

へばだば

32

編集・発行／自立生活センターPingあもり 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。

私たちの東日本（東北関東）大震災

地震があったのは、金曜の午後。CILや作業所などが同居する事務所でのこと

当事者が7～8人とスタッフ5人くらいがいる時だった。大きな揺れが1～2時間の間に何度もきて、地震そのものはそんなにすごいわけではなかったが、余震がこれほど立て続けにくるという経験はなかったので、何か大変なことが起きているような予感の様なものはあった。最初の地震ですぐに停電になり、ポータブルラジオを聞いていた人が「津波ですすごいことになっている」と。胸の中がザワザワしてきた。ストーブは全部電気を使うものなので事務所内は次第に気温が下がり、コートや毛布を羽織って揺れが収まるのをまつた。

信号が消えているとの情報が入り、家族が家にいる当事者の送迎時間を早めた。

50キロメートルくらい離れた自宅から通勤している

スタッフ2人は、信号がつかない国道を「右折を少なく」といいながら帰宅して行った。信号機はソーラーにしてください。

地震直前にひとり暮らしのアパートに戻っていた当事者のところには、帰ったばかりのヘルパーがまた戻

って安否確認をし、偶然近所に住んでいて、この日用事で休んでいたスタッフの家にしばらくお世話になるとの連絡をその後受けた。

次の日は土曜日。比較的ガソリンに余裕のあるヘルパーが利用者宅を回って安否確認と足りない事や物がないかを聞いて回った。緊急の依頼もあった。

ガソリン不足を心配してヘルパーの利用を辞退したり、入浴の回数をへらす当事者がいた。

市営バスの運行が極端に少なくなり、作業所に通ってくるのが大変になったが家にいるよりは気がまぎれるからと毎日通ってくる当事者もいた。

宮城・福島・岩手・茨城などの方たちに比べればほんの小さなことだが、これが青森市に住む私たちのほんの少しの体験です。

(スタッフ M)



私たちの東日本（東北関東）大震災……………	1
大地震で私が思ったこと……………	2
西滝3丁目通信……………	3
PSCAジャーナル……………	3
白戸 玲 自己紹介……………	3
PSCAメンバー紹介⑥……………	4
雪灯りまつりに参加……………	4
赤い羽根共同募金・ワゴン購入……………	4
編集後記……………	4

大地震で私が思ったこと



♠今の時代にこの日本で停電が24時間も続くことがあるとは考えたこともなかった。電気がないと寒いし暗いし食べれないし動けない。自分の電気は自分で作ればいんだけどね。

(当事者 60代男)

♡世間が自粛モードの中、大阪長居スタジアムで行われた日本代表 VS Jリーグ選抜 TEAM AS ONEのチャリティーマッチ、とても元気付けられました。今後もこういうのチャリティーマッチが増えていけばいいなと思いました。

(当事者 10代男)

♣家が陸奥湾沿いで津波警報がでて初めて避難した。停電が解消したので家に帰り早速防災バッグを作ったけど、いつ震災があるかしのれないので、今、この時を大切に、出来る限り被災地を応援していきたい。

(当事者 60代女)

◇我が家はガス調理器だったり、電気を使わない石油ストーブなどがあったので、それほど厳しい環境ではありませんでした。ただ情報に乏しかったのでラジオがあればよかったと思いました。

(当事者 30代男)

♠3月11日の大地震によってライフラインを失うというのはとても恐ろしい経験でした。自宅の裏が海の私には、あの大津波の映像はあまりに現実離れしたもので頭の中で理解できずにいました。日本は地震大国と前から言われているので、いつ大地震が来ても冷静に行動出来るよう、家族でルールを決めていこうと思います。

(当事者 30代女)

♡地震直後、ヘルパーやスタジオとまとのスタッフが安否確認に駆けつけてくれました。停電中はそのスタッフのお宅にお世話になり、とても助かりました。電気も大事ですが、それ以上に人と人、人と社会のつながりがとても大事だと思います。

(当事者 30代男)

♣初めての経験で驚いた。

(当事者 20代男)

◇がんばろう日本というけど、何をがんばるのだろう。明日は我が身、勝手な事は言えない。とにかく前向きに生きること、生きることが大事。

(当事者 50代男)

♠携帯電話が繋がらなかったこと、ガソリン補充が大変だった。CIL代表で被災地にボランティアに行きたい。

(ヘルパー 30代男)

♡祖母をはじめ、親戚が津波被災地に住んでいて、ずっと連絡がとれず、もうだめだろうなとあきらめていたら祖母生存の連絡が!! 波にのまれたものの、助けていただいたそうです。まだ見つからない人も沢山いますし、余震が続く毎日ですが、一日も早く安心して眠れる日が来るよう祈ってます。

(スタッフ 30代女)

♣今回は捨てるのがめんどくさくて、ずっとしまっておいた反射式ストーブのおかげで助かりました。

(ヘルパー 20代男)

◇募金、物資、言葉、ボランティアなどを通して、色々な人が日本を助けてくれている。いつ何ときも助け合いが大事。

(当事者 20代女)

♠避難して一番困ったのはトイレでした。

(当事者 60代男)

♡朝起きたら、電動ベッドは元に戻しておかないと、その夜は夫は寝られないことがわかった。ガソリンスタンドに並んだ。手に入らないものがたくさんあった。薬も制限された。プレーカーを自分でおろした。地震のような気がして今でもあたりを見回す。

(家族 50代女)

♣2回目くると予感していた。本当にくるとは思わなかった。多分3回目もあるかも…。

(当事者 40代男)

◇停電した時、心細かった。電気のありがたさが分かった。

(当事者 10代女)

♠大震災でいきなりの停電、「体温調節」出来ないのに電気使わない反射式ストーブが無い我が家…2度目の停電を体験しても、買う気の無い我が家…こんな「心構え」でイイのでしょうか? (阪神大災害の時尼崎で被災した当事者 30代男)

♡生まれて初めての長時間の停電。怖かったです。

(ヘルパー 20代女)

♣災害は人を選ばないので辛いし、幼い命を奪った事を考えると悔しい気持ちも生まれています。亡くなられた方々の為にも、被災地はもちろん日本全体が良い方向に向かうように、出来ることを『続ける』ことが大事だと感じています。一人一人が。

(スタッフ 30代男)

◇3月11日は妻と娘でイトーヨーカドーのスタジオアリスで写真を撮ってもらっていました。とっさに妻と娘をかばった私は良い旦那。

(ヘルパー 30代男)

♠毎日、新聞で地震で亡くなった方の名前の欄で小さな子供の年齢を見ると、私にも5歳になる娘がいるので、とても胸を締め付けられる思いです。家族で元気に過ごせている事に感謝し、自分にできる事を続けていこうと思います。

(ヘルパー 30代女)

♡ただでねえな(訳:すごく大変だなあ)この3重苦「地震・津波・原子力」を乗り越えようぜ。

(当事者 50代男)

♣今回の地震で停電を経験して、とても恐い思いをしました。自分でもパニックになってしまいました。青森より被害の大きかった所は、もっと大変な思いをしていると思います。早く復興して、今まで以上に人も街も元気になりますように。

(ヘルパー 30代女)

◇地震直後、帰り道信号がつかない道路で道を譲り合う場面を何度も見ました。世界も評価しているとおり日本は素晴らしい国です。

一歩一歩皆で乗り切れればいつか絶対元に戻れると思います。

(当事者 20代男)

♠団結が必要だと思った。ものすごく恐かった。

(当事者 20代男)

♡被災された方々に何を言葉にしていいいのかも分からない、未だ子供で守られている立場の私ですが、私に出来るのは結局は自分の事を先ずこなすこと。今はそれだけです。被災地の皆様に痛みを感じる心には変わりはありません。微力ではありますが、出来る事を続けながら、共に祈っています。

(当事者 20代女)

西滝3丁目通信

福岡に行ってきました 2nd

前号に続き福岡旅行報告です。今回は福岡の代表的な観光地のバリアフリーチェックと博多ラーメン以外のグルメ報告です（西滝）。



1. 太宰府天満宮



2. ヤフードーム



3. 博多うどん

学問の神様・菅原道真公を祭った、全国的に有名な神社です。知名度の割に広くなく、参道、境内含めて1時間くらいで観て回れます。段差があるところにはスロープまたはスロープ的なものがあるので車椅子でも問題無しでした。写真は「本殿」です。合格祈願のお札やお守りが大量に売ってました。

福岡ソフトバンクホークスの本拠地です。すぐそばに大型ショッピングモールがあります。10分くらい歩くと海（博多湾）や福岡タワー（電波塔）もあるので、野球に興味の無い人でも楽しめると思います。もちろん車椅子OKです。写真はヤフードーム前の大階段です。車椅子の場合は駐車場のエレベータを利用します。

博多と言えばラーメンですが、うどんもあるようです。だしは白だし風で麺はふにやふにや、トッピングはゴボウの天ぷらや丸いかまぼこが定番の様です。地味ですが、かなり美味しいです。微妙なイメージのある空港内のお店ですら美味しかったです。ラーメンだけでなく博多うどんも有名になってもいいのに・・・。

PSCAジャーナル

また笑顔で試合できることを願って...

3月11日、東北関東大震災が起きました。青森市内はほとんど被害がなかったのですが、それに伴うガソリンの燃料不足などで3月はほとんど練習ができませんでした。

直接の地震の被害はありませんでしたが、そういう面で活動に支障がありました。

今回の大震災では、岩手や宮城が大きな被害を受けましたが、先日、交流試合などでお世話になっているPFC盛岡の方に連絡したところ、チームメンバーの方々は皆さん無事だったようでとても安心しました。

仙台のチームとは去年初対面で、連絡先交換をしていなかったのが、心配ではありますが1日でも早くもとの生活を取り戻して、また交流戦が出来ればと思っています。

(S)

白戸 玲の 自己紹介



生年月日	1987年10月21日
好きな色	黄色 赤いアネモネの花も好き
好きな食べ物	メロン、牛乳、バナナ
嫌いな食べ物	無調整の豆乳

去年の11月から利用している白戸玲です。趣味はイラストを描く事、主に昆虫モチーフの妖精などを描いています。あとはゲーム全般大好きです。一刻も早く仕事を見つけて自立したいです。

ゆきあか

あおり雪灯りまつり

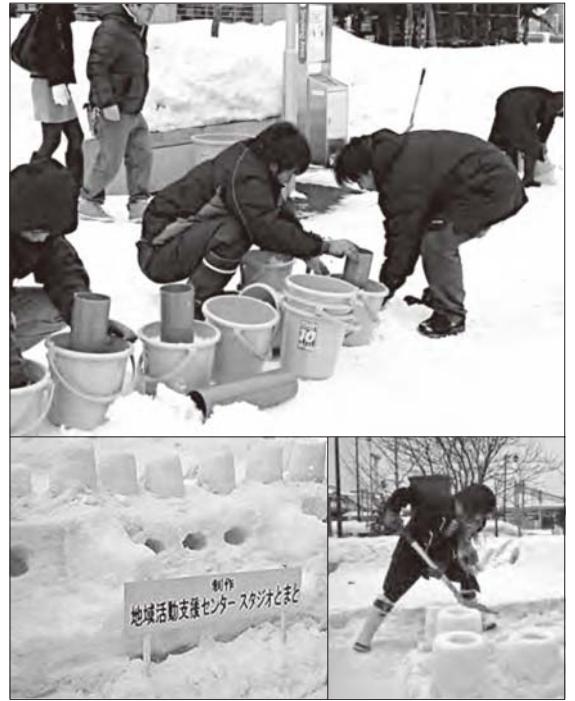
2/10 ~ 12
会場 ワ・ラッセ

最初はなんとなく「参加してみようかな」だったのですが、やりだすと頭の中にイメージがあふれてきて、次から次へと手が止まらなくなってきました。作業自体は任せきりになって堀江さんと竹浪さんにお世話になりましたが、自分の作りたいものを協力を得て、形にする事ができて良かったなと思いました。

イベント当日、完成したのを見た時「スタジオとまと」の看板が立ってて照れくさかったけど、参加して良かったと思いました。また来年も参加したいです。(まりか)

初めての作業で苦労はしたけど、楽しくやれました。もし来年もあるなら、また参加して、もっと上手に作りたいと思いました。(堀江)

みんなで協力して作りあげたので、イベント当日、灯がはいったのを見て、とても感動しました。さて、次回作はどんなものにして？と、早くも来年に意欲を燃やしております。(竹浪)



PSCA メンバー紹介⑥

サノ モトアキ
佐野 元昭さん

PSCAメンバー紹介第6弾です！今回はチーム創設の中心人物であり、普段の活動においてもそのリーダー性を発揮しチームを引っ張ってくれているアイ・ラブ・サッカーのナイスガイの登場です！！

1. 年齢は？＝31歳
2. 電動車いすサッカー歴は？＝約6年
3. 得意（好き）なプレーは？＝スルスルッと抜けるドリブル
4. 好きなサッカー選手は？＝ジェラード
5. 電動車いすサッカーの魅力は？＝意外と頭を使ってプレーするところ
6. 今後の目標は？＝対外試合で初勝利を！！
7. 電動車いすサッカーをまだ知らない人たちへのメッセージ＝車いすも貸しているのでぜひ気軽に参加してね。
8. ザックジャパンに一言！＝南米選手権に出てほしいです

スタジオとまと

赤い羽根共同募金 配分金事業



国道7号線沿いに事務所があるという立地を生かして昨年から少しずつ「お店っぽく」しています。

今は、「福祉の店うらら」に卸しているビーズや手芸品、寄付のリサイクル品を少し並べています。

天気の良い日には、外から見えるリサイクルの皿などを買いに来てくれる人もちらほら。中に入ると「へ～、こんなものもあるの」と手作り品を見ていきます。

というわけで、手作り品が映えるようにかわいいワゴンを購入しました。

編集後記

■風邪をひく季節になりました。家でおとなしくしていようと思います。

(西滝)

■4月15日、今年初めて歩いて事務所に来ました。これからまた、顔が黒くなってしまう。(S)

■サッカー日本代表のチャリティーマッチ、とても良かったです！ゴールの後、代表選手全員で喪章を天にかかげた時、たしかに想いを感じました…(N)

■季節は段々春めいて、日々過ごしやすくなっているけど、世の中の大変さを見ているとなかなかテンションが上がらない。もっと前向きにいきましょう!! (S)

■長時間停電を経験して、なにもかも電気に頼っていることで不便を感じたので、方向転換を考えたいこのごろです。(A)

■街頭に立った時、小さな子供が自分の財布を開けて募金してくれて感動した。まだまだ終わってなくて、これから本当に始まる地域があることもいつも頭においておきたい。(M)

