ特有の決まりごと等を教え合いながら習得していった。
 - ④ 理事である行政書士の協力を得て、会計ソフトを使って講習会をし3名の登録者がメールで添付をして納品できるようになり、今年度は各社の会計業務を一人ずつにまかせられるまでになった。

等々、ピアネットS O H O 仲介支援事業部として、大変参考になりました。

Small Talk - 10 —佐野元昭—



Small Talk10回目です。今回はゴールデンウィークということで、家族と一緒に「そば打ち体験教室」に参加してきました。

体験教室の内容は「二八そば」(そば粉八割、小麦粉二割)を作りました。作る工程を簡単に(記憶力に自信がありませんが)説明すると、まず、そば粉と小麦粉をよく馴染ませ、その粉の半分位の量の水を複数回に分けて入れます。この時かなり早く、一生懸命混ぜ合わせないと美味しいそばはできないそうです。

その後その粉をまとめて粘土状にして「へそ出し」と呼ばれる円すいの形の生地にします。最後にそのへその部分をそば打ちの板に押し付けて生地の空気を抜き、円形→ひし形→正方形、最終的に長方形のシート状にして切り、そばになるわけです。

体験してみての感想ですが、障害者にははっきり言って不

向きです。(笑)

素早い動作、力を必要とする作業、生地を破らないようにする繊細な感覚、手伝える工程があまりありませんでした。

体に何一つ不自由の無い人ですら「そば切り」の作業でそばの太さが「うどん級」なってしまうのですから、熟練の技はそう簡単に会得できませんでした。

結論として「食べるには簡単だが、作るのは難しい」「そばを食いたきや、そば屋へ」ってことですかね…フォローですが、作るのは難しかったですが、味は美味しかったです。



勇樹 MY WORLD

GWに五所川原方面に行ってきました。

目的は釣り…だけど殆どが車に居ることが多く実際に竿を出したのは数回？！

最終的には五所川原で釣りをしたものの、本当の目的は「津軽富士見湖」でのんびり花見をしてその後ゆっくり釣りを…と思って目的地に着くと、やけにヘラブナ釣りをしている人が多い。いたる所にヘラブナ釣り。もしや、これはヘラブナ釣り大会？と思って聞いてみると見事に的中！！やむをえず、また富士見湖から別の釣りポイントを探し車でドライブ。

ゴールデンウィーク

休日とあってどこもかしこも釣り人だらけ。勢いあまって青森県の西部?まで行ってしまった。カーナビには車力村の文字が。S字が続く山を行ったため車の中では体調不良者が続出。日も傾いてきたので最終的に五所川原で釣りをすることに…。

すぐそこで魚が跳ねたのに釣れず、馬鹿にされた気分になりブルーな気持ちのまま帰宅。今日もボウズでした～。

今年、まだ1匹か……。

自立生活プログラム

バリアフリーチェック

夜の街探検隊 ~食事編~

今回、新町通りにある二つのお店を探検してきました！

一軒目はイタリアンのお店「Cafe mousse」でディナーです。お店の入り口は段差がなく、車椅子でも入りやすかったです。

店内の広さはそんな大きではありませんでしたが、車椅子隊員5名+介助者でも十分に入る事ができるスペースがありました。皆さんパスタ料理を中心にオーダーしていましたが、西谷隊長だけがビール&おつまみに生ハムを食べてました。(笑)

2軒目は居酒屋「うまいものの居酒屋千や」。ここも一軒目同様、入り口に段差はありませんでした。最初入り口近くのテーブル席に付こうとしましたが、車椅子では入ることが難しく断念。しかし、店の奥のカウンター席はテーブルの高さが車椅子にジャストフィット。一軒目ではお酒を飲む人も少なかったですが、ここでは皆さんお酒を飲んでほろ酔い気分で楽しい時間を過ごす事ができました。居酒屋ではなかなか車椅子で入れるところが少ないので、数少ない良いお店を見つけた気がしました。2軒のお店ともまた機会があったら行きたいと思いました。(S)



Cafe mousse

夜の新町探検を手動車椅子の視点から見たことを紹介します。全体的に新町の歩道は整備されて比較的歩きやすい感じだったのですが、所々穴ぼこや高い段差があって完全に歩きやすいとは言い切れませんでした。まして夜ということもあって昼とは違った視界が悪いので障害物に気づくのが遅くなっています。(J)

お店に関して言うと1軒目の「Cafe mousse」はお店の雰囲気も良く、手動車椅子が難なく回転できるような落ち着くお店でした。2軒目の「千や」も手動で十分身動きがとれるくらい幅があり、楽しむことができました。ただひとつだけ気になったのは、テーブルがやや高めかな~って感じました。カウンターテーブルだったから仕方ないっすかね。(J)



千や

2軒とも店内のトイレは段差はないものの、車椅子対応ではありません。介助を使えば、工夫次第で使えると思います。それぞれ徒歩1分圏内にパーセージ広場と柳町地下駐車場があり、車椅子対応トイレが完備されているのでそちらを利用する方がいいと思います。(M)

PSCAジャーナル



前号で予告していた電動車いすサッカー教室の詳細が決定しましたので、お知らせいたします。

電動車いすサッカートラーニング

講 師：板元拓也 氏（神奈川県電動車椅子サッカー協会・事業委員会）

日 時：5月26日（土）10:00～15:00

場 所：青森県立青森第一高等養護学校 体育館

参加費：無 料

（事前に参加申し込みが必要です。一般参加者及びボランティアの方は昼食の用意と内履きが必要です。）

主 催：PSCあおもり 代表：佐野元昭

協 賛：社会福祉法人 読売光と愛の事業団・赤い羽根共同募金・地域活動支援センター スタジオとまと

参加申し込み、問合せ先は下記連絡先までよろしくお願いします。



PSCあおもり 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101 スタジオとまと内
tel/fax 017(761)2770 e-mail motoakicks@hotmail.com

PSCAチームメンバーとサポート大募集！
PSCあおもり 連絡先：017-761-2770



ご寄付をありがとうございました。

4月 マックスバリュ東北様より スタジオとまとに「幸せの黄色いレシートキャンペーン」助成で商品券 8,500円 をいただきました。

これは東バイパスにある マックスバリュ店で買い物をされたお客様が黄色いレシートの日に、指定の箱にそのレシートを入れると、その合計金額の一定の割合の金額を登録している福祉施設に寄付してくれるというものです。

毎年のように助成をいただいている。ありがとうございました。

編集後記

- 障害者自立支援法が本格施行されて半年が過ぎた。「応益負担」ばかりがニュースになっていたが、最近になって行政によるサービス利用抑制が目に付くようになってきた。この法律の本当の問題がどこにあるか見極めが必要な時だ。(M)
- 最近いろんな所に行って車椅子を扱っているので車椅子が壊れかけています^^(J)。タイヤも知らない間に空気が減ってる~。空気が減っても体重はあんまり減らないんですけどね。(J)
- 桜の花もあつという間に散ってしまい、もう緑の葉が出てきている。つい最近まで蕾だったのに。いつもながらの変わり身の早さに驚いてしまう今日この頃です。(S)
- 1年何ヶ月かぶりに市民プールの障害者水泳教室に行った。久し振りの運動に身体はびっくり！エネルギーが燃え尽きて赤信号が点るような感覚に陥った。それでも、プールは楽しいので次回が待ち遠しいな~。(A)
- 年をとるとヒゲが濃く固くなつて困る。鼻毛も伸びが早く困る。耳毛も伸びが早く困る。眉毛も伸びが早く困る。どの毛もほつとくと3センチ以上になっている。ほんとに困る。(ヒロポン)