

へばだば

24

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。

『平成20年小規模作業所関係者派遣研修会』

〈仙台研修〉

研修名：『平成20年小規模作業所関係者派遣研修会』

日 時：平成20年9月24日(木)・25日(金)

参加者：市内の小規模作業所

職員4名 及び 関係者1名

視察研修先：

- ①地域活動支援センター しあわせ会
- ②地域活動支援センター 萩の輪作業所

視察研修目的：

小規模作業所から地域活動支援センターへ移行したモデルの運営体制の情報収集及び利用者への具体的支援状況の確認



対照的な二つのセンターで、デイケア的なセンター、就労所としてのセンターとまったく存在意義が反対の二つのセンターを視察することが出来ました。いろいろと感じつつ、『地域活動支援センター』の役割の幅

の広さを実感しました。どれが正しいではなく、自分たちの考え方・方向性を明確にすることが大切で、そのことにより利用者にとって選択しやすい、活動しやすいセンターになるのではないかと考えています。

とても参考となった視察研修であり、また、参加者・関係者の皆様とも交流を深めるとてもよい機会となりました。

(参加者 中村)



!! 予告 !!

NPO法人 ピアネット
障害者職員募集(2名)

- 当事務所に通勤できる障害当事者
- 当法人の趣旨に賛同し、共に活動する意欲のある方
- 業務内容—HP作成・データ作成
他法人業務
- 4月中旬から募集開始予定

お問い合わせ 担当 佐藤 017-761-2770

「JR青森駅ビル構想」へ提言

函館駅を手本に！階段のない完全バリアフリーに！

突然浮上した青森駅ビル構想。青森駅は函館駅と同じ折り返し駅なので階段の無い完全バリアフリー化ができるはず。エレベーターもエスカレーターも必要な無い駅が、車椅子利用者だけでなく、皆が望む駅です。

小規模作業所関係者派遣研修会	1 ページ	ネットショップとまとストア	4 ページ
「JR青森駅ビル構想」へ提言	1 ページ	講演会 in 明の星短期大学	5 ページ
代表ですが…、2	2 ページ	青森県立中央病院立体駐車場を考える	5 ページ
P S C A ジャーナル	2 ページ	青森市営バス車いす対応に関する情報	5 ページ
車いす釣りクラブ	3 ページ	忘年会・新年会	6 ページ
西滝3丁目 旭山動物園	3 ページ	S O H O 講座報告	6 ページ
エコ活動	4 ページ	編集後記	6 ページ

代表ですが…、2

「JIL所長セミナー」の報告

ひろのり
佐藤廣則

1月26日から28日まで、JIL(全国自立生活センター協議会)所長セミナーが東京で開催された。体調の都合で二日めの午前分まで帰らなければならなかつたが私も出席してきた。

東京ではインフルエンザが流行っていて、セミナーの運営スタッフの中にもインフルエンザにかかった方がいるとのことで、出席者にマスクがくばられた。

ほとんどがマスクをしている100人ほどの出席者に向かって話しをしたセミナーの講師の皆さんにとっては異様な迫力があったようだ。

今回のセミナーでは、まず自立支援法改正の動向、ということで、最新情報の解説があった。どうやら障害福祉サービスの介助を受ける全員が、将来「サービス利用計画」というものを提出しなければならなくなるようで、そのための「相談支援事業者」に当事者がどう関わっていけるかが重要になるということだった。

沖縄や大阪、和歌山など各地でのCIL(自立生活センターの略)の取り組みのプレゼンテーションがあつ

た後、『聴く』というテーマでピアカウンセリングの講座があった。

四人一組になって、夕飯のメニューを考えながら上の空で相手の話を聞いてみて、その後真剣に聞いてみたりするというセッションをしたり、漫然と話を聞くことからもう一步深く相手の話したいことを引き



夕食に行く途中で撮った(手ぶれの)東京タワー

出す方法などについて学んだ。以前にピアカウンセリングの講座や自立生活プログラムの研修会で一緒に勉強したひと達とも久しぶりに会えて嬉しいピアカウンセリングだった。

PSCAジャーナル

『電動車いすサッカー教室』開催報告

日 時：平成21年1月30日(金) 16:30～18:00

場 所：青森県立第一高等養護学校 体育館

参加者：青森県立第一高等養護学校 生徒5名

青森県立青森北高等学校 JRC5名

講 師：PSCAメンバー

《開催内容》

- 簡単な電動車いすサッカーの歴史・現状・ルール等の説明
- 練習(3グループに分かれて実施)
 - ゴール前での攻防練習(3対2)
 - シュート練習(PK方式)
- 試合(4人制・20分) 3グループ総当たり戦
 - ・第一試合～混合(第一養護・北高校)Aチーム VS PSCA
 - ・第二試合 混合Aチーム VS 混合(第一養護・北高校)Bチーム
 - ・第三試合～混合Bチーム VS PSCA

今回は練習もそこそこに試合の時間を多く取り、実戦形式で電動車いすサッカーの体験をしてもらいました。

車いすでのボールコントロールの難しさや、慣れないルールの中、なかなか思い通りのプレーは難しい様子でしたが、参加者の皆さんは集中してプレーし、試合も白熱し、見ている方も興奮する面白い試合になりました。

今回の教室で、『電動車いすサッカー』という競技に興味を持つきっかけになればと思います。参加してくださいました生徒の皆さん、又、第一高等養護学校、北高校の先生方ならびに関係者の皆さん、ご協力大変ありがとうございました。感謝申し上げます。

今後また、何かの機会に集える事を心より願っております。この度は本当にお世話になりました。



車いす釣りクラブ

ルアー&リール
蛇沼勇樹

冬の釣りは車椅子には結構危険なのでプライベートでの釣りも、釣りクラブも完全シーズンオフに入っています。もう少し暖かくなってから始動ですね。

さて、今回は釣りの話題がこれと言って無いのでMYTAKLEを簡単に紹介したいと思います。全部紹介はしきれないので厳選して実績のあるものだけを紹介します。

では早速。

海で実績のあるルアーはこれ→



←淡水で実績のあるルアーはこれ

ねざかな
海では根魚（海底にいる魚）をメインターゲットとしていてほぼワーム（ルアーの一種）の釣りです。

淡水は自分がルアー釣りを始めたきっかけなので色々な種類のルアーやらワームやら持っております。その中で上のルアーは実績のあるものです。正直言いますと性能やらカラーは適当に選んでいます。

とりあえず巷で人気がある。これで釣れたら面白そう！

という感じで選んでるのでカッコいいことは言えませんが一応、濁っている水質の時は派手なカラー（白や黄色）。綺麗な水質の時は自然な色（海だとイワシや小魚、淡水だと小さな虫やエビ）という風に選んで買っていますがなかなか欲しい色が売って無いときがあるのでそこは妥協です。



ロッド・リールと言いますと淡水の方には結構お金をかけてますが、海はどうしても傷が付きやすいということで「それなりに」……という感じですね。

値段はあえて言いませんが興味のある方は色々調べてみてはいかがですか。？



西浦3丁目通信

旭山動物園に行つきました

旭山動物園（北海道旭川市）は「ダイブするシロクマ」や「空を飛ぶペンギン」で有名な、来場者数日本一を誇る国内有数の動物園です。大混雑している映像をTVで見た人も多いと思います。旭川市なのに「旭山」なのは旭山という山の斜面に作られているからです。そのため、園内を見て回るには、ひたすら斜面を登ったり降りたりしなくてはなりません。場所によってはかなり急なので、車いすで見て回るには覚悟をして行った方がいいと思います。でもスタッフの方々はとても親切で、人気のショーを見る時、人ごみをかき分けて先頭まで誘導してくれたり、坂を登る時、「手伝いましょうか？」と言って有無を言わさず引っ張って行ってくれたりするので、十分楽しむことができますよ。



園内を巡回している「シルバーシャトル」です。無料でとてもいいのですが、車いすのままでは乗れません。腰くらいの高さの座席に乗り移る必要があります。車いすは置んで車の後ろに積み込みます。これが使えたなら移動は少し楽になります。



東門・ヒョウのモニュメントです。木の上でヒョウがだらーんとしています。

この日は平日ということもあって、園内は空いてました。おかげで人気のシロクマやアザラシなども近くで見れ、満足です。

地域活動支援センター
スタジオとまと

エコ活動

地域活動支援センタースタジオとまとでは、エコ活動の一環として、使用済みの牛乳パックを利用した『すき紙』の制作活動を始めました。

活動を開始してまだ間もない為、再生紙の質の向上に向け、試行錯誤している段階ですが、ゆくゆくはネットショップ「とまとストア」への出店を目指しています。

そして、もう一つ大切な目標「地球に優しい活動」を心がけ小さいエコ活動をしていきたいと考えています。「とまとストア」共々よろしくお願ひします。

《すき紙の作り方》

- ① 使用済み牛乳パックを開いてよく洗い、適当な大きさに切って1日以上つけておく。
- ② ふやけたパックのコーティング(表面)をはがす。

③ 水を使ってよくカクハン(トロトロ状態)し、すき枠を使用してすくいあげます。

④ 新聞紙等で水を切り、アイロンで乾燥させたら出来上がり。

*毎週水・金曜日の主に午前中の時間帯に活動していきます。



ネットショップ

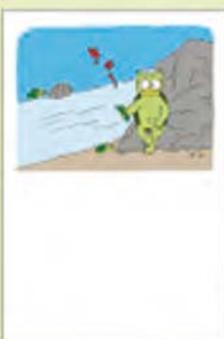
とまとストア

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

お問い合わせ

メールアドレスmaster@tomato-store.com
TEL／FAX 017-761-2770

どうぶつ ポストカード



タイトル・かつば



タイトル・うし



タイトル・いぬ

価格
1枚 200円
(消費税込)



タイトル・カンガルー



タイトル・かえる

サイズ はがき用紙
メール便可
制作者 太田孝行

講演会 in 明の星短期大学 報告

日：H21年1月16日

場所：明の星短期大学

講師：佐藤、松野

(共にNPO法人ピアネット理事、車いす使用)

参加：現代介護福祉学科2年生ボランティア講

受講生17名

内容：NPO法人ピアネットの生き立ち、自立生活紹介など

質疑応答：

Q1「将来介助の仕事をしたいが何も分からなくて不安」

A1「利用者のニーズはそれぞれ違うから覚えてもらえば最初からできなくても問題無い」

Q2「(自立生活と比べて)施設だと三食であるし医者もいて安心ではないか」

A2「それよりも自由な生活が良い」



ちょっと アクセス調査隊

明の星短期大学・事務室近くの車いす対応トイレです。十分な広さと設備を備えた使いやすいトイレでした。明るくきれいでとてもいいのですが、「ほとんど使われていない」とのことでした。もったいない。

「青森県立中央病院立体駐車場を考える 車いす利用者の会」からのお知らせ

周辺の渋滞を解消するために昨秋完成した立体駐車場ですが、車いす利用者からは「むしろ使いにくくなつた」との声が。正面玄関脇にあった車いす用駐車場が、少し離れた立体駐車場に集められ、中に入るまでの距離が長くなつたためです。

そこで有志によりこの会を結成しました。立体駐車場から玄関まで屋根がない部分があつたり道路に傾斜があつたりで、大雨や積雪時など特にひとりで車いすで移動する人にとっては大変です。

2月15日、会から4人が出席して病院担当者と話し合いの場を設けました。この席で、車いす利用者自身が運転する車に限っては前の車いす用駐車場に戻すと言うことが確約されました。

最近は「身障者用駐車場」として、車いす利用者だけでなく、高齢者や内部障害の方、妊婦さんなども利用できる駐車スペースが増えていますが、今回はあえ

て「車いす利用者」に限定した会としました。

その「車いす利用者の車」も、本人が運転する車、家族が運転する車があり、元気な?車いす利用者も寝たきりに近い車いす利用者もあり様々です。このような運動をしていく過程で、それぞれの立場の違いから当事者同士のいさかいに発展するケースもあるように聞いていますが、そのようなことにならない様、お互いを尊重する運動にしていければと願っています。

県病は青森市にある中核的な病院であり、様々な障害をもつ多くの人が訪れます。病院側では私たちのニーズを捉える手段がわからないとのことで、むしろこちらからの働きかけをまつているように感じました。

今後も駐車場に限らず、意見交換などで利用しやすい病院になるよう活動をしていきたいと思います。

ご意見、お寄せ下さい。

青森市営バス車いす対応に関する情報

平成19年末に青森市営バス労働組合さんより、車いす利用者の市営バス利用に関する問い合わせがあり手持ちの情報と何点かの要望事項を伝えていたところ、先月10日に「遅くなりました」と回答がありました。

何点かの要望のうち2点について改善を検討しているとのこと。

- ① 乗車予約の受付窓口でたらいまわしが起こらないよう対応マニュアルを作るなど。
- ② 車いす利用者が乗車する際に、固定などで時間が

かかるが後ろの方などに乗車していて、なぜなかなか発車しないか状況がつかめずにいる乗客のために、「車いす利用者が乗車するので少し時間がかかる」旨を車内アナウンスで伝える。

①に関して予約が必要であることを認めた訳ではありませんが、とりあえずの一歩と捉えて、少しづつでも利用しやすい市営バスになるよう、今後も当局と意見交換など継続をしていきたいと思います。

忘年会

日 時：平成20年12月20日（土）
18:30～21:30

場 所：カラオケシダックス / 観光通り店

参加者：26名（利用者・ご家族・職員・関係者）

今年も「平成20年度 NHK歳末たすけあい」義援金をいただき忘年会をおこないました。

「忘年会コース」

の会食をし、カラオケやゲーム（bingo形式でのプレゼント交換）をして皆で楽しみながら、一年の労をねぎらいました。

今回多数の方に参加して頂いたおかげで、とても賑やかで忘れられない楽しい忘年会となりました。参加して頂いた皆さんありがとうございました。『NHK歳末たすけあい』関係者の皆さん、シダックス観光通り店さん、大変お世話になりました。



りんごの贈呈ありがとうございました。

青森県りんご対策協議会様を通じ、つがる弘前農業共同組合河東地区りんご施設様より「青森県産つるわれりんご」1箱10キロのりんごを30箱頂きました。利用者及び職員共々おいしく頂き、大変感謝しております。ありがとうございました。



ピアネットSOHO仲介支援事業部

似顔絵教室終了報告

日 時：平成21年1月20日（火）午後2時～3時

場 所：ピアネット事務所

講 師：佐藤 廣則

準備物：えんぴつ、消しゴム、紙

受講者：4名

内 容：特定のモデルの写真を見ながら、似顔絵を鉛筆で描く。

感 想：○パソコンではなく、実際に自分の手で絵を描く楽しさを発見できた。

○常に測量しながらパーツを描くというコツを知ることができた。

新年会



日 時：平成21年1月7日（水）
11:30～13:30

場 所：地域活動支援センタースタジオとまと

参加者：14名（利用者・ご家族・職員・関係者）

<内容>

センターの向かい側にある「花寿司」さんのにぎりを出前に取って会食をし、ゲームではジンガと全員参加のトランプでババ抜きをして楽しみました。

今年一年のスタートを仲間と一緒に明るく切ることができ、2009年の今年も期待です！



編集後記

■水を飲んでもリンゴを食べても歯がしみる。また歯科で歯周病を治療しないと。歯周病は万病のもとらしい。(H)

■この冬は「暖冬小雪」で少なからず過ごし易かった……しかし、その分「黄砂や花粉」の飛ぶ時期が早くなったり!? 飛散の期間も長くなるんでしょうか? ツライ…。(T.O)

■最近のお勧め映画、邦画の『犬と私の10の約束』。犬嫌いの人はダメかな? すんごく良いです。押し付けっぽくないし。「10の約束」忘れたくないな…。(N)

■今年は密やかに外見的なイメチェンをたくらんでおりますが、はたしてできるでしょうか。(J)

■雪国青森の空も日々明るさが増し、春が駆け足で来るような気配です。観桜会が大好きなワッチは今からワクワクしています。(^-^)(A)

■最近の気になるニュース①高齢者と障害者が福祉サービスを使ったときに事業者に支払われる単価が4ヶ月分から少し上がる。上がると言っても大きく下がっていたものが少し戻るだけだ。②数日前の地元新聞に青森県はホームヘルプの利用が全国平均より少なく、施設利用が多いという記事があった。(M)

■今年の目標は「風邪をひかない」でしたが、すでに2回ひきました。春もきっとひくでしょう。(西瀧)