

へばだば 22

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。



第1回 奥内漁港（飛鳥地区）－青森市

蛇沼勇樹代表の元、釣り好きの車いす利用者が集まって結成された「車いす釣りクラブ」。このコーナーでは釣り活動報告と共に釣り場の紹介、評価なども独断と偏見でやっちゃいます。記念すべき第1回目は奥内漁港（青森市）です。



日時：7月18日 11:00～15:00

参加：車いす利用者2名、介助者4名

天気：曇り

釣果：小型のサバ、イワシなど22匹



蛇沼の独断と偏見

今回釣りクラブで釣りをした奥内漁港は、個人的にまだ数回しか行っていないが結構好きな釣り場である。

理由としては・・・まず漁港自体が綺麗！！←ここ重要！そして車椅子でも安心して動き回れるくらいの道幅の広さと目立った段差が少ないのが◎ ただ近くにトイレが無いのと、行くとたびに工事をしてることが多く船も多いので注意が必要です。

車椅子なので漁港の内側でしか釣りができないが奥内で釣れた魚と言えばルアーフィッシャーマンの間では海のゲームフィッシングとして人気の良型メバルが釣れる。その他、イワシ、サバ、アジ、小アブラメなどが釣れます。

バリアフリー度 ★★★★★
爆釣度 ★★★★★ 

へばだば22号もくじ

車いす釣りクラブ	1 ページ
代表ですが…、佐藤廣則	2 ページ
西滝3丁目	2 ページ
SOHO 仲介支援事業	
これからの講座・講習会	3 ページ

● ネットショップ	
● とまとストア 出店しませんか	4 ページ
● 西谷隊長のトイレチェックレポート	5 ページ
● PSCA ジャーナル	6 ページ
● 編集後記	6 ページ

代表ですが…、1

案外だいじょうぶ

ひろのり
佐藤 廣 則

「自立生活センター Ping あおもり」の代表の佐藤です。代表のくせに人前に出るのが苦手で、トークが苦手で、ピアカウンセリングも苦手です。苦手だとか、そういうネガティブなことはいわないようにしましょうという決まりが、ピアカウンセリングにはあってそういうところも苦手です。役所との交渉ごとにも苦手です。相手に簡単にいい負けされてしまいます。こんな人間がなぜ自立生活センターの代表をやっているのかというと、地域でヘルパーを使ってひとりで暮らしたいと思う重度の障害者が現われたときに、ここにくればなんとかなるというような受け皿になればいいなと思っているからです。

十年前は私も、自分のような重度の障害者が地域でひとりで暮らすなんてできるはずがないと思っていました。当時私は青森市のはずれで母親とのふたり暮らしで、長年母親の介助を受けて生活していました。母親が年をとるにつれて介助が困難になり、週2回の入浴と家事に市社協のヘルパーに来てもらっていましたが、女性しかいなかったり、時間が思うようにならなかったりして使いにくいものでした。たぶん、このままこの家で年をとっていずれどこかの施設には行ってそこで一生をおくるんだらうな、となんとなく思っていたのでした。

ヘルパーやボランティアを使って長時間の介助を受けて

生活している重度の障害者がいることは聞いたことがありましたが、そういうことができるひとは、かしこくて、ひとを引きつける人間的な魅力にあふれた、ごく限られた障害者のカリスマのようなひとで、私とは違う世界のことだと思っていました。

それから十年たった今では、まだまだ法律や制度に問題はあるものの、カリスマでない多くの普通の重度の障害者が、地域で普通にヘルパーを使って生活するようになりました。私も十年の間に家を出て結婚したので妻の介助もありますが、入浴や外出にヘルパーを使って生活する毎日です。どんなに重い障害があっても自分の人生や生活は自分で決めるという自立生活運動を進めてきた、強い心を持った障害者の方々の努力のたまものです。

自立生活をはじめる敷居は低くなりましたが、これまで続けてきた生活を変えることや新しくヘルパーを使うことは、たいへん抵抗感があることで、なかなかふんぎりがつかないでしょう。そういうときはピアカウンセリングだと、自立生活運動をしてきた先輩たちはいうでしょうが、まあとにかく、自立生活センターに来てくれればいいなあと思います。Ping あおもりの代表は、一見気むずかしくてとっつきの悪そうなヤツですが案外だいじょうぶです。



西滝3丁目通信

シルク・ドゥ・ソレイユ

シルク・ドゥ・ソレイユ（フランス語で太陽のサーカスという意味。以下 CDS）はカナダで生まれた、オリンピックレベルのパフォーマンスやビックリするような仕掛け・演出が特徴のサーカスです。TVでも紹介されたりしてるので何となく知っている方もいるのではないのでしょうか？

そのCDS（演目「ZED（ゼッド）」）を見てきました。10月の本公演を前にしたトライアウト公演（仕上げのための練習公演）でしたが、良かったですよ。練習とはいえ、お客さんもたくさん入ってるし、ミスったら無事では済まないの、みんな本気の圧巻のパフォーマンスでした。舞台の仕掛けもすごかったです。「エーッ！」とか「キャーッ！」とかそんな歓声が何度も上がってました。最後はスタンディングオベーション。日本じゃないみたいでした。

後から知ったのですが、ZEDには「主人公 ZED が天と地を旅し、様々な生命に出会い、人生の本質に触れる」というストーリーがあるようです。……全く気付きませんでした。ストーリーを意識して見るとまた違った見え方がするのかな？チケットが高い（1万円位）けど、チャンスがあったらもう一度見てみたいです。（西滝さん）



「シルク・ドゥ・ソレイユ シアター東京」

東京ディズニーリゾート内に建設された CDS の常設劇場。シアター内はバリアフリーで車いすの移動も楽です。車いす席（車いすのまま見れるスペース。舞台に近く割安。おすすめ！）もあります。しかし！シアターまでの道程が分りにくい！「イクスピアリ」を通るのですが、適当に進んでるとすぐ迷ったり、エレベーターのない通路に出たりすると思います。なので従業員に道を聞きまくるのをお勧めします。

平成20年度 障害者在宅就業しごと受注促進事業

ピアネットSOHO仲介支援事業部

これからの講座・講習会

ホームページビルダー講座

月 日 10月20日(月)・21日(火)・23日(木)
 時 間 午後1:00～6:00
 受講料 テキスト込み5,000円(全15時間)
 場 所 ピアネット事務所

受講者
募集中

フラッシュ講座

月 日 11月10日(月)・12日(水)・13日(木)
 時 間 午後1:00～6:00
 受講料 テキスト込み5,000円(全15時間)
 場 所 ピアネット事務所

在宅ワーカー講習会①

月 日 12月2日(火)
 時 間 午後1:00～3:00
 受講料 無料
 場 所 障害当事者ワーカー宅

障害のある
在宅ワーカーに
経験を聞きます

連絡先

017-761-2770

似顔絵描き講座

月 日 1月20日(火)
 時 間 午後1:00～4:00
 受講料 1,000円(3時間)
 場 所 ピアネット事務所

鉛筆を使って
描きます

在宅ワーカー講習会②

月 日 2月3日(火)
 時 間 午後1:00～3:00
 受講料 無料
 場 所 障害当事者ワーカー宅

障害のある
在宅ワーカーに
経験を聞きます

デジタルカメラ講座終了

平成20年7月7・8日(10時間)

ピアネット事務所

テキスト「デジタル一眼レフきほんBOOK」

・デジタル一眼レフの基礎知識、レンズ
 の基本特性、カメラの選び方、等々

ホームページビルダーでつくる
携帯電話サイト講座終了

平成20年9月8・9日(10時間)

ピアネット事務所

テキスト「できるホームページビルダー12」

・思いどおりにページが作れる!



携帯電話は、
編集サイズが小
さいだけの違い
でPC用のペー
ジを作るのと
まったく同じだ
ということでした。

プロバイダ、URLのこと、サ
イトの作り方、リンクの貼り方、ロゴやボタンの作
り方等々基本的なことを学びました。

また、ページを作る前に準備することが大事で、
構成を考えて紙に描く、ロゴ・ボタン・文章等の素
材を作っておくとスムーズに作業を進めることがで
きるということでした。とても分かり易い講座でし
た。(参加者)

スタジオとまと 調理実習



ビビンバに入れるもやしの根とり

地域活動支援センター スタジオとまとでは、今年度より毎月第
3火曜日を「昼食会」の日とし、利用者と職員と一緒に協力して調
理をし、会食をして楽しんでいます。

今までのメニュー 第1回目～お好み焼き

第2回目～ナポリタン

第3回目～ビビンバ

第4回目～焼きそば

第5回目～オムライス



美味しく出来た時もあれば、そうでない時も(?)。もちろん味
も大切ですが、みんなで作ることが何より楽しい企画です!

※一回300円です。調理したいっ! 食べたいっ! 障害当事者の参加をまっ
てしています。



ネットショップ



とまとストア

出店しませんか?
個人でも出店できます

募集

とまとストアについて

主に青森市の障害者小規模作業所の商品をネット販売をすると同時に、「一般にはあまり知られていない障害者小規模作業所を広く紹介し、認知度を高めること」、「障害者の社会参加の推進」、「障害者への理解を深めること」を目的としています。

お問い合わせ

メールアドレス

master@tomato-store.com

TEL / FAX

017-761-2770 長内

出店例

紙製品 オリジナルポストカード [スタジオとまと]
イラスト [前川光二]
本 絵と文 [佐藤廣則イラストレーター集]
曲 ダウンロード商品 [鳥谷部武美]
手芸品 レース編みドイリー、のれん
マスコット [手作り倶楽部 mini とまと]

2008年(平成20年)8月3日 日曜日



障害者の作品 販売・紹介

ネットストア開設

青森・作業所 出店広く呼び掛け
スタジオとまと

青森市の身体障害者小規模作業所「スタジオとまと」(佐藤真理子代表)が、障害者の作品販売や、紹介をするインターネットショップ「とまとストア」を開設、今月から本格的に稼働させた。商品販売と併せ、同作業所に対する一般の認知度を高め、障害者への理解を深めてもらうことが目的。障害者同士の団結の場としても期待を寄せており、今後、同市内の他小規模作業所や障害者個人に広く参加を呼びかける。

同ネットショップの松野さんもHPづくりの経験があった。だが、ホームページ(HP)は、スタジオとまと利用者の松野潤さん(三才)が独学で、約三カ月かけて構築した。スタジオとまとではこれまでパソコンを使って、名刺、年賀状やHP制作をしており、た」と笑う。

HPでは手芸品、イラスト集、詩集、ポストカードや、青森市浪岡在住の鳥谷部武美さん(三才)が作ったオリジナル曲も購入できる。この中で、勉強、技術的な意欲向上につながる、と話をした。

とまとストアへの参加は、青森市かその周辺で、障害者小規模作業所または障害者手帳を持つ個人が対象。

8月3日(日)

東奥日報朝刊に「とまとストア」の記事が掲載されました。

年会費無料で月の売り上げの10%を運営費として納める。問い合わせはスタジオとまと(電話、ファクス017-761-2770、メールアドレス master@tomato-store.com)へ。
「とまとストア」のURLはhttp://tomato-store.com/

とまとストア

<http://www.tomato-store.com/>

西谷隊長の トイレチェックレポート



青森警察署

2008年7月2日。西谷隊長と、トイレ調査に行ってきました。

今回は、青森警察署。なんか怖い……。

何も悪いことをしていないのに、なんだか恐縮してしまう一行でしたが、勇気を出して！

「あの～、多目的トイレの取材に来たのですが……」

「あ、はい、いいですよ。」

熊みtainな風貌の警察官はそう言うと、ニコッと。

あ、良い人だ。

肝心のトイレは、入り口のドアが折りたたむ感じになっていて、車イスでは入りづらかったですが、他は綺麗で折りたたみベッドもあり、使いやすそうでした。



よし、警察署の調査も終了。と、帰ろうとしていたら、警察官が7～8人そろそろと私達の所に向かってくるではありません

んか。

「れ、連行される！」逃げる準備をした瞬間。

「写真撮っていいですか？」

何に使うのかは定かではありませんが、警察の人達は、小さなデジカメでトイレの写真を撮る私達を、でっかい一眼レフ？で撮りまくり、入りづらいドアの改造も、すぐに検討してくれ、もっともっと当事者の意見を聞かせてくださいとニコッと笑いました。

警察官っていい人だなあ。

(報告 助手・阿部)



トイレ入り口

裁判所

2008年7月16日

入り口のドアは自然に閉じる（ロックがかからない、又はかかりにくい）タイプのスライドドアです。室内は横長で十分な広さがありました。特に癖が無く車椅子対応トイレとしては使いやすい部類に入ると思います。

裁判所に入ることはめったに無いと思いますが、機会があったら使ってみて下さい。（M・J）

(*) 裁判所内は撮影禁止です。撮影は裁判所の許可を得て行いました。



手洗い所



室内 便座



裏口 スロープ トイレ入り口



PSCAジャーナル

2008 しんまち ふれあい広場に参加



8月17日(日) 毎年恒例の『しんまちふれあい広場』に今年も電動車椅子サッカー体験コーナーとしてイベントに参加しました。

今年は、「PK対決」という形で、メンバーがキーパーを担当し、ちびっ子たちにシュートを打ってもらい、決めたゴールの数だけ景品を進呈する内容で楽しんでもらいました。

また、SUZUKI 自販さんのご協力を今年も頂き、SUZUKI 製電動福祉カーと共に車椅子サッカーの楽しさを表現しました。

今年も暑い気候でしたが、メンバーはオレンジユニフォームを着用し、汗をかきながら路上で頑張りました。

ご協力いただいた「しんまちふれあい広場実行委員会」、「SUZUKI 自販」の皆様、本当にありがとうございました。

チームメンバーとサポーター募集中！
017-761-2770 担当 中村

地域活動支援センター
スタジオとまと

「2008しんまちふれあい広場」に参加して

8月17日(日) 11:00～15:00

スタジオとまとでは恒例のフリーマーケットで参加しました。

売り上げは19,784円でした。

物品を寄付してくれた方、ご協力ありがとうございました。

活動資金として大切に使用させていただきます。

サーカス観覧

8月4日(月)、青森県社会福祉協議会よりご招待いただいた『スーパードリームサーカス西遊記』の観覧に9名で行ってきました。マエダストアの駐車場にそびえ立つ巨大サーカステントを見ただけでワクワク……。

そしてテントの中では、千手観音や大車輪などの超大技にびっくり！

サーカスという普段味わうことの出来ない異空間を体験でき、参加者の皆さんは大いに楽しんでいました。



手作り倶楽部 mini とまと

手作り大好きな人

募集中! です



地域活動支援センタースタジオとまとのコーナーを借りて週1回集まっています。

各自作りたい物の材料を持ち寄り、出来上がった製品は機会がある毎に販売するようにしています。最近はネットショップにも出しています。

収益の一部をピアネットに寄付することを決まりとしているので、この趣旨に賛同する方であれば、障害のあるなしは関係ありません。

仲間になって楽しい時間を過ごしませんか？

曜日 毎週月曜日

時間 午前10:00～午後3:00

場所 篠田一丁目8-1エムズコーポ101

ピアネット事務所内

主な内容 観葉植物・布ぞうり・レース編み・手芸全般・その他

連絡先

TEL/FAX

017-761-277

ピアネット内

手作り倶楽部 mini とまと

長内明子



鬼太郎、助けてくれ。(N)
青森では日中との寒暖の差が激しく、体調に気を付けなきゃいけない季節になりました。毎日楽しんで観戦していたオリンピックも終わり、少し気が抜けた感じです。次はパラリンピックがあるので日本選手を応援しよう！ 北島選手 チョーかつこよかった！(A)

■最近、ゴミ捨て場にたむろっているカラスが怖い。人に慣れているので、勤務中に悪いことはしないようにしたいと思っています。もちろんこれまでも悪いことはしていません！(M)
鬼太郎、助けてくれ。(N)
青森では日中との寒暖の差が激しく、体調に気を付けなきゃいけない季節になりました。毎日楽しんで観戦していたオリンピックも終わり、少し気が抜けた感じです。次はパラリンピックがあるので日本選手を応援しよう！ 北島選手 チョーかつこよかった！(A)

■最近雨ばかりで体調が悪いです。しかも釣りも行けてません！関係無いですが車もここ数ヶ月運転してません。(J)
先日東京に行った時、僕がバスに乗ろうとするといきなり大粒の雨が降ってきました。バスの運転手さんや介助の人が急いで電動リフトで車内に運んでくれた後一言「危なかったね」「ぎりぎりセーフ」「いや、おもしろい濡れたんですが」と思いつつ「はい」と背いてしまふ気の小さな僕です。(西滝さん)
■自分の机周りの配置換えをしました。これまでパソコンのモニターが他の人からは見えなくなっていました。今度のはぼつちり見えるので、勤務中に悪いことはしないようにしたいと思っています。もちろんこれまでも悪いことはしていません！(M)
鬼太郎、助けてくれ。(N)
青森では日中との寒暖の差が激しく、体調に気を付けなきゃいけない季節になりました。毎日楽しんで観戦していたオリンピックも終わり、少し気が抜けた感じです。次はパラリンピックがあるので日本選手を応援しよう！ 北島選手 チョーかつこよかった！(A)