

へばだば

58

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。



グローバルILサミット参加報告

～ Part 1 ～

あおもり24 コーディネーター 工藤寿樹

平成29年7月22日～8月4日にグローバルILサミットに参加するためアメリカのワシントンD.C.に行ってきました。

☆ILサミットの概要

1. 世界20ヶ国以上の自立生活センターのリーダーが集まり、自立生活センターの世界的ネットワーク「World Independent Living Center Network (WIN)」を立ち上げる。
2. 各国の取り組みを報告し、相互に学びあい支援しあう関係を作り、今後の運動の方向を考える。
3. 世界の自立生活センターの活動を学び、世界のリーダーとの交流を深めることが目的。

日本からは当事者、介助者合わせて計80名程が参加しました。

その他にアメリカの自立生活センターの総会にあたる NICL (ニクル) カンファレンスへ参加し、デモ行進への参加、ロビー活動への同行もさせていただきました。その後いくつかのグループに分かれ、アメリカ各地の自立生活センターを訪問し交流しました。私は東京のSTEP えどがわの皆さん、カンボジアの当事者2名と一緒にモンタナ州のセンターを訪問し、お互いの取り組みを紹介しました。



NICL(ニクル)カンファレンス



デモ行進終着地国会議事堂前で

☆日本とアメリカの違い

違いは沢山ありましたが、なかでも特に違いを感じたのは人の意識でした。日本では今でも障害者は好奇の目で見られることが多いですが、アメリカでは居て当たり前というか、普通なんです。ドア等押さえてくれたりしますが、変に特別扱いすることもなく普通に接しているのを見て、日本との違いを感じました。



次のページへつづく

58
号
も
く
じ

グローバルILサミット参加報告～part1～	1
グローバルILサミット参加報告～part2～	2
東京研修修道中旅行記	2
とまとの収穫祭	3
新町ふれあい広場に参加しました	3

相談支援事業所ピアネットの『たまには聞いてよ。』	4
「はるながまち(青森)にやってきた」のご案内	4
行事等予告のお知らせ	4
スタジオとまとオリジナル年賀状承ります	4
編集後記	4



グローバルサミット参加報告

～ Part 2 ～

☆その他エピソード

あと印象に残っているのは食事です。お店にもよるんでしょうが、ステーキやハンバーガーはとても美味しかったです。ハンバーガーはでかいと聞いていたんですが、私が食べたのは日本より少し大きいぐらいでちょっと残念でした。

日本食屋さんで豚骨ラーメンを食べたんですが、スープは白く濁ってはいるけど豚骨の味はしなくて、上にエビの天ぷらが乗っていて、麺を持ち上げると全部くっついてきて面白かったです。



おいしい!!ステーキ



摩訶不思議?な豚骨ラーメン

最後に、今回このような機会を与えてくれたことに感謝しています。最初は不安しかありませんでしたが、日本にいてはできない経験、刺激を沢山受けました。今後の活動に少しでも活かしていけたらと思います。次回は、若い当事者と一緒に行きたいです。



東京研修珍道中旅行記

6月11日、JRの総合窓口で電話をし、予約をした。10時ぐらいの便を予約しようとしたら、車いす指定席はすでに埋まっており、結局6時49分の便で行くことになった。そのため、空き時間が3時間程でき、東京観光をすることに、新宿の都庁舎に行くことにした。

7月5日、6時49分に新幹線で東京駅に向かい、10時30分ぐらいに東京についた。東京駅から中央線快速で新宿に向かい、JR新宿駅でJRの職員に「都営大江戸線新宿西口駅に行きたい」と伝えたら、何かの聞き間違いかわからないが、大江戸線新宿駅に連れていかれた。そこで、京王新線新宿駅の改札に行き、大江戸線の切符を買いと伝え「ここじゃなくて大江戸線の改札で買ってください」と言われて、大江戸線の券売機に行ったが買い方がわからず、券売機の前にいた女性職員に買い方を教えてくださいと言ったら、「ちょっと複雑な買い方なので、ここではなく改札脇の窓口で買ってください」と伝えられた。窓口の前に行くと「ここでは買えないのでチケットは券売機で買ってください」と言われた。

結局券売機で切符を買って、Suica も使って、京王新線の改札からエレベーターを二回乗り継いで、ホームに向かった。都庁前駅で降りて、都庁展望室をばぱっと見て都庁前駅に戻り、Suica と切符を買って新宿西口に向かった。時刻は、12時30分。なお、大江戸線新宿駅から新宿

西口駅までの全行程は、駅員が来てくれなかった。したがって、ホームと電車の隙間もヘルパーの介助のみで行った。新宿西口駅から JR 新宿駅まで迷子になりそうになりながらもエレベーターを乗り継いで、無事に着いた。新宿駅でも、切符の買い方がわからず、とまどいながら秋葉原に向かうために中央・総武線各駅停車に乗り秋葉原に向かった。

秋葉原に到着して、すぐに近くのデニーズに行ったが、待ち時間が長かったので諦めた。その足で駅の前にあるビルに入り、トイレに入ろうと思ったが、車いす用トイレの表示が見当たらず、いろいろ探した。無事トイレを見つけて入った。時刻は、13時30分頃。研修まであと1時間30分だ。

秋葉原駅の周りを1周して、結局駅の中?にあるビルの6階にあるサイゼリヤに入り、お昼ご飯を食べた。

それから、14時30分に研修会場に行き、15時からの研修を受けて秋葉原駅に戻り、東京駅に山手線で戻った。

(記：白戸駿平)



研修会の様子

とまとの収穫祭

7月 7月の収穫祭は電車に乗り、弘前へ行ってきました。

- 初めてトーストを食べに行き、チーズがトロっとしてとても美味かった。今度も遠足があればまた行きたいです!(柿崎)
- ヒロコの4階にあるリンガーハットで、ちゃんぽんを頼んで食べようとしたら、舌をやけどした。溝江さんと須藤さんと一緒に電器店でいろいろな話をした。(白戸駿)
- ヒロコの4階にあるペッパーランチの店でサーロインペッパーステーキ豪快240gのおろしライス付を食べ、ライスを大盛にして、その後、ピンクいちごクレープを食べ、結構きつかったです。(堀江)
- 電車の乗り方がわかったのですごく役立ちました。乗り方については駅員さんが付いて来てくれて裏の通路を通って行ったので、車いすでも列車に乗れました。(工藤)
- 弘前への遠足は少し大変な思いをしましたが(段差を登れず弘前の女の子達に助けられました)皆と昼食も食べる事が出来、普段家にいる時と違い、良い経験をさせていただいた遠足で大変良かったです。(齊藤)



おいしそうなステーキ



電車乗ってごきげん♪

8月 8月4日にねぶた小屋

た小屋(ねぶたが制作されたり、祭り期間中、山車がその場所に置かれています)にいきました。

- 昼は又全然違うねぶたが見られた気がします。ねぶた小屋でアイスをご馳走になりさっぱりし、帰りも暑いので、ジュースを皆で買って帰りました。(成田)

- ねぶた期間中にねぶた小屋に初めて行きました。観光客がたくさんいて青森じゃないみたいでした。(佐野)



新町ふれあい広場に参加しました

7月27日「新町ふれあい広場」にフリーマーケット・物品販売とボッチャ体験会として参加しました。

毎年出店しているフリーマーケット・物品販売の売上は**14,650円**でした。ありがとうございました。

初出展となる「ボッチャ体験会」ですが、2016年のリオパラリンピックで日本は、銀メダルを獲得するなど、40カ国以上に普及しているパラリンピックの正式種目で重度の身体障害者のために開発された注目のスポーツの周知活動をしたと思い参加しました。

正式なルールとしては障害の程度によるクラス分けにより個人戦と団体戦があります。赤と青に分かれ、それぞれ6球ずつを投げ、的となる白いボールにいかにつづけるかを競う分かりやすいルールで、相手のボールを弾いて優位な位置取りをして試合が展開します。

会場では、ボッチャに親しみやすい様に3点、2点、1

点と表記された直径2Mの的を用意し、一人3球の持ち球で得点を競ってもらいルールに変更しました。椅子に座った状態で投球してもらい、すべての参加者に参加賞として駄菓子を配布しました。

老若男女、いろいろな方が参加して下さいましたので、当初の目的である「ボッチャやパラリンピックに関心を持ってもらい、地域の方々に身近なスポーツとして認識してもらうこと。また障害者スポーツを通じて、障害者と健常者の接点を持つこと。」のきっかけになればと今回の活動を通して感じました。(須藤)



物品販売の様子



ボッチャに挑戦中!!

★連載コラム★

相談支援事業所ピアネットの『たまには聞いてよ。』

阿部 崇

皆さんこんにちは。今回担当することになりました相談支援専門員阿部と申します。

相談支援専門員の主な仕事はサービス等利用計画を作成することです。

相談者様から色々お話を聞いて計画を作成していくわけですが、そのために現在の生活状況を確認していきます。今回は私自身の生活状況を少々。

1日の食生活についてですが、朝は食べません。昼は菓子パン半分。夜は第3のビール350ml1本とご飯や肉魚野菜などの食事をとります。

やべ～日中は忙しすぎて飯食ってる暇もね～というわけではございません。昼休み中は特別な目的もなく、ネットを見たりして過ごしています。

朝は食欲がないだけですし、昼も少しは食べた方が良くのかなとしょうがなく食べている感じです。特に体調を崩すことはありませんし、食生活に係わる病気もありません。

サービス等利用計画には『解決すべき課題（本人のニーズ）』という項目があります。私の解決すべき課題は何でしょう？そう！「昼休みを有意義に過ごしたい」です。

ちなみに『課題解決のための本人の役割』という項目には、当然のごとく「ヨガマットを準備しましょう」が入ることになります。

「はるながまち（青森）にやってきた」のご案内



養護学校自主退学 井上晴菜
26才の歩み！

親から離れ東京都国立市で暮らし始めて早8年。重度障害者の地域生活への歴史と、それを受け継いだ晴菜の生活を映像やエピソードを交えてミュージカル仕立てでわかりやすくお伝えします。

「自分の意思を持てる力」「人に伝える力」「人のことを思える力」の三つの力を表現したこの体験劇は、障害や自立について大きなヒントを与えてくれると思います。障害がある方、ご家族、支援者など、たくさんの方に見ていただきたいと願います。

日時 平成29年10月21日（土）
開場 13：00 開演 13：30～15：00
懇談会 15：20～16：00
会場 青森市新町アウガ5階多機能ホール
参加費 500円
主催 NPO法人SANNet青森
017-732-7741



お-た

行事等予告のお知らせ

青森県総合福祉展

日にち：11月11日（土）・12日（日）
場所：マエダ ガーラモール店
1階催事場

忘年会

12月9日（土）を
予定しています。
お楽しみに！



オリジナル年賀状御注文承ります

スタジオとまと「オリジナル年賀状・喪中はがき」の見本を作成中です。
よろしく願いいたします。

TEL/FAX 017-761-2770

編集後記

- とまとに来てから、一年半。あっという間だなあと思う、今日この頃です。(s.s)
- アメリカの国内線でコーヒーを頼んだらコーラが出てきた。英語って難しい…(K)
- サンマが好きです。今年の不漁は私のせいかも。(A)
- 気温が下がってくると草亀のピーちゃん♀がえさを食べなくなります。あ～、水槽にヒーターを入れる季節がやってきたか…。(M)
- 前号の編集後記で「今年はあまりスイカを食べられてない」と書きましたが、食べることができました。(S)

- 何かしてほしい時に「何々してもらってよろしいでしょうか？」と言ったことがないし、今後とも死ぬまで言う予定はない！（広）
- なんとなく半年くらい禁酒しています。もう少し続けようと思います。（西滝）
- 9月30日をもってピアネットを退職することになりました。来春、仙台市で有志とともに新団体・法人を立ち上げる予定です。障害の有無や違いを超えて、多くの人と繋がるための事業・活動を展開していきます。今まで、ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。（溝）