1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2014 年 10 月 25 日発行　SSKP　増刊通巻第 5855 号

自立生活センター・小平　通信

生活を豊かに彩る「ゆにーく　ゆあ　らいふ！」　SSKP

ゆにーく your らいふ

2014 年
10 月号

〔表紙写真〕　2014 年 8 月　夏祭り

報告

- 長期ＩＬＰ報告
- ベスト研修報告

好評連載中！

- ぶっちゃんの子育て奮闘記
- ばばぁのたわごと

ｅｔｃ…

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2014 年 10 月 25 日発行　SSKP　増刊通巻第 5855 号

目　次

2014年
10月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP
ゆにーく your らいふ

ｐ　３　ＣＩＬ小平主催　長期ＩＬＰ報告
ｐ　４　ベスト研修報告
ｐ　６　推進協会川崎研修報告
ｐ　７　夏祭り報告

ｐ　９　こだいらいん
ｐ１０　連載ぶっちゃんの子育て奮闘記

ｐ１１　隔号連載ばばぁのたわごと

ｐ１２　活動報告
ｐ１５　編集後記・地図
ｐ１６　サービスのご案内

ＣＩＬ小平主催　長期ＩＬＰ報告

瀧澤　真沙志

この頁では、CIL 小平が主催した長期 ILP を受講した上で感じる事について書いています。

今年度の長期 ILP は５月から７月の上旬まで毎週木曜日に週１回のペースで行われ、今回わたしがこの講座に参加させて貰った目的としては、「小平の長期 ILP を学ぶ」という理由があり、受講生は自分を含め全員で６名でした。

CIL 小平の長期 ILP の講座は全１１回あり、このプログラムでは「介助者との関係作り・介助者の使い方」という介助者を利用する者が雇用主であり、それについての基本的な説明を学ぶ回、それを踏まえた上で「介助者を使って料理をつくろう」という実際に受講生が指示をしながらの調理をする回や地域で暮らしていく上での制度学習を学んだり、「洗濯・掃除等で使用する道具」をビデオで紹介していたりと、その回によってテーマは違いますがそれを通して見ていくと、いま現在、施設で暮らしている方や親元で暮らしている方に障がいを持ちながら一人暮らしをして行く為の具体的なイメージを養って貰う為の内容だったのかと受講後のいまそんなふうに理解しています。

その中で、特に僕が難しく感じたのは、やはり指示介助を付けながらの調理実習の場面だったと思います。料理は得意じゃない上に、普段は介助者を付けなくても生活が出来ている為か「介助者との関係作り・介助者の使い方」というテーマの時に学んだ事を念頭に置いて動こうと心掛けると、調理実習を行う場所に向かう時に既に緊張感と責任感で手汗が半端なかったのを覚えています。また調理器具の名前を普段意識しないで、使用しているからなのか、口頭で相手に伝える難しさを、調理器具を使う場面で感じました。

そんなこんなで、長期 ILP の講座を受講したのを機に、個別 ILP を受講し実家から離れ１人暮らしを…とはまだ、すんなりとは行きませんが今後、小平の GM と確りとした関係を築けた上で、今回の経験を踏まえ個別 ILP へと時期を見て移って行こうと考える切掛けになりました。

受講者の皆様、ありがとうございました

ベスト研修報告

佐川　嘉奈美

７月１７、１８日に受講したベスト研修の報告をします。ベスト研修とは交通エコロジー・モビリティ財団が主催している「交通事業者教育訓練プログラムBarrier Free Education System for Transportation」の略で、交通事業者の職員が高齢や障害のある乗客に対する理解を深め、コミュニケーションの基本を学び、接遇・介助技術を身につけると共に、乗客の方のニーズを感じ取る「気づき」を磨くことを目的とした研修です。今回私は介助者の立場で研修に参加しました。

今回研修に参加して、色んな障害の理解を深めることができました。私はＣＩＬ小平でヘルパー歴７年ですが身体障害以外の障害についての知識は乏しいので、今回の研修はとても興味深かったです。特に視覚障害、聴覚障害、内部障害、精神障害の講義が勉強になりました。

視覚障害には色んなケースがあるということを学びました。これまで駅などで私は白杖を持ちつつ携帯電話や本を見ている人を見かけたことがありました。当時は「何であの人は見えているのに白杖持っているのかな」と思っていましたが、そうした人は網膜色素変性症という病気の方とのことでした。網膜色素変性症は視野が外側から見えなくなる、真ん中の部分は見えるというのが特徴です。つまり、真ん中は見えるので手元の本などは読めるけれど、見える範囲が狭いため足元や車が来るのが見えないなど移動が困難との事でした。障害を持った時期や原因によって見え方・移動の困難さが色々だから、支援も色々。だからこそ白杖を持つ人に声をかける必要があるのだと再確認できました。

聴覚障害の講義では聴覚障害の方が支援されにくいということを知りました。その理由は、見た目から障害者であると分かりにくい、聴覚障害は軽い障害と見られてしまうからです。また講義を通して現代社会は音声主体の社会ゆえ、聴覚障害の方にとってはまだまだ不便が多いと知りました。電車や街中のアナウンスに意識すると視覚による情報がものすごく限られたものだということが分かります。聴覚障害者は外見から分かりにくい障害です。だからこそ、もし困っている人がいたら気がつける視点を持ち続けたいと思います。

内部障害、精神障害の方のお話を聞いて、電車やバスで障害を持っている人の席に座れない辛さ、混んでいるときは遠慮してしまうこと、疲れやすさや一日の体調の変化など知ることができました。外見で判断されて「若いのに優先席座って！」と怒られたことがあるとお話を聞きました。今はヘルプマークも

ありますが「マークをつけているから座れる、つけてないから座れない」じゃなくて、その時その場で席に座る必要のある人がきちんと座れる電車やバスが理想なんだなと思いました。

色んな障害の方のお話を聞いて感じたことは、自分の視点の持ち方次第で、思いやりにも、差別にもなってしまうということです。だからこそ、色んな障害があること、色んな方がいることを正しく広く知る必要があると思います。

また今回はバス事業者の方と直接お話することが出来ました。普段の介助で感じていること、経験したことなどを直接バス事業者の方に伝えることが出来たので良かったです。また今回の研修に参加したバス事業者の方は熱心な方が多く「こうした時どうすればいいですか」と障害当事者の講師に質問があったり、各バス事業者で行っている社内研修や教育等々面白いお話が聞けました。

一方で、バス事業者の方から「ちゃんと案内したのに車いす使用のお客様に怒られたことがあります」「研修は定期的に行っているからスロープの準備はスムーズに出来ます」という声が聞かれ、正直思わず「本当にちゃんとだったのかな」「スロープにてこずる人見かけますけど」と心の中でつぶやいてしまいました。

事業者の方が思っている「やるべきこと」と車いす使用者・介助者が求めている「して欲しいこと」にズレがあるのではと思いました。またスロープ等の研修は定期的に行うそうですが、乗務案内などソフト面に特化した研修はやっておらず、ソフト面に関しては新人研修の中で少し取り上げるだけだそうです。ハード面は重視するけどソフト面が軽視されるから、車いすマーク貼ってあるノンステップバスなのに乗車拒否される等の矛盾が起きるのかなと思いました。ベスト研修のねらいの一つである、障害当事者とバス事業者の相互理解、共有化の重要性を強く実感しました。

【写真】研修中のひとコマ

ベスト研修では新しい視点や知識を得るだけでなく、色んな障害者の方、色んなバス事業者の方のお話を聞くことができました。日々の介助の仕事を含め、いつかどこかで今回の研修での経験が還元できたらいいなと思います。

推進協会川崎研修報告

松本　弘幸

自立生活センター小平　コーディネーターの松本と申します。仕事を始めて約７年、コーディネーターになって約２年になります。

今回、「新人～中堅・新規団体むけ研修会２０１４カリキュラム」に参加させていただきました。

研修会に参加させていただく前から、２点ほど考えていた事が有りまして、一つは当然、研修内容を学んでくること、もう一つは、なるべく多くの方々と名刺交換させていただき、交流をもつこと、他団体との合同研修がほぼ初めてでしたので、明確に想像出来る所、目標と出来る所が上記２点ほどしか考えられませんでした。

いざ研修を３日間受けさせていただき、初めに思ったのが、講師を勤められていた各団体の代表の皆様と話をさせていただいたり、交流を持たせていただく中で、小平の前代表である、川元さんと心同じく考え行動されている方々が、各地にいらっしゃる事を感じ、小平の世界しか見たことの無かった自分は、川元さんほど共に戦わせていただきたいと思う方は存在しないだろうと思っていましたが、各地の代表さんは、あまりに格好良く、場所や立場は違うけど、是非、共に戦い、高めあえたらと思わずには居られませんでした。

グループ分けをし、たまたま自分の居たグループの直接の講師をして下さった、自立生活センター青森の代表和田さん、自立生活センター下関の代表河本さんや、お昼に話をさせていただいたコム・サポートプロジェクト代表の吉田さんであったりと、たった３日間でしたが、その強さを確信できたように思えました。

これまで、自立生活センターの事を、特にこれといった勉強をした覚えも無いのですが、講師の皆様のおっしゃっている内容や考えなど、分からないと思った所は取り立てて無かったように感じていまして、日々の業務や会議、その他の所で自然と入ってくる、恵まれた環境の中で自分は働かせていただいているんだなとも強く感じてきました。そんな環境を自然と作ってこられた自分の上司、先輩、同僚達と同じセンターに勤務させていただいていて、自立生活センター小平の一人で有ることに、誇りとプライドを感じました。

上司、先輩、同僚、全国の仲間達となら、まだまだ上へ、もっと強く、高め合い、盛り上げて行き、次の時代、世代まで思いを繋いで行けるように思えましたし、そこに自分が居たいと感じられた研修でした。

是非、次の機会にも参加させて下さい、ありがとうございました。

夏祭り報告

徳増　真明

どうも！夏祭り実行委員です！CIL小平では事務所の研修室で小規模ながら「夏祭り」を開催しました。
正式なイベントとしては今回が初の試みです。

「夏祭り」から皆さんは何を思い浮かべたしょうか？「花火」「浴衣」「盆踊り」「屋台」、、、etc
地方によっても色々な祭りがあります。みなさんもこの夏は各地で盛り上がっていたことと思います。
そういう自分も毎年花火大会には必ず足を運んでいます。人ごみをかいくぐって、屋台でちょっと高めの焼きそばやお好み焼きを買って食べ歩いたり、当たるはずのないクジを引いてやっぱりはずれて後悔したりして楽しんでおります。「それをCIL小平でやってみよう！」ということで実行委員が発足しました。

今回の夏祭りは、「鉄板焼き」「焼き鳥」「ケバブ」のブースを用意し、どの店が一番おいしかったか参加者のみなさんに投票してもらうグルメバトルを行いました。他にも冷麺やかき氷、ラムネやビールなどのドリンク、らくがきせんべいや焼きとうもろこしといった祭りでおなじみの店が並び、提灯や紅白幕や音楽で祭りの雰囲気を演出して室内の限界に挑戦しました。

ブースごとに本格的な機材で最高のものを提供していて、どれも美味しく参加者全員が満足していただけたのではないかと思います。特に「ケバブ」は本場のトルコ人の方に指導と機材提供をしていただくという徹底ぶりでした。投票の結果では「鉄板焼き」が僅差で勝利しましたが、どのブースが勝ってもおかしくないグルメバトルでした。

さらに目玉として手作りで御輿(みこし)を作成し「鳳凰の奉納式」を行いました。徹夜で鳳凰作成を担当したK氏自らの手で御輿に鳳凰が納められたことによって、より一層祭りの雰囲気が高まりました。御輿は上部を取り外すと、大人が2人まで乗ることができます。今回はグルメバトルで勝利した鉄板焼きチームを乗せてみんなで御輿を担ぎました。利用者は担ぐことができない形だ

ったので積極的に「わっしょい」の声だしをお願いしました。時間があれば利用者も乗れるように御輿を工夫できたかなと思います。

室内のため狭かったり、熱が逃げなかったり、換気が足りなかったりといった問題はありました。しかし、参加者の皆さんがそれぞれに盛り上がりつつ祭りの雰囲気を楽しんでいる姿を見ることができたので、総じて大成功だったと思っています。

イベントとして初の試みでしたので色々と心配なところではありましたが、協力してくれた方々と参加してくれた方々のおかげで素敵な夏祭りになりました。みなさんありがとうございました！来年の夏にまたみんなで盛り上がりましょう！

【写真】
上：お神輿と一緒に
中：参加者の笑顔があふれます
下：グルメバトルの結果発表

1977年12月3日　第3種郵便認可　毎月18回(1,2,3,5,6,7の日)発行　2014年10月25日発行　SSKP　増刊通巻第5855号

こだいらいん⑤

“こだいらいん”はお古な職員から真ん中どころの職員の方々の自己紹介や今思っていることなどいろんなことを紹介していくコーナーです！

コーディネーター　宮下　勇一

どうも、宮下です。今年で15年目になりますが、できるだけひっそりと生きてきたのでまだ知らない人もいるかと思います。そんな人には「はじめまして」

「介助とは、その人の人生に関わるということ」

この仕事を始めるにあたり最初に言われたことです。でも当時の自分には人生という言葉はスケールが大きすぎてピンときませんでしたし、大袈裟とさえ感じました。そもそも他人と関わること自体が得意ではなかったので、積極的に受け入れることができなかったというのもあります。

そんな自分には介助という仕事は向いていないのではないかという疑問を持ちながらのスタートでしたが、それなりに経験を積んでいくうちに、利用者の生活というのはいい時もあれば悪い時もあり、毎日が同じことの繰り返しに見えてもその人なりの価値観やペースがあったりして、それでも時間とともに環境や考え方も移り変わっていくものだとわかりました。つまり、人生に関わるというのはそういう当たり前の変化に寄り添っていくことなんだと自分なりに解釈してきました。

振り返れば、これまでに何百人という利用者や介助者とこの仕事を通じて関わってきました。10年以上の付き合いになる人もいますし、去ってしまった人や逝ってしまった人もいます。みんなとの日々の中で喜びや失敗をいくつも積み重ね、たくさんの思い出もできました。それらが自分を大きく変えたと思うし、これからも変わってゆくと確信しています。髪が薄くなったり腹が出たりと残念な変化も多いですが、今はみんなと関わりながら歳を重ねられることが楽しみです。

「介助とは、その人の人生に関わるということ」

まだ人生を語れるほどには老成していませんが、ここに至り、だれかの人生に関わるということは、同時に相手にも自分の人生に関わってもらっているということだと気付かされました。立場や年齢は関係なくすべての人は変化の途中で、ぶつかったり寄り添ったりしながら否応なく影響し合い、そのたびに進むべき方向がほんの少し、時には大きく変化していく。

あいかわらず人と関わることに積極的ではない自分もいますが、人として成長したいという願いもあります。なので、これからもひっそりと、でもしっかりとみんなと関わり合いたいです。

最後にこの場を借りて、自分の人生と関わってくれて、自分を変えてくれたすべての人に感謝を。

ぶっちゃんの子育て奮闘記⑱　大渕　由理子

～運動会～

体の小さかった息子も４歳になり、だいぶ周りの子と走ったり、いろんな遊びを覚えてきた頃、待ちに待った保育園の運動会がやってきました。（本人は…？）親はウキウキ(^o^)／

運動会は息子の成長ぶりが見られる場です。しかし、乳幼児の頃はマット運動しか出られず、ほとんど見学でした。

年齢と共に種目も増え、３０メートル走や玉入れなどいろいろなものに出られるようになりました。

いつもはかけっこするとき転んでしまったりするので、息子が徒競走に出たとき親的には転ばないかとヒヤヒヤで^_^;１番ではなかったけれど、転ばずゴールできて嬉しく思いました。そばに来た息子の手を握って「おめでとう」と褒めてあげたら、息子はにっこりとして私の体に寄りかかっていました。
そんな息子を見ながら良い思い出ができたかなと私なりに思いました。
息子よ、できたら１番がよかったなぁ～（なんちゃって(#^.^#)）

（続く）

ばばぁ～のたわごと

最古参コーディネーター　馬場　真美

だいぶ涼しくなってきましたね。季節の変わり目、みなさん体調いかがですか？私はまだまだ元気な気持ちで「路線バスの旅」で紹介されていた「赤目４８滝」にも行き「へこきまんじゅう」も食べ、往復６キロでしたが午後のひと時を汗とともにのんびり楽しんできました。

自分のことをぼんやり考える時間があると変に「わが人生とは？」と哲学者になったり、「みんなとこの気分の良い空間を共に過ごしたい」とロマンチストになったり、「厳しく美しい自然に感動する」自然愛好家になったり、「地球を創造した神は偉大だ」と宗教家になったり、「空を思い切り飛びたいなあ」と鳥になったり、「川の流れに流されない魚のように世の中を泳ぎたい」と魚になったり…普段考えない事を考えたりします。でもきっとこれらは今の自分に足りていない“自分の願望”であったりするのでしょうね。とそんな事に気づかされたりもします。

心と身体がリラックスしている時にはα波が出ているといいます。逆にα波が出ればストレスの軽減になり、その効用から認知症、睡眠障害等の治療にα派が利用されたりもしています。

思わず創造主は偉大だと思ってしまう仕組みの一つに、その心の持ちようにかかわらず、人の身体は常に「生きようとする仕組みがある」のではないかという事が考えられます。怪我をして出血すれば身体は必死に止血しようとする。骨折したら骨は付こうといて骨を作る。異物を食べればすぐにお腹が痛くなり吐き気・下痢で異物を出そうとする。自分の意志にかかわらず健気に身体は生きようとしている。

きっと大自然も自然が生き続けることに何らかの支障が起きてもどこかで回復しようと一生懸命になるはず。α波の発生のメカニズムはまだ解明されていないようですが、人体のストレス発散の仕組みが人間の環境の中に備わっていることも含め、常に生を求めて働こうとする仕組みは驚愕に値します。

自然の仕組みの中で自分の心や身体の疲れを癒す術を見つけることは、次に生きる気力を養うことになるのだと思います。自分ではない他者から力をもらうことに謙虚になれれば、さらにストレスは解消できるのかも知れないですね。

《 活 動 報 告 》

2014 年	6 月	
3 日	（火）	マネージャー会議／つきの道
4 日	（水）	個別ＩＬＰ（竹島）／ウェルキャブコンサルタント研修講師打ち合わせ（山嵜）
5 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ＧＭ会議／長期自立生活プログラム⑤
6 日	（金）	職員会議／報告検討会議
8 日	（日）	～10 日(火)自立生活センター日野ピアカン集中講座（瀧澤）
9 日	（月）	東京都自立生活センター協議会運営会議（竹島）／ウェルキャブコンサルタント研修講師（山嵜）／ピアカジュアル／個別ＩＬＰ（淺川）
10 日	（火）	チームリーダー会議／個別ＩＬＰ（竹島）／国立競技場見学（山嵜）／マネージャー会議
11 日	（水）	研修会議／国土交通省交渉（山嵜）
12 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／個別ＩＬＰ（竹島）／長期自立生活プログラム⑥／ＧＭ会議
13 日	（金）	報告検討会議
15 日	（日）	ＤＰＩ日本会議総会（山嵜）
16 日	（月）	杉並区交渉会議（淺川）／研修会議／個別ＩＬＰ（淺川）
17 日	（火）	～19 日(木)自薦ヘルパー推進協会研修（竹島）／利用者交流会／個別ＩＬＰ（淺川）／マネージャー会議
19 日	（木）	長期自立生活プログラム⑦／ＧＭ会議
20 日	（金）	報告検討会議／個別ＩＬＰ（竹島）
21 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）／個別相談（大渕）
22 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議（山嵜、淺川）
23 日	（月）	自薦ヘルパー推進協会電話会議（竹島）／個別ＩＬＰ（竹島、淺川）
24 日	（火）	介護保障協議会スカイプ会議（竹島）／利用者会議／鉄道会社来訪（山嵜）／マネージャー会議
25 日	（水）	小平市障害者団体連合会総会（竹島）
26 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／ＳＴＯＰ！精神科病棟転換型居住系施設緊急集会(山嵜）／長期自立生活プログラム⑧／ＧＭ会議
27 日	（金）	報告検討会議
28 日	（土）	福祉の街づくり学会総会（山嵜）
2014 年	**7 月**	
1 日	（火）	マネージャー会議／つきの道／ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会（山嵜）
2 日	（水）	個別ＩＬＰ（竹島、淺川）／研修会議／エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修打ち合わせ（山嵜）
3 日	（木）	個別ＩＬＰ（竹島）／長期自立生活プログラム⑨
4 日	（金）	職員会議／杉並区交渉（竹島、淺川）／報告検討会議／ＧＭ会議
6 日	（日）	～7 日（月）自薦ヘルパー推進協会講師学習会（竹島）

8 日	（火）	チームリーダー会議／マネージャー会議／交通行動東京実行委員会（山嵜）／個別ＩＬＰ（淺川）
10 日	（木）	個別ＩＬＰ（竹島）／自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ＧＭ会議／長期自立生活プログラム⑩
11 日	（金）	研修会議／報告検討会議／個別ＩＬＰ（淺川）
14 日	（月）	個別支援会議／ピアカジュアル
15 日	（火）	自薦ヘルパー推進協会電話会議／利用者会議／マネージャー会議
16 日	（水）	個別ＩＬＰ（淺川）
17 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ＧＭ会議／～18 日（金）エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修（山嵜）／長期自立生活プログラム⑪／個別ＩＬＰ（淺川）
18 日	（金）	報告検討会議
19 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
22 日	（火）	小平市障がい者福祉計画等検討委員会（竹島）／マネージャー会議／個別ＩＬＰ（淺川）
23 日	（水）	障害者センターピアカン
24 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／医療情報会議／ＧＭ会議
25 日	（金）	東京都自立生活センター協議会総会（竹島、瀧澤）／報告検討会議
27 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会東京支部役員会(淺川)
29 日	（火）	個別ＩＬＰ（竹島）／利用者交流会／マネージャー会議
30 日	（水）	～31 日（木）国土交通大学講師（山嵜）
31 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ＧＭ会議

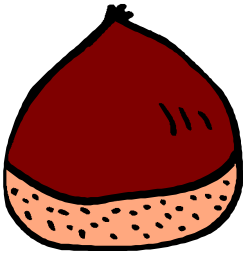
2014 年　8 月

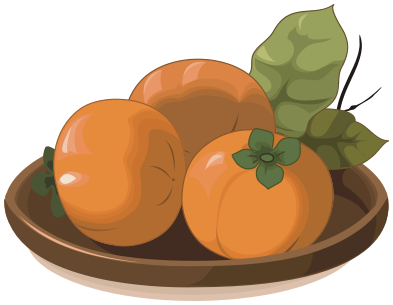
1 日	（金）	個別ＩＬＰ（竹島）／報告検討会議／ＧＭ会議／少子高齢社会における子育てしやすいまちづくり小委員会（山嵜）
6 日	（水）	障害者センターピアカン
5 日	（火）	マネージャー会議／つきの道
7 日	（木）	ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会（山嵜）／ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（大渕、淺川）
8 日	（金）	職員会議／報告検討会議
11 日	（月）	ピアカジュアル
12 日	（火）	マネージャー会議／医療情報会議／個別ＩＬＰ（淺川）／交通行動東京実行委員会（山嵜）
13 日	（水）	研修会議
14 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議
15 日	（金）	東京都自立生活センター協議会電話会議（竹島）／報告検討会議
17 日	（日）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
18 日	（月）	個別ＩＬＰ（竹島）
19 日	（火）	小平市障がい者福祉計画等検討委員会（竹島）／マネージャー会議／東京都庁福祉保健局訪問（山嵜）／利用者交流会
21 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／チームリーダー会議／全国自立生活センター協議会ピアカウンセリング委員会スカイプ会議（大渕）
22 日	（金）	夏祭り

24 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会東京支部役員会(山嵜、淺川)
25 日	（月）	個別ＩＬＰ（竹島）／ＧＭ会議
26 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議／アクセスミーティング
28 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／医療情報会議
29 日	（金）	報告検討会議

2014 年　9 月

2 日	（火）	マネージャー会議／差別解消法勉強会（山嵜）／つきの道
3 日	（水）	ＨＡＮＤＳ世田谷来所（竹島）
4 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会（山嵜）／ＧＭ会議
5 日	（金）	職員会議／報告検討会議
8 日	（月）	個別ＩＬＰ（淺川）
9 日	（火）	マネージャー会議／ユニバーサルデザイン推進会議（山嵜）
10 日	（水）	個別ＩＬＰ（竹島）／障害者センターピアカン
11 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／チームリーダー会議／ＧＭ会議
12 日	（金）	報告検討会議
15 日	（月）	ＪＩＣＡパキスタン支援（山嵜）
16 日	（火）	会議保障協議会常任委員会電話会議（竹島）／利用者会議／マネージャー会議／個別ＩＬＰ（淺川）
17 日	（水）	～19（金）リーダー養成集中ＩＬＰ／ＧＭ会議／国土技術開発センター訪問（山嵜）
18 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議
19 日	（金）	報告検討会議／個別ＩＬＰ（竹島）
20 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
22 日	（月）	個別ＩＬＰ（小泉）／介護保障協議会スカイプ会議（竹島）
24 日	（水）	個別ＩＬＰ（淺川）
25 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／小平市障がい者福祉計画等検討委員会（竹島）／個別ＩＬＰ（淺川）
26 日	（金）	報告検討会議／東京都自立生活センター協議会電話会議（竹島）
30 日	（火）	利用者交流会／マネージャー会議／アクセスミーティング／ＪＩＣＡ打ち合わせ（山嵜）



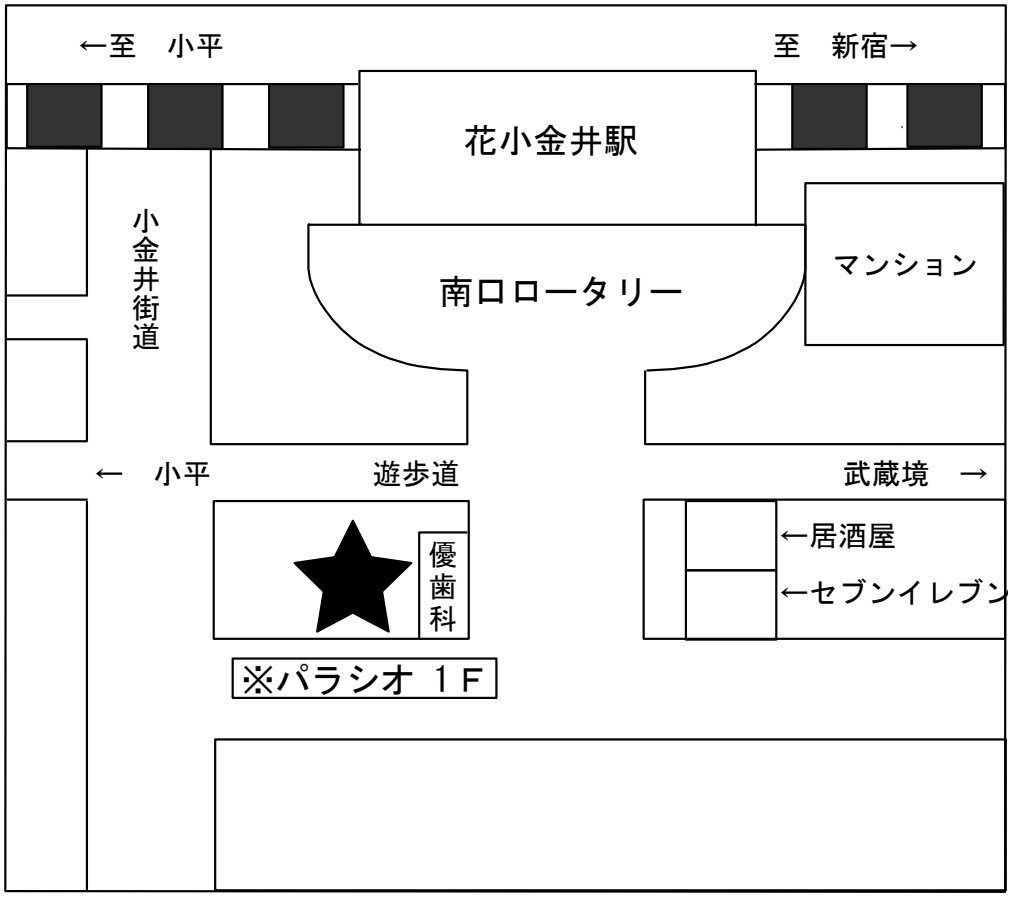


編　集　後　記

自立生活を始めて１５年が経つのですが、最近歳を感じる時がよくあります。物忘れがあったり白髪が目立ってきたりと幾つかあるのですが、最近面白かったのが“かぶとエビの甘辛煮”を“カブトエビの甘辛煮”と聞き間違えてギョッとしたり、“数％”を“スーパー銭湯”と勘違いし笑ったりなど、耳と頭の回路がおかしくなってきたのかなと感じます。〇〇の秋に便乗して今年の秋は頭を鍛える秋にしたいと思います。

（編集長　小泉）

■自立生活センター・小平　地図



２４時間・３６５日介助

近隣の8市にまたがって身体障害者、知的障害者、精神障害者にサービスを提供しています。（初めてサービスを利用する場合は、利用規約等について事前に説明する場を設けさせていただきます。）

・自費利用	①知的・ガイドヘルプ	￥１，４５０／時
	②家事援助	￥１，４５０／時
	③重度訪問介護	￥１，５００／時
	④身体介護	￥１，８００／時
・ＩＬＰ、ピア・カウンセリング利用		ご相談ください。
・自立支援法によるヘルパー利用		ご相談ください。

障害者生活支援事業

◇介助制度、手当、住宅改造、生活保護などの制度利用の申請のサポートならびに生活に関わるあらゆる相談をお受けします。
- 電話相談：３６５日、９時～２２時
- 面接相談：月～金、１０時～１７時

◇ピア・カウンセリング（集中講座、個別）

◇自立生活プログラム（生活力、社会性を高めるプログラム）
長期プログラム、短期プログラム、個別プログラム、単発プログラム
プログラムテーマ例…障害って何？・介護を頼もう（介護者との関係）・制度学習・フィールドトリップ・お金の管理・調理実習　…など

◇宿泊体験－民間のアパート（自立生活体験室）に泊まって、自立生活を体験するプログラムです。

◇自立生活をめざすための住宅サービス（アパート等の住居の確保）

◇広報誌の発行（制度や自立生活のノウハウに関する情報提供、情報交換）

各サービスを利用される方には、協力会費を頂いております。
入会ご希望の方は、下記までお問い合わせください。
会費：年額4,200円(年度途中から入会の場合月額350円)

《編集》**自立生活センター･小平**
〒187-0003　東京都小平市花小金井南町
１－２６－３０　パラシオ102
TEL/042-467-7235　FAX/042-467-7335
Ｅ－ＭＡＩＬ：cilkodaira3@hotmail.com

《発行所》
障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区砧6-26-21
（定価　100円）