

へばだば 42

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。



共同募金

車いす用洗面台設置工事と、車いす用体重計 赤い羽根共同募金配分事業で整備しました

今年も10月1日から「赤い羽根共同募金」が始まっています。スタジオとまとでは、平成11年から毎年、作業に使う原材料、光熱費、備品整備などに共同募金からの配分金をいただけてきました。今年も、配分金を使って車いすでも使いやすい洗面台の設置工事と、車いすのまま体重がはかれる体重計を購入しました。市民の皆様からの募金で、自力ではなかなかできない環境整備ができることに、感謝いたします。ありがとうございました。

忘年会予告 とき 12月14日(土) PM5:00～
ところ 青森国際ホテル ー詳細は後日ー
関係者以外の方の参加も歓迎します。お問い合わせ下さい。

まぐろ

赤い羽根共同募金配分事業	1	勇樹のダイエット体験記	3
平成25年忘年会予告	1	西滝3丁目	3
佐藤広則のマンガ	2	アスパム・アイモリーで販売	4
相談支援専門員研修報告	2	TAKEHIRO FOOTBALL LIFE	4
とまとの収穫祭・弘前ヒロコ	2	しんまちふれあい広場御礼	4
小さな変化	3	編集後記	4



平成25年度 北海道・東北ブロック 相談支援専門員研修に参加して

平成25年7月20日～21日
福島県会津若松市

平成25年7月20日～21日、北海道・東北ブロック相談支援専門員研修に参加してきました。

「なぜサービス等利用計画案が必要なのか？障害のある人たちに、ちゃんと説明できるか？」

「国が決めたから・・・制度がそうなっているから・・・」

「そんなアホな話をしていませんか？」

すみません。したことがあります。

サービス等利用計画案を一刻も早く提出するのもいいですが、相談者の思いに寄り添いながら一緒に考え、「何ができるのか」ではなく「何がしたいのか」を導きだせるよう支援していきたいと思いました。

記：阿部 崇



現状として、限られた期間の中で多くの当事者の方へ計画作成する業務に日々追われる現実と、計画作成の理念である本人主体という基本姿勢との狭間でウロウロしていますが、そんな中で、丁寧な対応が難しくなっている「基本相談」に対して、基幹相談支援センターが中心となって行っている兵庫県西宮市の実践を聞く事が出来ました。

各相談支援事業所のキャパや得意分野を考慮し対応していく流れは、各相談支援事業者側の役割分担も出来きたりと、スムーズな流れを感じる事が出来ました。

ただ、中心となる「基幹相談支援センター」の人材は方向性を左右する重要な役割を担う為、当事者が当然入り、健常者のみの考えで進まないような枠組みが同時に必要だと感じました。

記：中村 立春

とまとの収穫祭

報告：蒔苗 紬

JR青森駅から電車で50分弱。城下町弘前に行ってきました。

出発前青森駅に集合



弘前駅前ショッピングモール ヒロコ

ヒロコに行ってみて思ったのは、全体的に広く作られているということです。まず、昼食をとったフードコートが非常に明るい感じで気持ちよく、テーブルも広いので車椅子で行っても安心でした。

それから、私が行ったアクセサリーのお店は、青森に同じブランドの店があるのですが、そこより店内通路が広く感じられました。また、そのほかのお店で買い物をしたときには、店員さんが快く手伝ってくれました。そのおかげで、楽しく買い物ができました。

行き帰りの電車の中は、車椅子用のスペースが広くて、さらに手すりもあるのでごく安心して乗ることができました。

今回の旅は、私にとってとても快適な旅になりました。

小さな変化

もとあき
佐野元昭

「へばだばの記事を書いてください。」と言われ、パソコンの前にはいるのですが、前回(第41号)から特にこれと言った変化がありません。8月にはねぶた祭りや花火大会がありましたし、スタジオとまとの行事でも函館や弘前に行っていましたが、私自身はそのどれにも参加することなく過ごしてしまいました。

小さな変化といえば週2回通っていた耳鼻科が週1になり、その分とまとの利用回数を増やし、今現在でいうと名刺の作成や年賀状のデザインを考えることに奮闘しています。

しかしながら、そんな小さな変化はスタジオとまと

を利用している人なら理解してもらえるかもしれませんが、それ以外の人からするとなんのことを言っているのかわからないかと思います。

ですから年々出不精になってはきていますが、いろんなことを体験してそのことをこの紙面で発信していき外部の人達に知ってもらうことも大切だと思うと同時に、とまとでの作業や任された役割もしっかりとこなしていけるようになりたいと思う今日この頃です。



勇樹 MY WORLD

勇樹的ダイエット体験記

じゃぬま
蛇沼 勇樹

長年一つの目標として掲げてきたダイエット。

スタジオとまとに通い始めて7、8年。今まで微動だにできなかった体重が、30歳目前にしてやっと減りました。

今年の1月から、食事制限と今までよりも多く運動を取り入れてやってきたつもりでしたが、全く成果が現れず……挫折しかけましたが、今すぐ効果は出なくても何ヶ月かすれば効果が出てくるだろうと自分に言い聞かせて、意を決しデジタル体重計を購入し毎日のように乗り、朝はバランス栄養食と某缶コーヒー1本と、

昼は基本サラダだけ、夜は置き換えダイエットとして大豆プロテインを200mlを毎日飲む。

土日はテレビ体操(ラジオ体操1、2)を3セットやり入浴時は浴場をサウナ状態にして2時間汗を流し、就寝時間も2時間ほど早めて規則正しい生活を心がけていたところ-15kgダイエットに成功しました。

目標体重は、後もう少しなのでこれからも誘惑に負けず続けていきます!!

年内にできれば3kg落とせればいかなと思えます。

西滝3丁目通信

競輪、やってみました

競輪は自転車競走の結果を予想する公営競技(公に認められたギャンブル)です。競馬同様、1着2着を当てればいいのですが、「選手はラインと呼ばれる数名のチームを組んで戦う」という独特のルールがあるため、予想にコツが要ります。

競輪のレースはライン単位で前に出たり後ろに下がったりと駆け引きしながら展開されます。最後の周、勝負を仕掛ける時も、ライン単位で動きます。もちろん最後はみんな1着を目指すのですが、ライン同士の駆け引きがうまくいかないとトップ争いに参加できません。なので、1番強い人が1着、2番目に強い人が2着という様な単純な結果ではなく、競り勝ったラインの選手が1着2着ということがよくあります。ラインというルールを理解すると競輪は俄然面白くなってきます。

そんな予備知識をもとに競輪をやってみたところ、戦果は5勝2敗でした。ビギナーズラックというやつです。

予想が当たればテンションが上がりますが、すぐそばでレースを見れるので、当たらなくても、賭けなくても楽しいですよ。



青森競輪場イメージキャラクターの葵 萌輪(あおい もりん)ちゃん。決め台詞は「青森で、もえてみる?」



競輪場、もりんちゃんの看板が迎えてくれます。斜面が多いですが、車いすでも大丈夫そうでした。車いす対応トイレもあるようです。

鈴付シュシュとピアスを販売中!

ねぶたの家 ワ・ラッセ売店 (通年)
アスパム・セレクトショップ (8月限定)
アウガ 4F 福祉の店うらら



シュシュ



ピアス

税込 ¥500 ネットショップでも取扱中!

しんまちふれあい広場 御礼

8月25日(日) 青森市新町で開催された「2013 しんまちふれあい広場」にフリーマーケットと似顔絵で参加しました。

物品を提供してくださった方々、売上にご協力してくださった方々にお礼申し上げます。フリーマーケットの売上は7,530円、似顔絵は2,000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。



TAKEHIRO FOOTBALL LIFE

PSCあおもり 背番号8番 柿崎 長潤 たけひろ

9月17日、柿崎長潤の知り合いである千葉県の電動椅子サッカーチーム、ウィニングフェニックス所属の金貨(かねか) 勇一君がお亡くなりになりました。

この訃報は、9月19日の夜に母親から聞きました。

金貨君とは、スラロームの全国大会や、関東のサッカー大会などでよく会っていました。

チームメイトとして戦った KANAGAWA FUN SOCCER 2012では、とてもいいアシストをしてくれてすごく嬉しかったです。

電動椅子サッカーの世界では、突然選手がお亡くなりになるのはよくあることだと言われてはいますが、自分に面識のある選手がお亡くなりになられたのは今回が初めての経験だったので、正直今でもまだ心の整理がつきません。

これからは金貨君の分まで日本代表としてワールドカップに出場出来るよう頑張っていきたいと思っています。

金貨君、天国でもサッカーとスラロームを楽しんで下さい。ご冥福をお祈りいたします。



ネットショップ とまとストア <http://www.tomato-store.com/>
ブログ 青いとまと <http://minitomatoping.blog87.fc2.com/>

お知らせ

平成25年度障害児・者 青森県総合福祉展

とき 平成25年10月26(土)・27(日)

ところ ガーラタウン マエダ1階

県内20か所位の福祉施設が手作り品等を販売します。スタジオとまとでも、手芸品やエコ紙製品を用意してご来場をお待ちしております。

平成26年度
年賀状印刷承ります
TEL/FAX 017-761-2770

編集後記

■今年もエアコン無しでぎりぎり夏を乗り越えました。毎年ぎりぎり

りな気がします。そろそろ対策を考えた方がいいかも・・・。(西滝)

■パンとリンゴを一緒に食べると、リンゴがものすごくうまい。(広)

■世界遺産白神山地のふもと、日本海側に位置する深浦町に最近話題のマグロステーキ丼を食べに行ってきました。青森市から車で2時間半(@_@)美味しいものを求めてさまよっています。(M)

■今年の夏から秋にかけて激しい雨が降る日が多かったせいで、我が家の至る所で雨漏りが発生!大変でした・・・(S)

■実は、2年連続で電動車いすサッカー練習試合で得点を決められていない。このままだと自分のプライドが許さない!!今年こそ点を決めなければ!!(K)

■久しぶりに映画館で映画を堪能。昔に比べて料金は高いけど、やっぱり良い映画を映画館で見ると、津軽弁で言う『さっぱどする!』って感じ。(N)

■今年もカメムシの季節がやってきました。網戸に無数にとまって去年よりも大量発生している模様です。殺虫剤は手放せません(J)

■紅葉狩りに行きたいな～。(A)

