

# へばだば 40

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@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。

2月、低温と降雪が続く夕暮れ時、事務所の前の古川弧線橋でひどい渋滞が起きていた。わが愛車○ッサンキューブ4WDで渋滞のもとを作っていたと思われる○ヨタプリウスを追い越す。昇り坂でタイヤがすべって動けなくなっているのだ。「青森でFFなんて」

我が家は住宅密集地の袋小路の一番奥にある。青森市はひと冬で何十億円も除雪費に使っているが、我が家の前の道路には今年は除雪車が4回くらいしか来なかった。そのせいで、一晩で何10センチも積ると、だれも通らないうちの前の道路は雪原状態になってしまう。

でも「4WDなら大丈夫」と過信していた。

3月、自宅の前でキューブが埋まった。しかも2日続けて。積った雪が車高を超えていて前に進めなくなった。「おなががついた」状態。

JAFを呼んだ。2日続けて。3時間くらいきて、けん引して大通りまで出してくれた(無料)。ありがとう…。



春なのにこんな絵・佐藤広則

次の日の夕方家に帰ろうと袋小路に入ったら、4軒手前の家の車が埋まっていて、脱出のお手伝いをした。

春なのにこんな話でごめんなさい。(M)

|                        |   |             |   |
|------------------------|---|-------------|---|
| 2月のドカドカ雪のこと            | 1 | 勇樹 MY WORLD | 3 |
| 盛岡研修(スタジオとまと職員)        | 2 | 花見のお知らせ     | 4 |
| 西滝3丁目通信                | 2 | 新職員自己紹介     | 4 |
| TAKEHIRO FOOTBALL LIFE | 3 | 市役所地下で出張販売  | 4 |
| 耳鼻科通院記 vol. 2          | 3 | 編集後記        | 4 |

## 福祉をかえる「アート化」セミナー@岩手 参加報告

3月24日(日) アイナ いわて県民情報交流センター



¥2,000

## 「アートを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人の権利」

主催：特定非営利活動法人エイブル・アート・ジャパン

協力：財団法人たんぼの家（奈良市）

特定非営利活動法人まる（福岡市）

エイブルアート・カンパニー

これまで余暇活動のひとつとみなされてきた障害のある人たちの表現活動に芸術的価値が認められ、アートと評価される一方で、最近はデザインと結びついた商品化で、新しい仕事として注目されているそうです。

福岡市で先進的なアート活動をしている「工房まる」の吉田さんのお話は全くびっくりする内容でした。一部を紹介すると、身体・知的・精神に障害があるメンバーたちの作品をデザイナーたちが商品化したり、Tシャツや文具雑貨など企業とのコラボ商品も多く、イラストの起用也多岐にわたるとのことです。

このような「福祉施設」には最近美術大学を卒業した人が職員として採用されることが多くなってきたとのことで、地域格差はこんなところにもあるんだな〜と、改めて思われました。

こういうことは、1人のコーディネーターがそこに存在するかどうかにかかっている部分が大いだと思います。

自分も含めて周りを見渡すとなかなか遠いみちのりではありますが、スタジオとまとの作家たちの作品が「工房まる」のような形でショップに並び目がくればいいな〜と思わずにはいられませんでした。

(m)

 西滝3丁目通信

## 広島バリアフリー報告番外編

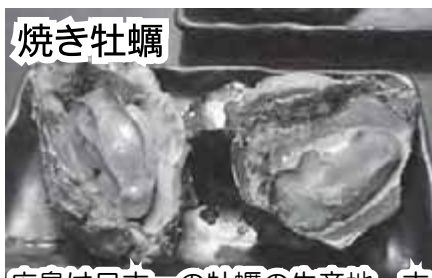
## 広島名物食べました

## 広島風お好み焼き



広島名物と言えばこれ。そばや具材を薄い生地で挟んだ独特なお好み焼きです。おいしいです。人気店は満席が当たり前の様ですが、並んででも食べる価値あります。

## 焼き牡蠣



広島は日本一の牡蠣の生産地。本場はやはり違いました。牡蠣がでかい。うまい。値段が高い（焼き牡蠣1個200円）ですが、無理してでも食べるべきです。

## あなごめし



宮島の名物料理。かなり有名らしく、お好み焼き有名店以上の大行列ができる店もあります。見た目も味もうな丼に近く、おいしいです。

## 汁なし担担麺



広島のご当地ラーメン。名前の通りスープがありません。具とたれをからめて食べます。辛いです。「お子様向け」の辛さ1倍を食べてみましたが、激辛でした。

## 尾道ラーメン



尾道市のご当地ラーメン。鶏がらスープ+豚の背脂が特徴です。シンプルです。他の広島名物がインパクトがあるので、こういうのを食べるとホッとします。

## もみじまんじゅう



広島のお土産と言えばこれ。本場、老舗のもみじまんじゅうは別格です。おいしいです。定番の粒あん以外にも色々バリエーションがあるようです。

## TAKEHIRO FOOTBALL LIFE

たけひろ  
柿崎 長潤

3月24日に埼玉障害者交流センターで行われた第4回埼玉コバトンカップに参加してきました。

この大会は関東ブロックに所属しているチームの選手と、発展途上のチームの選手をA、B、Cの3チームに分けてリーグ戦を行うというルールでした。僕はPFC盛岡所属の選手として参加し、Bチームに入ることになりました。

## ・第1試合 Aチーム戦

1試合目は、関東ブロックの大会で初めてセンターを勤めることになりました。

前半、相手チームに攻められるシーンが多かったです。正直、ちゃんとディフェンス出来るか心配だったけど、同じチームの人に指示してもらい何回かシュートを弾くことが出来てよかった(´\_`) 結局、0対0で前半が終了し、僕はチームの人と交代することになりました。

後半開始から5分、相手チームのコーナーキックで先制され、そのまま1対0で負けてしまいました。

僕はあまり攻撃に関与出来なかったけど、守備に手ごたえを感じた試合でした。

## ・第2試合 Cチーム戦

Cチームは、PFC盛岡の遠藤豊君、スラロームの大会で知り合った金貨(かねか)君、日本電動車椅子サッカー協会会長の高橋さんがいるチームでした。

2試合目は、途中から左サイドを担当。すると、金貨君に先制ゴールを決められ、7分後、横浜ソレイユの選手に追加点を決められ2対0で前半が終了しました。

後半、同じチームの人がマシントラブルを起こし急ぎよ、僕がピッチに立つことになりました。すると、同じチームの人が強引にドリブルで突破し、1点をかえすことが出来ました。

得点後、同じチームの人のマシントラブルが直り、僕はベンチに下がることになりました。

試合はそのまま終了し、2対1で負けてしまいました。

自分は、ポジショニングがわからなくて思うようにプレー出来なかった……。

結果は、0勝2敗で3チーム中3位でした。

今大会を終えて、サイドのポジショニングの勉強と、センターでの攻撃の流れの勉強をしないといけないことがわかりました。この経験をふまえ、今後も技術の向上に努めていきたいと思います。

facebook 始めたのでよかったら見て下さい(´^`)

## 耳鼻科通院記 vol. 2

佐野 元 昭

丁度1年前の「へばだば」で本格的に鼻の持病を治療すべく、耳鼻科に定期的に通っていると書きました。

あれから1年が経ち、鼻の状態がどうなったかといいますと未だ完治しておりません。通っていた病院も事情により1年前の記事とは別のところに行っております。

病院が変われば、それぞれの病院の先生の考え方も異なるようで……例えば、以前通っていた病院を「A病院」、今通っている病院を「B病院」としましょう。A病院では症状がある程度治まってくると1カ月に1回の受診をしていました。B病院は週に2度治療に行き、薬も多くても1週間分までしか出しません。A病院は

車いすのまま治療できましたが、B病院は診察の椅子に乗り移らないと治療行為ができないため、ヘルパーに抱きかかえてもらい移乗します。

車いすでの通院の面ではA、Bともに段差や通路の狭さなど車いすを使って通院するには少し大変な面がありますが、ヘルパーや介助者がいれば大丈夫です。(耳鼻科というのはどこも狭い所が多いような印象を受けます。)

いずれにしても自分としては治るのならどこであろうといいという気持ちになっていますので、来年の「へばだば」ではいい報告の記事が書けることを願っています。

## 勇樹 MY WORLD

## 10年ぶりのインフルエンザ

じゃぬま

蛇 沼 勇 樹

2月後半にインフルエンザにかかりました。

インフルエンザは今回を含めて2回しかかかったことがありませんが、今回はかなりつらかったです。

朝、酷い頭痛で目が覚め、昼には40℃近くまで熱が出て完全にダウン。

かかった日は夜まで病院に連れて行ってくれる人がおらず、寝たらこのまま目を覚まさないんじゃないかと思ってなかなか眠れなかったです。(ただ単に頭痛が酷すぎて眠れなかっただけですが……)

市民病院の救急に行き、正面玄関から一人で車いすをこいで病院に入ったため、病院に入ったと同時に汗で一気に熱が下がり「やっちゃったな!」と思ったんですが、鼻の粘膜を調べたら完全なインフルエンザでした。良かったんだか悪かったんだか……。

3、4日自宅で安静にしておりました。





## 花見のお知らせ

事務所恒例の花見のお知らせです。ご家族やお友達を誘っての参加をお待ちしています。

日時 平成25年4月27日(土) 11:00～14:00

場所 青森市合浦公園

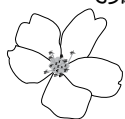
※当日雨天の場合は、スタジオとまと事務所内になります。

参加費 1,000円(昼食・飲み物1本)

小学生以下 500円

申込締切 平成25年4月22日(月)

\*申し込みは 須藤(とまと職員)へ参加費を添えてお願いします。



就労継続支援B型事業所 スタジオとまと  
TEL/FAX 017-761-2770

## 市役所地下で出張販売

2月27日の水曜日、スタジオとまとで製作した商品を市役所の地下で販売しました。

牛乳パックのリサイクル紙関連商品や手芸、アクセサリ類など、事務所で製作されたものの一部を持って行きました。今後は月1回位のペースで続けていきたいと思います。



ピリ辛海苔ふりかけ  
¥200



## 編集後記

■雪に強いジープタイプの車を注文中です!これなら埋まらないだろう、きっと。信じてるよ。(M)

■やっと4月になり雪もなくなり、それだけで開放的な気持ちになって最近眠気が……(S)

■春になり、抜け毛が多くなった気がします。心配になりネットで調べたところ、「春は抜け毛の季節」だそうです。気をつけましょう。(西滝)

■今年のスラロームの全国大会の内定通知が4月になって来ない……。今年は東京開催だから比較的、行きやすいと思ったんだけど……。来年の長崎大会を目指したほうがいいのかなあ～(K)

## 新職員自己紹介

ヘルパー事業所 あおもり 24  
ヘルパー

4月から入社しました相川諒介です。

今までとは違う職種で、未経験ではありますが、先輩からの教を熱心に聞いて覚え、早く一人前になれるように頑張ります。

人見知りな部分がありますが、職員や利用者さんと仲良く仕事を続けていければと思っています。



スタジオとまと 生活支援員

4月にとまとに入社しました福田和(なごみ)です。1月生まれの兎年なのですが寒さに弱いので冬はホッカイロを貼るんです!。実は真夏も苦手なのですが。(汗)

真心をもって利用者さんのお手伝いが出来たらと日々過ごしていますが、私自身が利用者さんに助けられています。皆さんの笑顔で私も自然と笑顔になります。利用者さんのお手伝いがもっと出来るよう日々努めていきたいです。



スタジオとまと 生活支援員

新人の「須藤拓也」です。スドウではなくストウです。(笑)

午年の9月21日生まれ。

気になる場所: ガンガラ洞。暗門の滝へ5回行きましたが道路状況や増水、突然の悪天候等で一度も見ることができていません。天気予報はあてにならない!いつか必ず見たい!

不慣れなことが沢山ありますが、とにかく一生懸命、頑張ります。



■今年からできる限りの炭水化物抜きダイエットをやります。風邪は引きやすくなるし口内炎も治らなくて大変です。今回は諦めないぞ! (j)

■こぶしの蕾も日毎に大きくふくらみだし、やっと雪国の青森にも春が訪れた。真っ白な花が海風にそよぎながら咲くのは本当に美しいので、待ち遠しいです。(A)

