

へばだば

55

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.fax：017-761-2770/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」＝津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

沖縄IL合宿～めんそ～れ!どうし作ろうin OKINAWA～に参加して

溝江 広騎

2016年11月25日～27までの3日間、沖縄県宜野湾市にある「沖縄県自立生活センター・イルカ」主会場として、沖縄IL合宿が開催されました。

この合宿は、私も所属するJILユースパワーネットが「自立生活運動の楽しさを伝える」ことに主眼を置いて企画実施したもので、参加者8名



(最遠方は福井)に主催側としてユースパワーネットから5名(最遠方は青森)が参加しました。介助者を含めると、30名の大人数となりました。親睦を深める大交流会からスタートし、「沖縄県自立生活センター・イルカ」代表、長位氏の講話、ユースメンバーがこれまで行ってきた活動の紹介や、ステッカー活動等を行いました。主催者・参加者が一体となって、活動の楽しさを体感することができたと思います。参加者の皆さん、企画実施にご協力頂いたみなさん、本当にありがとうございました。



店員の方と「ハイ、チーズ!」

【ステッカー活動から学んだこと】

①ステッカーを配布することで誰もが入りやすいお店を増やす、②『障害者差別解消法』の周知を目的としたステッカー活動は、店員とのコミュニケーションを求められることで、交渉の練習にもなります。目で見て分かりやすいステッカーを使用し、車いす利用者だけでなく



修了式後、記念撮影!

くすべての人にとって便利であることを伝えることは、入店までの心理的ハードルを下げることに繋がります。店側にとっても、集客や社会貢献活動等に繋がります。win-winの活動であり有意義な活動であると感じました。ステッカーを貼ってもらった後の参加者の笑顔と「次へ行こう」という意欲が、成功体験の重要性を感じさせてくれました。



55号もくじ

沖縄IL合宿～めんそ～れ!どうし作ろうin OKINAWA～に参加して	1
相談支援事業所ピアネット地域活動報告	2
熊本地震への募金の報告	2
あおもり24・ピアネット合同忘年会	2

自立生活プログラム～新幹線の切符購入方法～	3
2016年度JIL全国セミナー参加報告	3
今年の抱負	4
福祉展・年賀状売上報告	4

相談支援事業所ピアネット地域活動報告 ～シル→ツナガル～

溝江 広騎

相談支援事業所ピアネットでは、「地域とつながり、地域福祉を盛り上げたい。」という想いから、平成28年4月から月1回程度、土曜日に地域住民の方々を対象とした各種イベントを企画実施しています。今回は、最近実施した2つのイベントについて簡単にご紹介します。

①【バリバラ上映会&トーク会】

実施日時：平成28年9月24日 13:00～14:30

参加人数：9名 ※内訳：当事者5名、学生1名、教員1名、B型事業所職員2名

「バリバラ」の「検証！「障害者×感動」の方程式」を鑑賞後、「24時間テレビを観た人・観ない人、理由」、「健常者と障害者の相互理解を深めるための方法」などについて話し合いました。「障害者・健常者である前に、人と人であるということを改めて感じた。」「他の人の考え方を聴く機会はほとんどないので、貴重な機会だった。」などの感想をいただきました。

②【知っ talk 会～障害者の生活～】

実施日時：平成28年9月24日 13:00～14:30

参加人数：7名 ※内訳：当事者3名、一般3名、新聞記者1名

動画で、私の自宅を公開し、ボタンで玄関ドアを開閉できるようにする、トイレに手すりを付けるといった改造箇所について説明しました。その後、参加者からの質問にお答えしました。参加した当事者から、ドアについての質問等が寄せられたのをきっかけに、「冬期間は雪が降っているが、車椅子での外出はどうしているのか？」「住宅改修はすぐにできるのか？」など多くの質問をいただき、盛り上がりを見せました。「障害のある人の生活に触れる機会はないので、とても勉強になった。」「障害のある人たちがもっと社会に出ていけるように一緒に考えていきたいと思った。」などの感想を頂きました。

【企画者の感想】

まず、参加・協力して下さった方々に感謝します。個人的にはより多くの方々と連携し、広い会場で様々な企画を行いたいと考えています。そのために、企画内容の向上や、Facebook等での集客について学んでいます。自分の置かれた立場で最大限貢献できるように努めていきたいと思います。

シル→ツナガルへー。これからもご協力よろしくお願いします！



バリバラ上映会 真剣な眼差し...



リラックスした雰囲気の中でのトーク会♪

熊本地震への募金の報告

佐藤広則

昨年になりましたが、10月22日(土)1時から、駅前の「アウガ」噴水前で、熊本地震の被災障害者支援のための募金活動をしました。

1時間のあいだでしたが、青森の駅前には小学生から高齢の方まで、優しい人たちがたくさん歩いていて、18,111円が集まりました。

さっそく「被災地障害者センターくもと」に送金しました。皆さまご協力ありがとうございました。



特定非営利活動法人あおもり24

特定非営利活動法人ピアネット

合同忘年会

12月8日、ダイニング椿にて特定非営利活動法人あおもり24、特定非営利活動法人ピアネットの合同忘年会が行われました。当日の参加人数は約40名、おいしい食事と余興ではオカリナ演奏とビンゴ大会が行われ大いに盛り上がりしました。



オカリナ演奏の様子

自立生活プログラム～新幹線の切符購入方法～

白戸 駿平

11月17日、溝江さんが新幹線の切符を購入する様子を見学するために青森駅に同行した。一連の流れを、説明する。
〈インターネットで乗る新幹線の時刻と金額を調べる〉

①	目的地の到着時間の大体の目安の時間を考える。
②	乗り継ぎがあるかないかを見ておく。
③	下車した駅から目的地までの徒歩の移動時刻を考えて、乗る便を決める。
④	第二、第三希望の便を決めておく。

〈11月14日、切符を電話予約する〉

《電話予約の手順》

	手順	ポイント
(1)	JRのお客様お問い合わせ窓口で電話。	切符受取り駅の電話番号を知っている場合は、省略しても良い。
(2)	切符受取り駅に電話。	下記の内容を聞かれる。
	・氏名 ・日時 ・行き先(便) ・車椅子の種類<<電動車いす・手動車いす>> ・乗り継ぎの有無 ・電話番号の順で伝える。	

《注意点》

①車椅子指定席は一便で2席（東北新幹線はやぶさの場合）しかないため、第一希望と第二希望（場合によっては第三希望まで）を予め決めておく。

②予約が遅いと自分の希望する便を取れない可能性があるためできるだけ早い方がいい。

〈切符の購入をする〉

身体障害者手帳と切符の購入に必要な金額を持って、青森駅

のみどりの窓口に行き、新幹線に乗る日時、氏名、行先(便)を伝え、手帳を見せる。その後、持ってきていた金額を払い、切符を受け取る。

〈電話予約・切符の購入の様子を見学していたときの感想〉

インターネットを使って切符の金額を予想したが、実際に支払った金額との差に驚いた。

市営バスや介護タクシーサービスや在来線の予約をしたことはあったが、新幹線の予約をしたことがなかったので、今度、自分でやってみたいと思った。

車椅子指定席に予約できる期間があったことを初めて知った。

駅までの移動時間までを計算して、便を決めるということが全く頭になかったので、次は、今回のことを生かして切符を購入してみたいと思った。



2016年度 JIL 全国セミナー参加報告

溝江 広騎

2016年12月19日から21日まで、福岡県福岡市にあるアクロス福岡にて「全国JILセミナー」が開催されました。自立生活センター職員のスキルアップ、ネットワーク構築などを目的としたこのセミナーには、障がい者、介助者合わせて約200名が集いました。自立生活センターPingあおもりからは溝江と介助者1名で参加してきました。

セミナーでは、熊本地震後に自立生活センターが行ってきた支援の報告や、障害者総合支援法や障害者差別解消法等に関する情勢報告、2016年7月26日に神奈川県障害者施設「やまゆり園」でおきた知的障がい者の連続殺傷事件を受けたデモ行進などが行われました。昨年4月に障害者差別解消法が施行されましたが、



JIL 全国セミナーの様子

一般市民の認知度が低いのが現状です。「差別的取り扱いの禁止」「合理的配慮の不提供」差別とされ、国、地方公共団体等は「義務」、民間事業者は努力義務とされています。しかし、差別に対する明確な定義は示されていません。障がいのある人たちが、数多く街に出て、様々な経験をして、「これは差別なのか、差別ではないのか」を考え、提言していく、一般市民も巻き込んで浸透させていく、育てていく法律であると思います。

障害者総合支援法と介護保険の統合が検討されているように、障がい者の生活は国の施策によって簡単に変わってしまいます。その中で自分らしく生き抜いて行くために、障がい者自身が知識や交渉・発信力を付けていかなければならないと感じました。

今後も気を引き締めて、多くのことを学び自分を高めていきたいと思っています。

今年の抱負



佐藤広則
現状維持で
御の字だ。



佐藤真理子
ワクワクする
ような何かを...



白戸 玲
風邪をひかない&
イラストを頑張る



蒔苗 紬
コツコツと
着実に過ごす



堀 みのり
日々の積み重ねを
大事にする



工藤寿樹
時間を大切にする



長内明子
体力増強!



相川諒介
30歳になり、
健康に気を付けます



阿部 恵
しっかりする。



石塚理香子
明るく元気に。



青木朋仁
目標を持たない
ことを抱負にする



三和翔平
利用者の最高の
パートナーになれる
よう一生懸命
頑張ります



稲葉由香子
子供と旅行にいく
ためディズニー
貯金をする



斉藤真里子
平穏無事な一年で
ありますように...
(') 。 oO



小山内八代重
素敵な、演奏
(オカリナ)を
聴かせられる
ように、頑張ります



竹浪めぐみ
笑いじわを
もっと増やす



松野潤
風邪をひかない



三浦政純
もっとみなさんと
コミュニケーションを
とります



工藤良太
不撓不屈



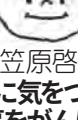
長内昭憲
精励恪勤



前川光二
普通に暮らし、
笑顔が1日でも多く
なる様にしたい!!



谷川幸雄
ホメラレモセズ、
クニモサレナイ
そう言う人間に
私はなりたい



小笠原啓悟
健康に気をつけて
仕事をがんばる



中村立春
ラインメール青森の
試合を応援する



阿部 崇
ジグソーパズル
1000ピース完成



沼尾晋悟
健康に気を付けて
頑張りたいと
思います



渡辺和歌子
現状維持



堀江健介
進化した新しい自分



溝江広騎
向上心を忘れない



江畑清美
健康!体調が
悪くならないように
気をつける



芳賀佑介
食生活に
気を付ける



柿崎長潤
スラロームの
全国大会に出場!
出来たら優勝する



斉藤 隆
とまともに早く復帰
出来るように
リハビリを
頑張ります



佐野元昭
公私ともにやるべき
ことはしっかりやる



太田孝行
体の衰えに頭が追
いつくよう、ココロ
穏やかにゆとりを
持ちたいデス。



白戸駿平
ちょっとでも
進歩する。



工藤 晋
ねぶたに跳人として
参加したい



福田和
体を鍛える!!



須藤拓也
一陽来復



成田由香
今年も作業を
頑張ります。

福祉展・年賀状売上報告

10月29・30日の2日間、マ
エダガーラモール店1階で平成2
8年度障害児・者青森県総合福
祉展が行われました。2日間の
売上合計は**19,250円**でした。
スタジオとまとオリジナル年賀状
の売り上げは**377,919円**でした。ありがとうございました。