

へばだば 38

編集・発行/自立生活センターPingあomorい 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。



夏の思い出

ねぶた

8月1日

ねぶた小屋見学



理事長のイラストTシャツ
イラストレーターでもあります



最近、2ショットが多いふたり・・・

8月7日

昼ねぶた観覧

事務所は市の中心部から歩いて10分。初めて昼ねぶた（毎年8月7日）を見に行きました。
ゆかた姿のTさん、かわいいね。

事務所の看板新しくなりました！



国道7号線沿いで騒音がすごいで、左側は常にシャッターを開けたままにしています。



38号もくじ

夏の思い出 ねぶた小屋見学・昼ねぶた観覧	1	青森県障害者スポーツ大会レポート	3
事務所の看板新しくなりました！	1	調理実習(8月・9月)報告	3
アクセス探検隊 三内丸山遺跡	2	遠足・十和田市現代美術館に行って	4
踏み切りでこけた	2	とまとの収穫祭 街歩きランチ	4
西滝3丁目通信 夏バテしました。	2	2012 しんまちふれあい広場に参加	4
勇樹 MY WORLD	3	編集後記	4
台湾料理屋さんに行ってきました	3		

アクセス調査隊

三内丸山遺跡

9月26日、青森駅から車で30分の三内丸山遺跡へ行ってきました。事前連絡せず直接交渉で調査開始です。

入り口施設の縄文時遊館は、3カ所の純縄で広めのトイレがあります。施設内はほとんど段差がなく縄文食材の料理が楽しめるレストランもありました。

簡易舗装された、車いすでも問題なく通ることができる時遊トンネルを通過、遺跡のある広場に出ることができます。縄文遺跡の大型住居入り口はスロープがあり中に入ることが出来ました。無料のボランティアガイドが常駐していて、依頼すると説明して下さるそうです。

遺跡から一番近いトイレは近くの施設内に1カ所あり、扉は手動で開けるタイプなので、時遊館内にあるトイレと比べると利用しづらいかもしれません。

最後にソフトクリームを食べて帰ろう!と思ったのですが、この日はレストランがお休みでした。残念。



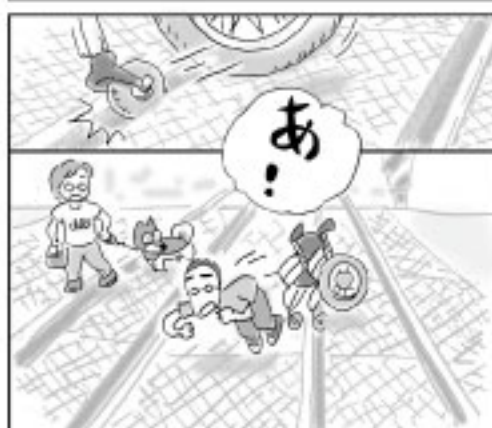
大型住居内部



大型住居入り口

踏み切りでこけた

佐藤 広則



警報器がなくて本当によかった。助けくれたみなさんありがとう。これからは誰もいない踏み切りを一人では絶対に渡らないようにしようと思う。

倒れているときに、プチが私の顔をなめてくれたのがホロ苦しい思いです。

飼い犬のプチと妻と私と散歩していて、途中の踏み切りの真ん中でこけてしまった。

歩道と線路が斜めに交差している踏み切りで、いつもなるべく線路に直角に横切るように気をつけているのだが、そのときはちょっと油断した。車いすの前輪が線路の溝にはまって、前にかたむいて停まった拍子に私の体が地面に飛び出してしまった。

しばらく二人と一匹でその場で呆然としていると、徐々にひとが集まって来てくれた。自転車から降りて来てくれたり、車から降りて来てくれた人もいて、とにかく急いで私と車いすを踏み切りの外まで連れ出してくれた。

西滝3丁目通信

夏バテしました。

今年の猛暑には参りました。エアコンが無いので朝から晩まで30度の部屋で生活です。救いは、夜、窓を開けると涼しい風が入ってきて、十分眠れる環境になることなのですが、ご近所さんも窓を開けているのでしよう、テレビの音や話し声が聞こえてきます。毎日深夜2時近くまで、酔っ払っていると思われるおじさん、たまにお婆さんの「アッハッハッハッハ」という笑い声が……。寝れません!

さらに、明け方たまに犬が吠えます。かなり「ワンワン」言ってるんですが、でもこれは大丈夫。一瞬起きるけどすぐ再び寝れます。問題はたぶん飼い主のおじさんの「うるせー」というどなり声です。びっくりして完全に目が覚めます。おかげで寝不足になりました。

最近はやや夜、窓を開けなくても過ごせるようになり、「騒音」に悩まされることは無くなりましたが、まだ気温が高めなので体調管理には気をつけたいと思います。(西滝)



※写真と本文は関係ありません

勇樹 MY WORLD

百日咳で青森市民病院に

じゃゆま
蛇沼 勇樹

今年の夏、百日咳という病気にかかってしまいました。

百日咳とは百日咳菌という細菌が気道粘膜に感染して百日間も咳が止まらないという病気で、7月の後半あたりから発症し2ヶ月ほど通院しています。

酷い時は咳が止まらなくなり息ができず、意識が飛ぶということが数回あり大変でしたが、発症してから2ヶ月ほど経ち今では症状が軽く、咳がでる頻度も減り意識が飛ぶということはなくなりました。薬は多いですが…^^;

子供のころから何かとお世話になっている青森市民病院に通院をしているのですが、改めて見ると所々バリアフリーにあまりなっていないという印象を持ちました。

まず…

- ・会計の窓口の高さが高い。

- ・待合室での車いすのスペースが少ない。
- ・診察室までの通路が狭い。
- ・車いすトイレが1階しかない。
- ・病棟に車いすトイレが無い。または狭い。扉が薄いカーテン(棟によってはあるのかもしれないが?)
- ・市民病院出入り口から薬局までの道にスロープが無く遠回りしなければならない。
(遠回りするのが面倒で後ろ向きで降りたことが1、2回ほどあるが、段差が高いため後ろにひっくり返りそうになりました。)

ざっと目に付いたものを書き出してみました。

この中で一番不便だと感じたのは市民病院入り口から薬局に行くまでの道にスロープが無いことで段差の高さが20cmほどあることです。なかなか車いすで一人で行くのは大変かなという印象を持ちました。

あと、1ヶ月でだいたい100日なので、咳が止まることを祈って市民病院も車いすで一人でも利用しやすくなってほしいと思います。

台湾料理屋さんに行ってみた

佐野 元昭

9月初めの昼休み、事務所の隣に最近できた台湾料理屋さんに行ってみました。「台湾料理」といってもすぐに思いつく物がなかったのていく前まではどんな物なのか想像もつきませんでした。

私が行った日はオープンから間もない頃で、通常価格より安く料理を提供していたので、お客さんも多く席につくのもやっとの状況でした。

私は醤油ラーメンとマンゴープリンを食べました。味はおいしかったです。私の他に数人のとまと利用者の方と食べたのですが、他の方が頼んだものは辛そうなラーメンだったり、物凄くボリュームのある豚豚のランチなど全般的に量が多めなので、たくさん美味しい物を食べたい方におすすめです。

店員さんも台湾の人らしく、店に入ると中国語が結構飛び交っていて日本にいながらにしてプチ台湾旅行をした気分になれます。

皆さんも近くにお寄りの際は一度行ってみたいかがでしょうか。



青森県障害者スポーツ大会レポート

柿崎 長潤

8月26日に行われた青森県障害者スポーツ大会に参加しました。

僕が出場した種目は陸上のスロームで、女子のクラスではPSCAの相馬亜希さんも出場しました。いいタイムを出せれば来年、東京都で開催される全国障害者スポーツ大会に出場できます。目標は、ポールを1本も倒さないで、45秒を切れればいかなと思っていました。

結果は、ノーペナルティで45.7秒というタイムでした。今年は練習量が少なかったため、自己ベストは出せませんでしたが、ミスすることなく走りきることができ安心しました。

全国障害者スポーツ大会の出場が、2月か3月に連絡が来ると思うので、それまでじーと待ってたいと思います。

8月の調理実習報告

ビビンバ丼と中華ワカメスープ

感想

- ・美味しかったです。ニンジンの千切りが大変でした。
- ・夏の最後の思い出に残るような具沢山のビビンバでした。
- ・久しぶりに米とぎや、具材を混ぜる作業が出来てよかった。ビビンバの味も辛くて美味しかった。



9月の調理実習報告

バーベキューチキン丼と味噌汁

感想

- ・チキン丼作りでは鶏もも肉とオレンジ色のパプリカを切り、味付けは酒、ケチャップ、醤油、砂糖、もも肉を入れ混ぜました。そして焼くところまでやりました。出来栄は良かったです。そのなかで一番おいしかったのは味噌汁でした。





遠足・十和田市現代美術館に行つて

石塚 理香子

9月25日に遠足で奈良美智さんの「青い森の ちいさな ちいさなおうち」という企画展を観に十和田市現代美術館に行つて来ました。テーマにあるように小さな家の入り口になっていました。

中に入ると薄暗く、不思議な感覚。真ん中に小さなおうちがあり、壁には奈良美智さんの絵が飾ってありました。



ここでちょっと話
変えまして、バリアフ

リーの話をしますと。美術館の入り口のスロープとお店のスロープがすれてたりして危ないっ!!と思った。建物の境目?に前の車輪がはまってしまって大変だった。「ちいさな ちいさなおうち」の中を覗くのに車椅子の人一人では無理。

話し戻します。

私の美術館での目的は、「大きなおばさん」を見る事。

中に入った瞬間・大きなおばさん現るっ!!!思わず「おお!!」という声。ほんとに生きているのではないかと錯覚するくらいリアルでビックリしました。

昼食のつかさバラ焼き大衆食堂のバラ焼き美味しかった! 楽しかったです。



参加者で記念の一枚

就労継続支援B型事業所スタジオとまと (協力 自立生活センターPingあおもり)

2012 しんまちふれあい広場に参加

8月26日(日)青森市新町で開催された「2012しんまちふれあい広場」にフリーマーケットで参加しました。

物品を提供して下さった方々、お手伝いして下さった方々にお礼申し上げます。売上は14,250円でした。



用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。ありがとうございました。

とまとの収穫祭 街歩き&ランチ

珈琲茶館
麦藁帽子

楽しかった!
美味しかった!
またいきたいな~



編集後記

- 夏の暑さで落ちていた食欲が最近ようやく戻ってきました。カレーやラーメン食べたい。(西滝)
- 夜間のエアコンがいなくなったというのに、寝汗で毎日朝風呂。ベッドにはファブリーズがかかせせん!(M)
- 入社2.5年。やっと体重10Kg減!!でも、体重計には「太りすぎ」の文字が...(涙)(T)

- またカメムシ大量発生がやってまいりました。去年は、そんなに多くなかったのが今年も多くなければいいな~。(J)
- 最近、日中と朝晩の気温の変化が例年になく激しい。体調管理に充分に気をつけたい。(S)
- 誕生日に目標を聞かれ「一年後は5Kg体重を減らします」と宣言した。果たして2013年9月は?(A)
- PSCA 盛岡遠征で初めて試合を見学。試合の流れの速さと、選手たちのボールを扱う技術に驚きました。(K)