

へばだば

34

編集・発行／自立生活センターPingあおもり 就労継続支援B型事業所スタジオとまと 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

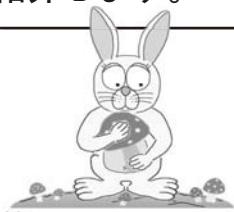
発行責任者／佐藤 広則

「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。

「スタジオとまと」が10月1日付けて、青森県知事指定事業所「就労継続支援B型事業所」として再スタートしました。

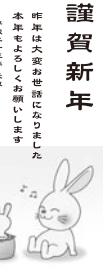
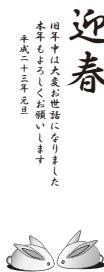
宣伝しているつもりで案外知られていないとまと の仕事について紹介します。

主な仕事内容 — パソコンによるデザイン・軽印刷



- * 各種名刺
- * 年賀状
- * ちらし
- * 垂れ幕
- * ポスター
- * ホームページ

昨年の年賀状見本



ホームページ作成

一式3万円から 応相談

見本 細川介護サービス様 <http://www3.ocn.ne.jp/~hosoksc/>
青森県保険医協会様 <http://www.ahk.gr.jp/tadasukai/>



年賀状印刷料金

| 枚数 | 白黒 | カラー |
|-----|--------|---------|
| 30 | 1,300円 | 2,200円 |
| 50 | 1,900円 | 3,000円 |
| 80 | 2,800円 | 4,200円 |
| 100 | 3,400円 | 5,000円 |
| 150 | 4,250円 | 6,350円 |
| 200 | 5,500円 | 8,100円 |
| 250 | 6,750円 | 9,850円 |
| 300 | 8,000円 | 11,600円 |

| 名刺印刷料金 | 種類 | 価格 | | 初回の料金 | | 2回目以降の料金 | |
|--------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|----------|-----|
| | | 白黒 | カラー | 白黒 | カラー | 白黒 | カラー |
| | 文字のみ | 1,400円 | 2,000円 | | | | |
| | ロゴマーク入り (ロゴデザイン料は別途) | 2,000円 | 2,500円 | | | | |
| | 地図入り (地図作成料別途) | 2,000円 | 2,500円 | 1,400円 | 2,000円 | | |
| | 写真入り | 2,500円 | 3,000円 | | | | |
| | 似顔絵入り (名刺用似顔絵代2,000円込み) | 4,000円 | 5,000円 | | | | |

ご注文よろしくお願ひします！

予告

B型事業所開設祝賀会＆忘年会

12月17日(土) 17:00～20:00
ラプラス青い森 詳しくは後日。

| | |
|-------------------|---|
| スタジオとまととの仕事内容紹介 | 1 |
| 予告 祝賀会&忘年会 | 1 |
| アクセス調査 夏の北海道編Ⅱ | 2 |
| 西瀧3丁目通信 | 2 |
| P S C A ジャーナル | 3 |
| 第20回JIL協議員総会に出席して | 3 |
| 勇樹MY WORLD | 4 |
| はやぶさ体験記 | 4 |
| ご協力ありがとうございました | 4 |
| とまととの収穫祭報告 | 4 |
| 編集後記 | 4 |

アクセス調査隊

夏の北海道編 II



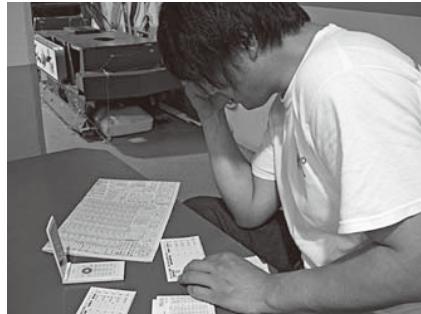
前回は富良野・美瑛という夏の北海道を代表する観光地のバリアフリー報告でしたが、今回のアクセス調査は帯広の「ばんえい競馬」です。「ばんえい競馬」というのは、騎手を乗せた鉄そりを引いた馬の競馬で、帯広競馬場でしか見られません。1トン近くある鉄そりをドカドカとひっぱって行く馬たちは迫力があると同時に、けなげでかわいかったです。

帯広競馬場は、車椅子で行けないところもありますが、広くなく、段差ないので車椅子でも動きやすかったです。敷地内に帯広名物「豚丼」のお店やお土産屋が並ぶ施設などもあり、競馬好き以外の人でも楽しめると思います。夏の北海道は全く関係ありませんが、お勧めです。（西滝）

お勧め度 ★★★★★ バリアフリー度 ★★★★



帯広競馬場。ここでばんえい競馬が開催されます。入場料100円です。場内には、競馬新聞を持ったいかにも競馬にはまっています的なおじさんから若い女性まで幅広い層の人がいました。写真は帯広競馬場入口。大きな馬の看板が目印です。



競馬を見に来たらやはり「馬券」を買わないと。勝ち馬を予想してからレースを見るとかなりテンションが上がります。さらに予想が当たったりしたら大変です。こうやって競馬にはまっていくのでしょうか……。写真は競馬新聞とにらめっこするヘルパーO君。



ばんえい競馬の馬は「ばんえい馬」という種類らしく、体重は「サラブレッド」の2倍、1トンあるそうです。でかかったです。レースは直線200M、途中2つの障害（1～1.5Mの山）のあるコースで行われます。写真は勝負の第2障害を越えたところ。

西滝3丁目通信

放射線量を測ってみました

福島第一原子力発電所の爆発事故以来、色々なところで高濃度の放射能汚染が見つかっています。青森市ではまだそういう報告はありませんが、実際はどうなんだろうと思い、放射線量を測ってみました。結果は下の表です。

青森県の原子力安全対策課によれば青森県の「空間放射線量」は通常 0.015～0.030 μSv/h(1時間で0.015～0.030マイクロシーベルト被曝する強さという意味)位だそうです(天気等によって増減)。なので「スタジオとまと」の0.039は若干高め。釣りクラブでよく行く「浜町埠頭」の0.020は普通ということになります。個人的には浜町埠頭で釣った魚をいつも食べているのでホッとしました。高いと噂?の「国道柳町交差点」も調べてみましたが、0.052とやはり高めでした(理由は不明)。とはいっても「国際基準の年間被曝限度」を下回っているので、とりあえずは安心しました。

| 場所 | 放射線量 (μSv/h) | 年間被曝量 (mSv) |
|---------------------|--------------|-------------|
| スタジオとまと | 0.039 | 0.341 |
| 浜町埠頭 | 0.020 | 0.175 |
| 国道柳町交差点 | 0.052 | 0.456 |
| 青森県(通常時) | 0.015～0.030 | — |
| 国際基準 (IAEA) の年間被曝限度 | | 1 |

※計測日：9/9 天気：晴れ 計測地点：地上1M 放射線量：数回測定した平均値を採用 年間被曝量：放射線量 × 24 × 365



スタジオとまと前。手に持つて四角いのは「ガイガーカウンター」。

PSCAジャーナル

第5回東北電動車いすサッカー交流会 in 青森

佐野元昭

前号に予告した「第5回東北電動車いすサッカー交流会 in 青森」レポートをします。

当日は雨なども降らず、対戦相手のPFC盛岡の皆さんとも元気に一年ぶりに再会できてよかったです。

昼食を食べ、ウォーミングアップをして開会式の後、記念撮影をしていよいよ試合開始です。今大会は前回とは違い、参加チームがPFC盛岡さんだけでしたので、二試合行い二試合合計で同点の場合はPK戦なども予定していました。

第一試合 PSCA 1-0 PFC盛岡

第二試合 PSCA 0-2 PFC盛岡

という結果でした。一昨年から対外試合を経験して初めて勝利をすることが出来ました。

最後に二試合合計で1勝1敗なのでPK戦を行う予定でしたが、皆さんからの要望で2つのチームメンバーをミックスして試合をしてみたいということだったので、敵味方関係なく、和気藹々とした形で大会を締めくくることができました。

その後、PFC盛岡の皆さんとねむのき会館の食堂にて一緒に夕食を食べ、親睦を深めました。この日の夕食はPSCA選手のお母様方お手製のお料理で、とても美味しかったです。

また、今までの交流会ではゆっくりと相手チームの

人たちとお話をする機会も少なかったので、今回は食事をしながら色々な話（例えば、青森と盛岡のチームで混合し選抜チームを作り、本場の関東や関西のサッカーの大会に出てみては？など）興味深い話をすることができました。

試合だけではなく、こういったことも貴重なことなので、今後もこの交流会を続けていければと思っています。



交流試合



交流会

第20回JIL協議員総会に出席して

長内 明子

7月19・20日、東京・両国での全国自立生活センターの総会に出席しました。

代表・来賓の挨拶、被災障がい者の救援活動についての話と、被災地代表3人の報告がありました。

3月11日の地震・津波、また人災と思われる原子力発電の爆発・放射能飛散などは、障がい者が地域で生活していくだけでも大変なのに二重三重の苦しみを負わされている感じがしました。何ヵ月も避難所にいる方々や避難所を転々としている障がい者は私などには分からない非常に辛い生活だと思います。それでも利用者にヘルパーを派遣している事業者の話を伺い、大変な苦労をしながら続けてこ

られた事を知りました。その精神の強さ、仲間にに対する思いやりと愛情をひしひしと感じることができました。



現地の状況はテレビ番組やメールで知るだけですが、いつ自分の身に起こるかもしれない事なので自分に出来ることを精一杯やっていこうと思います。

午後は東北・北海道ブロック会議があり、自己紹介後、2011年度の事業計画について話されました。事前の勉強不足で、レジュメを見てもよくわからず残念でした。決まったのは月1回のスカイプ会議、持ち回りの交流会を持つこと、災害時のマニュアル作成等でした。

翌日は2011年度JIL総会が開催され、JILの各部会の事業報告や計画案を聞き、代表・副代表、委員会の皆さん日々のご努力には本当に感心しました。私も少し運動の輪の中に入れるよう努力しなければいけないと、少し反省しました。

会員になって9年程ですが総会への出席は初めてだったので全国から参加されている方々の大部分が初対面でした。それでも以前、青森での研修会や講演会に講師として来ていただいた方やピア・カウンセリング集中講座でお会いした方が居り少しほっとしました。

自立生活センターに関わる者として、大変有意義な二日間でした。参加させていただきありがとうございました。

勇樹 MY WORLD

兎年恐るべし

じゃぬま
蛇沼勇樹

最近、兎年は何かと色々なことが起こるという話を耳にしました。今年は色々な事がありすぎましたね。

実は自分の家族も、これまでに無いくらい色々なことがありすぎて何かにとりつかれてるんじゃないのかって思ってしまうほどです。

まだ2011年が2ヶ月ほどありますが久しぶりに「1年ってなっげえな!!」って思っています。来年はいい事あるかな?というより良いことがあってほしいです。なにやら巷では2012年は良くないことが起こるとかいいますが正直言って「もういいよ」という感じです。あと残りの2ヶ月これ以上何も起こらないように気を引き締めて慎重に生活をしていきたいと思ってます。

比較的自分には何も無かったですから……。

気をつけよ~

～2011 しんまちふれあい広場～ ご協力ありがとうございました

8月22日(日)青森市新町で「2011 しんまちふれあい広場」が開催され、今回もフリーマーケット&PSCA体験で参加しました。

物品を提供してくださった方、お手伝いしてくださった方、ご協力ありがとうございました。売上げは10,490円でした。

使途につきましては役員会で検討し研修等への参加費用として使わせていただきます。(協力 自立生活センターPingあおもり)

とまととの収穫祭報告

9月

浅虫水族館見学

9月17日(土)海釣り公園で魚を釣る予定でしたが、午後から雨の予報だったので、第2予定の浅虫水族館見学になりました。

- イルカを間近で見れて楽しかった。(松野)
- 人が意外に多かった。『イルカショー』の会場に大画面があつたりして前より良かった。(常一)
- 釣るはずの魚を見に行きました。特に鰯は美味しいぞう!?でした。(福士)
- イルカのえさやりは、ショーよりも変化があるように思え、見ごたえがあり楽しかった。(長内)
- 『イルカのえさやり』が予想をはるかに超える感動がありました。ジャンプなどの技を間近で見れてしかも触ることも出来ました。イルカちゃん最高!!(中村)
- 約20年ぶりの水族館は大人でも充分楽しめました。(田中)



はやぶさ体験記

たけひろ
柿崎長潤

7月4日、東京行きの東北新幹線はやぶさに乗ってきました。

はやてと比べるとはやぶさの方がゆれが少なく静かでしたが、どちらの車両とも通路の幅が狭く、車椅子の利用者にとっては飛行機で行ったほうが楽ではないかと思いました。

お台場ではフジテレビに行きました。

しかし、僕が行った月曜日は休館日で、テレビ局に休館日があることを初めて知り、驚くと同時に、ショックを受けました。

次に行く時は休館日ではないか確認してから行きたいと思います……。



よさこいに参加のかわいい子供たち
就労継続支援B型事業所スタジオとまと

編集後記

■この年になって虫垂炎の手術を受けました。「皮下脂肪が厚くて大変だった」と執刀医。どうもすいませんでした!(みつこ)
■いちばん好きな食べ物はスイカです。

- ◆また夏が来るまでがまんします。(ヒロポン)
- ◆今年も順調に家の周りではカメムシが大量発生で洗濯物に張り付いて大騒ぎです。いい加減にしてくれカメムシ!!(J)
- ◆数年前より、寒くなると指先が割れるようになります。ハンドクリームをつけるとその後はヌメヌメして何かと出来なくなるし……でも辛いのでヌメヌメマン、そろそろ参上しなきゃ。(N)
- ◆去年の今頃に比べて今年は寒暖の差が激しい気がする。体調管理が難しい……(S)
- ◆自宅周辺の放射線量は、0.030μSv/h(年間被曝量: 0.262mSv)でした。それほど高くなくて安心です。(西瀧)
- ◆毎年、食欲の秋でしたが、今年はスポーツの秋に。毎日のウォーキング+ちょっとした運動で、目指せ!!昔の自分!!(T)
- ◆紅葉の季節、わくわくします。今年はどこへいくでしょうか。楽しみです。(A)