

へばだば 27

編集・発行／自立生活センターPingあomorい 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。

今年の抱負



佐藤廣則

体調が少しいい状態なので、今年は今のうちに何とかしたいものかと思いつつ、何をどうしたらいいのか考ながら、晩は9時に寝て朝の7時に起きる毎日なのである。



お一た

2009年の目標が達成できずに2010年を迎えてしまった。なので、2年がかりで達成を目指しますデス。



佐藤麻梨花

今年で2年目です。今年には人に甘えずに、20才になる人間として自律のとれた、酒の似合う女になりたいです。



石塚理香子

もっと皆さんと仲良くなりたい、絆を深めたい♡♡♡



佐藤 萌



蛇沼勇樹

今年こそやせる(目標20Kg減)。PCの知識を増やす。



佐藤真理子

あがり症で、人前で話をするとき心臓がバクバクするので何とかしたいと思います。誰も信じないと思うけど本当です。



堀江健介



松野 潤

青森市に引っ越しで以来ずっと雨男です。今年は晴れ男になりたい。



佐野元昭

去年は度々体調を崩すことが多かったのですが、体力を付けるために食生活とか生活パターンを少し変えてみたいです。



工藤寿樹

トラ年なのできれいなトラ目に入ったギターが欲しいです。



福士茂由

昨年の6月から早、7ヶ月が過ぎましたが、今年も若い人達に気持ちだけは負けず、何でもチャレンジ精神で頑張りたいです。



三津谷佳奈

慌てずに一呼吸をおいて落ちついて行動する事。笑顔の一年間を。



前川光二



木村純子

去年はいろんな事にチャレンジして、みんなに迷惑をかけました。今年は迷惑をかけないようにいろんな事をがんばります。



西谷嘉昭



阿部 崇

今年は筋トレを頑張るって、モヤシからゴボウになりたい。



渡辺綾子

目の前のことを一つ一つ着実、丁寧に達成していくこと。



寺嶋テツエ



阿部 恵

整理整頓。きちんとした大人になりたい。



長内昭憲

来た時よりも美しく！がんばります。(*./)



青木朋仁



長内明子

今より少し軽い身体になりたい。そのためには……腹6分目？



中村立春

南アフリカへ願いをおくる！それと色んな知識を深めること。



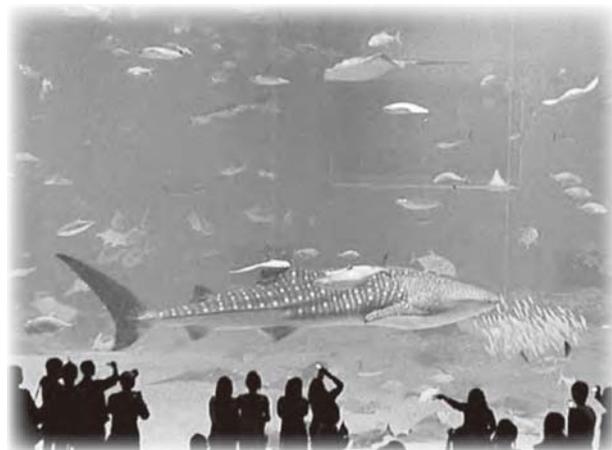
長内常一

27号もくじ

今年の抱負	1	研修会報告(仙台・盛岡)	3
西滝3丁目通信	2	忘年会・新年会報告	4
障害者支援事業職員研修会	2	年賀状印刷ご報告	4
PSCAメンバー紹介②	3	障害児者・青森県総合福祉展	4
勇樹MY WORLD	3	編集後記	4

西滝3丁目通信 **アクセス調査 in 沖縄**

沖縄に行ってきました。あいにくの暴風雨でしたが、人気の観光地などを調査してきたので、報告します。



美ら海(ちゅらうみ)水族館

巨大なジンベイザメで有名な水族館です。バリアフリーです。

入口のところでスタッフのおじさんが「電動車いすをお貸しますよ」とやたら勧めてきます。僕は遠慮しましたが、敷地内は坂が多い&結構広いので、素直に借りた方がいいかもしれません。



首里城(しゅりじょう)

本物の首里城は戦争で全焼したらしく、今あるのは復元したものだそうです。段差や階段にはスロープや昇降機が取り付けられているので、車椅子でも一通り見て回れます。

それほど広くないですが、坂だらけです。



ゆいレール

那覇空港と那覇市を結ぶモノレールです。バリアフリーです。

なんと、車両に乗り込む時のスロープが電動です！リモコンでピッとやると、床からスロープがせり上がってきます!! カルチャーショックを受けました。

特定非営利活動法人 当事者エンパワメントネットワーク 主催 平成21年度後期 障害者相談支援事業職員研修会 IN 大阪

平成21年12月14日(月)

基調講演 石毛えい子(衆議院議員)
シンポジウム

尾上浩二(DPI日本会議事務局長)
北野誠一(前東洋大学教授)
石毛えい子

コーディネーター 佐藤聡(メインストリーム協会)

テーマ 障害者自立支援法から障がい者総合福祉法へ
=内容=

- 「障がい者制度改革推進法案」の基本的な考え方
- ①障害者権利条約の国内における実施を促進、保護及び監視
政府から独立し障がい当事者団体の参画を保证する
- ②差別禁止法
- ③虐待防止
- ④雇用・働く場
- ⑤自立支援法の抜本的な見直し
- ⑥障害者権利条約を全面的に履行
「障害者施策推進本部」(本部長：内閣総理大臣)を改編して以上を含む全17項目の基本方針のもと推進する計画。

障害者とその家族が過半数をしめる構成での話し合いが始まります。

資料は事務所にありますのでお貸します。

12月15日(火)分科会

佐藤広則 「ピアカウンセラー研修会」

各地の障害者相談支援事業の当事者職員が、同じ障害者として支援することの有効性や、障害者同士でなければできないこと、ピアカウンセリングをどのように役立てるかなどについて学んだ。

当事者がピアカウンセリングによって力をつけていくとはどういうことなのか、まだまだ学ぶことがあると思った。

佐藤真理子 「精神障害者の支援」

地域活動支援センターやヘルパー事業所を運営する中で、多様な障害を持つ方からの相談にふれ、幅広い知識や経験が求められる場面が出てきているため今回の研修に参加しました。専門職とは違う当事者の目線に近い支援を心がけたいと思っています。

PSCAジャーナル

メンバー紹介②

サクラバ シイナ
桜庭 詩奈さん



メンバー紹介第2弾です！今回はチームの美しきなでしこさんの登場です！！

- ① 年齢 / 14歳 (中学2年生)
- ② 電動車椅子サッカー歴 / 車いすサッカーは4年目 (電動は2ヶ月くらいです)
- ③ 得意 (好き) なプレー / セットプレー
- ④ 好きな選手 / クリスチアーノ・ロナウド
- ⑤ 電動車いすサッカーの魅力 / みんなで激しくプレーできる事。
- ⑥ 今後の目標 / 公式試合に出場したいです。
- ⑦ 電動車いすサッカーをまだ知らない人たちへ / とても楽しいので是非参加して下さい。
- ⑧ 岡田ジャパンヘー言！ / めざせベスト4！！

☆

桜庭さんは、男子サッカーファンも顔負けのサッカー一通です。最近では電動車いすにも慣れ、遠心力を使ったシュート技術が格段に向上しています！将来は、我らPSCAの点取り屋に成長するかもです。

今後とも明るいチームの『花』として一緒に頑張りますように！！

勇樹 MY WORLD

明けましておめでとうございます

蛇沼 勇樹



久しぶりの勇樹My Worldです。

今年も新年早々食べ過ぎました。いつまで続くかわかりませんが今年に入って珍しく三日坊主にならず就寝前トレーニングを毎日欠かさずしております。別に筋肉隆々を目指しているわけではありません。

今年こそ本格的に痩せるためにやっているわけですが・・・今年の年末、今と同じ体型だったら笑いものですね。

趣味の方は去年の春あたりからギターを始めました。

ギターは特に目覚しい進歩はないです！

前もって言うておきますが人に聴かせられるような技術は持っていません！！

パソコンの方も詳しくならないといけないと思うし・・・毎年思っておりますが今年は向上、変革の年にしたいですね。

研修会報告

<仙台研修>

研修名：平成21年度小規模作業所関係者派遣研修
 主催：(財)青森県身体障害者福祉団体連合会
 日時：11月25日～26日
 場所：仙台市 NPO法人 しあわせ会
 NPO法人 すまいる
 特定非営利活動法人 コスモス



先進地を視察させて頂き、たくさんの刺激を受けました。一番心に残ったところは、小学校の敷地内に障害児放課後ケアの建物があったことです。

バリアフリーはもちろん、お風呂も設備されていて、何より校庭内に建っているので、外で遊んでも窓ガラスごしに姿もみえ、安心度も高いというメリットもあります。

そんなよい面をもっと青森にもとりいれていけたらと感じた仙台研修でした。(三津谷)

<盛岡研修>



研修名：2009年度 東北ブロック魅力ある小規模事業所研修会
 主催：社会福祉法人全日本手をつなぐ育成会
 手をつなぐ育成会東北ブロック協議会
 社団法人岩手県手をつなぐ育成会
 日時：12月6日(日)

会場：岩手県盛岡市「マリオス」18階

《内容》
講演とパネルディスカッションで構成された研修会で、岩手・福島・東京・青森の事業所代表者、手をつなぐ親の会代表者、障がい保健福祉課代表者の方々の小規模作業所のこれまでの動き、現在置かれている状況、そしてこれからの展望などのお話を伺ってきました。

青森以外の地域の事例を聞くことができ、大変参考になった研修会でした。(中村)

忘年会.....新年会.....

日時：平成21年12月19日(土) 17:30~20:30
 場所：カラオケシダックス(観光通り店)
 参加者：27名

今年も『平成21年度 NHK歳末たすけあい義援金』により忘年会を開催しました。

忘年会コースの会食、カラオケ、ゲーム「ぴったり飲みましょう!」をして参加者皆で大いに楽しみました。

今回も前年度同様に多数の参加者で開催し、とても賑やかに一年を締めくくることが出来ました。

『NHK歳末たすけあい義援金』関係者の皆様、シダックス観光通店さん、今回も大変お世話になりました。

心からお礼申し上げます。ありがとうございました。



日時：平成22年1月8日(金) 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：19名

スタジオとまと事務所内にて今年も新年会を開催しました。お弁当を皆で会食し、ゲーム「体内時計」で景品を争い盛り上がりました。そして代表者による新年の挨拶で、今年もスタートを切った実感を感じながら幕を閉じました。

利用者の方々にとって、良い一年になりますように!!



地域活動支援センタースタジオとまと 年賀状印刷終了・ご報告

平成21年度もお得意さま始め皆さま、年賀状印刷のご注文をいただき本当にありがとうございました。

心より感謝いたします。

印刷枚数 3,990枚 売上金額 214,480円

ご協力ありがとうございました!

平成21年度 障害児者

青森県総合福祉展

—つくる喜び・この努力—

10月24(土)~25(日)の2日間、マエダ西バイパス店のイベントホールで開催されました。

青森県内の障害児者が心をこめて作った作品の展示や、販売の品がいろいろと並びました。スタジオと



鹿内青森市長の似顔絵かきました。

まとでは佐藤広則の似顔絵コーナー、年賀状の見本、ポストカード、手作り品として布バック、弁当袋、毛糸の靴下カバー、ミニ布ぞうり、シュシュ等の販売をしました。作品作りを手伝ってくれたボランティアの方、売上げにご協力してくださった方、みなさま本当にありがとうございました。

編集後記

- 一晩で10%も体脂肪が下がったのは、体脂肪計の再設定を間違えた夫の陰謀でした。(M)
- 歳と共に冬の外出が億劫になってきた。ああ~若さが欲しいっす。(T・O)
- 温暖化と言っても毎年半端ないくらいに雪が降るのでどこにも出掛けられません!暇です。(J)
- 昨年12月中ごろから年末近くまで姉が鳥取から里帰りしていた。姉の子を含めて、0~5歳児が4人大集合。最初は賑やか位にしか思わなかったが流石に2週間その状態は少し辛かった・・・。(S)
- 年末年始早々、引っ越しをしました。雪がしんしんと降りつもる中、大変でしたー。(Mikan)
- 正月は朝昼晩モチ食べてました。あとリンゴ。今年はそんな正月でした。(西滝)
- 映画『アバター』見てきました。映像だけでなくストーリーにも大感動!「絆」大事にしたいです。(N)
- 昨年は初めて沖縄へいきました。今年も暖かい所へ行きたいです。年々、時間のたつのが早く感じられます。(A)