へばだば 70

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。

２０２１年になりました。

自立生活センター Ping あおもり　代表　佐藤広則

あれよあれよといっているうちに一年が過ぎました。今年は年男になります。

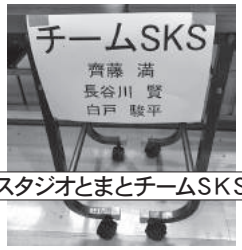
診断を受けてはいないのですが、どうも脳性マヒの二次障害のようで、ふつうに使えていた右手の指の動きが悪くなって物がつまめなくなり、自宅の中では松葉杖を使えていたのが、今はほとんど車いすでの移動になったりしています。

不便なことは増えてきましたが、毎日事務所に来てみんなと会って活動することで元気でいられるなと思います。

今年は、ボッチャに初めて挑戦します。

第８回　ねむのき杯ボッチャ大会

結果は４位



スタジオとまとチームSKS

試合前の練習
自力でボールを投げることができない人のための補助具「ランプ」

ただ今試合中

選手とサポーター
パネル作成・中村立春

◆ボッチャ大会に参加して◆　　齋藤　満

ねむのき杯ボッチャ大会に初参戦して、今回の大会は、とても大会らしく成り、やりがいが有りました。ボッチャは、テレビで観たり、前回大会を見て、自分なりには、わかっていたつもりでしたが、いざ実際に競技をしてみると、大変むずかしく、最後まで、コツをつかめず終った大会でした。

屋内の競技なので、気軽に出来て障害者スポーツとしては、大変良いスポーツだと思うので、皆さんにも是非してもらいたいと思います。

今回の大会は、残念ながら、４位でしたので、次大会は、練習と戦略をしっかりと整えて、優勝を目指したいと燃えています。後、やはり、声援のキャーキャーが多少なりともあれば、もっと頑張れそうなので、応援にも来てもらいたいし、ボッチャにも参加してもらえたら良いかなと思います。

70号もくじ

年頭のあいさつ …… 1
第8回 ねむの木杯ボッチャ大会 …… 1
青森県議会議場のバリアフリー調査 …… 2
県立青森第一養護学校　進路講話 …… 2
年忘れゲーム大会 …… 3
少人数でお出かけ企画 合浦公園・浅虫温泉街散策編 …… 3
JIL全国セミナー　リモート参加報告 …… 4
DPI 応援Tシャツ …… 4
スタジオとまとオリジナル年賀状売り上げ報告 …… 4
編集後記 …… 4

青森県議会本会議場のバリアフリー調査

白戸　駿平

青森県議会本会議場は、県内でも数少ないと思われる「車いすでも傍聴可能な議会」です。そこで、今回は事前に県議会本会議場のバリアフリー調査を実施するための撮影許可を取って、本会議場までの経路を10月27日[閉会中]に撮影しに行って参りました。

青森県庁は、全体的に見て、四つの建物に分かれています。東、南、西、議会のそれぞれの棟が時計回りに長方形に並んでいます。なお、県庁全体の正面玄関は南棟にあり、正面玄関にはエレベーターが設置されています。青森県議会本会議場がある議会棟は、1961年に建設され、2015年～16年に耐震改修工事が行われました。耐震改修では、格子状の鉄骨を外壁に取り入れる、天井等から出てきた青森ヒバの材木を外壁に再利用し外観を一変するといった改修が行われました。殺風景な庁舎の外観が一転し、木目調の暖かい外観に変わりました。

さて、本会議場に向かうルートですが、二通りあります。正面玄関から向かうAルートと議会棟玄関（重さ220KGまで対応できるエレベーターが設置済み）から向かうBルートです。両ルートの詳細については、県庁に行ったときに聞いてください。ABどちらのルートを使っても、中継地点からのルートは同じです。その中継地点は、議会棟玄関真横にある傍聴人受付です。傍聴受付が済んだら、議会事務局職員の方が誘導して下さります。受付カウンター脇にある自動ドアから議会棟庁舎に入り、議会棟エレベーター（耐荷重1000KG）に乗り込みます。議会棟エレベーターで議会棟2階に行き、議会棟2階で連絡通路を渡って西棟に入り、西棟エレベーター（耐荷重750KG）で4階に向かいます。西棟4階と議会棟の境目にある扉の鍵を議会事務局職員に開けてもらって一般傍聴席右側にある車いす専用傍聴席（2席）に着席するといった流れとなります。なお、車椅子専用傍聴席の前側壁面傍聴席右下部にコンセントがあります。人工呼吸器の電源接続などで使う際には、「議会事務局に言って下さらば」とのことでした。

県議会では、現在コロナ対策のために48名（欠員1名）の議員全員と知事等の県幹部職員の座る全ての座席にはアクリル板（マイクも常設されていますが、現在のマイクは改修工事の時に設置したものです。）が設置されています。さらに、本会議場に入る人数をできるだけ少なくするため、議員も半分ずつ2つに分けて出席して1席ずつ空けて座るようにしており、知事等の県幹部職員も発言者のみの出席としているそうです。また、傍聴席のコロナ対策については、あらかじめ受付をする際にマスクの着用のお願いや検温、手指消毒、コロナ発生時の追跡用に連絡先の聞き取りといった対策（傍聴席の入り口でも、検温とマスクをしているかどうかのチェックも実施）を行ない、必要に応じて間隔を空けて座ってもらうなどを実施しているそうです。

さらに、県議会ではコロナ禍以前から議会の様子をインターネットで配信する取り組みを行なっており、ネット中継では生の臨場感は味わえないものの、議論の様子や答弁の様子を見ることが可能になっています。

議会事務局総務課の担当者の方は、車椅子の傍聴に関しては「本会議場までの導線が遠く複雑になっているところもあり、不便を感じることもあるかと思いますが、可能な限りお手伝いさせていただきます」、『傍聴席に実際に行きたいけど、コロナが心配』といった方に向けても「ぜひ、ネット中継を活用してほしい」と言われていました。ちなみに、「少なくとも私の勤務している期間だけでみれば、車いすの傍聴者は来た記憶がない（担当者の方が前任者に後日聞いたところ、車いすの傍聴者は5～6年前にいらしたことがあるそうです）」とも話されていました。

青森市議会は車いすで簡単に傍聴できない感じ（議会庁舎内にエレベーターが設置されていないために車いすを人力で上げなければ傍聴席は疎か傍聴席のあるフロアまで行けない形）となっていますが、青森県議会では車いすの傍聴席が用意されていて傍聴可能になっていることに改めて驚きました。

議会の開会中に傍聴にも行かせていただきましたが、やはりインターネット中継と議場に行くのとでは迫力が違うなと思いました。あの議場内の独特の空気感は、行かないと感じない何とも言えない特別な空気感です。

コロナが終息したら、議会を一度見に行ってみるのも良いのではないでしょうか？

県立青森第一養護学校 進路講話

白戸　駿平

12月4日、県立青森第一養護学校で進路講話を行ないました。実は、進路講話のお話をいただいたのは2月頃でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う休校措置の影響等で春に開催する予定が伸びに伸び、12月に開催する結果となりました。

当日は約1時間にわたり、①「学生時代について」、②「社会人になってからの活動内容や苦労」、③「社会生活で必要だと思う力と在校生へのメッセージ」の3点についてお話をさせていただきました。今回聞いていただいた生徒の皆さんからは、一人暮らしの事について質問を頂いたり、参考になったとの声を頂いたりしました。

年忘れゲーム大会 ― 12月26日

みんなそろっての外出企画や毎年楽しみにしている忘年会もできなかった２０２０年。せめて年末最後の日くらいはと、いつものように感染対策をしてゲーム大会を行いました。クイズの正解者から順番に引く「千本引き」、いつになく豪華な景品が選べるビンゴ。なお景品は、「マックスバリュ東北（株）2018黄色いレシートキャンペーン」でいただいたギフトカードで購入いたしました。

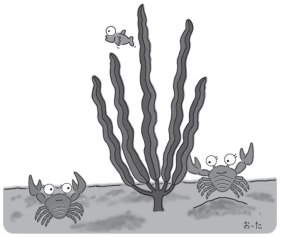
大好きなチョコレートを引きました。ラッキー！

少人数でお出かけ企画

合浦公園散策編（3人）

● 7月14日　今回は２回目の散策でしたが、天気も悪くなくて良かったです。散策をしていたら、公園内の球場での八戸学院光星高校が勝った瞬間のアナウンスを聞く事ができ、感動しました。

● 7月の肌寒い日に合浦公園にいきました。蓮の花を見ながら、ゆっくりと公園の中を周って、クジャクやニワトリなど鳥たちに癒された日でした。（紬）



浅虫温泉街散策編

車チーム（３人）＝10月16日＝

● 久しぶりに浅虫の海をゆっくり見ましたが、清らかで良かったです。心が洗われるような気分になりました。

● 久しぶりの外出に行楽日和という感じの天気にも恵まれ、浅虫の海がとてもきれいでした。他にもゆ～さ浅虫やみちのく食堂で食べたお昼など、とても楽しかったです。浅虫を満喫した一日でした。（紬）

電車チーム（４人）＝9月18日＝

● 青森駅では以前も紹介した階段昇降機『エスカル』を利用し、電車は予定通りに到着した。浅虫温泉駅1番ホームは、改札＝出口である。駅を出て、周辺にある道の駅で買い物や散策をした。昼食は、カレーライスとオムライスを別れて食べた。

３番ホームは1番ホームから階段で向かう形になるために２０分ほど前以て来てほしいといったことを事前に言われていた僕らは、１３時２１分発の電車に乗るために１３時に改札に向かった。改札を通り、階段の手前にキャタピラー型の階段昇降機が見えてきた。シートベルトが装着されているため落ちる事はないだろうなと感じ、階段を上る時は比較的楽だった。車イスが乗るところの角度を調整するセンサーが階段昇降機に取り付けられ角度的には怖くは無いものの、視線は階段を車イスで下っている不思議な感覚である。揺れはあまり感じず、キャタピラーが動いている音と角度調整の動作音が聞こえるだけである。浅虫温泉駅の階段昇降機の体験を終えた後、無事に帰ってくることができた。

青森駅及び浅虫温泉駅での階段昇降機の操作等をしてくださった青い森鉄道の社員の方々、ありがとうございました。

宿屋つばきの
本格スパイシーカレー
テイクアウト可
車いすで利用できます。

駅前シャルム
ピザとオムライス

JIL全国セミナー　リモート参加報告

佐藤 広則

２０２０年度全国自立センター協議会全国セミナーが、「コロナ禍で考える自立生活運動」というテーマで、12月14日から16日まで3日に渡って Zoom を使って行われた。

1日目は、インクルーシブ教育と障害者虐待防止法についての課題、2日目は、ピアカンと聴覚障害者の取り組み、バリアフリー法改正（ここでは、新幹線の車椅子席が増えること）と報酬改定の情勢報告、3日目は、過疎地での24時間介護、神戸の精神科病院の虐待、知的障害者の自立生活についての話しだった。

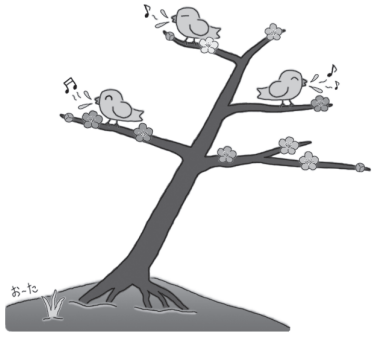
私は Zoom を使うのが初めてで、何度もパスワードを打ち直したりしてなんとか接続することができて、講師の顔が見られて声が聞けたときは少し感動したが、Zoom だと講師が話しているのに、私はお茶を飲んだり電話をしたりトイレに行ったり、途中で事務所から帰って後半は自宅で受講したり、いまいちモチベーションが続かなかった。

1日目と2日目の Zoom は視聴するだけだったが、3日目は双方向でこっちからも発言できた。私は発言をしなかったが、セミナーの参加人数の表示が１００人以上になっていて、日本中でみんなしっかり参加しているんだなあ、と頼もしかった。

DPI応援Tシャツ

ＤＰＩの活動を応援するために、ワインレッドのTシャツとブラックのパーカーを購入しました。

物品一点あたり７００円がチャリティされるとのことで、早速購入して着用してみました。



スタジオとまと

オリジナル年賀状 売り上げ報告

２０２０年度も年賀状印刷をご注文いただき有難うございました。

印刷枚数　２,５９８枚　　金額　２４５,２８３円

編集後記

■「出かけるな」と言われれば、出かけたくなる。　あ～、出かけたい！（s.s）

■大相撲の初場所は、力士が６５人も休場した。だから1年４場所にすればいいのに。（広）

■昨年9月大切な家族の猫が亡くなりました（泣）。たった3年半の短い猫生活だった。合掌（細）

■紅白歌合戦での氷川きよしさんの衣装の3段変化におったまげー！…笑いました。今年は、良い年になりますように！（須）

■去年はコロナウイルスという病気が流行し、スタジオとまとの行事が全てキャンセルとなり、残念な一年でした。今年（令和3年）は、行事が一つでも二つでも出来たら良いなぁと思う今日この頃です。（齊藤）

■青森市が豪雪地帯だということを忘れていました。去年の今頃は車いすで散歩していたもので。（M）

■今年は安心して人に会える年になりますように…（A）

雪に埋もれている事務所前国道のミラー