

# CIL豊中通信



少し変わった便利グッズを大公開！！

工夫次第で、コレ いいね!



使えるか使えないかは、あなた次第です!



「事務所のつぶやき」  
根箭太郎

「みんなで聞きたい  
お父ちゃんの子育てばなし」  
参加報告 ほか

一九八四年八月二十日第三種郵便物承認 毎月五回(五、十五、二十五日)発行  
KSK(NPO)法人CIL豊中通信Vol.53 第三種郵便物承認通巻三三八五号二〇一九年三月二十日発行

03

とく しゅう  
特集

く ふう し だい

工夫次第で、



いいね!

12

ファッションで世界は変わる 2018年度ILP講座報告

14

障害者虐待防止研修を行いました

15

僕はホースセラピーをやりたい。2

16

みんなで聞きたいお父ちゃんの子育てばなし 参加報告

18

豊中地域情報ばびゅーん!!

22

事務所のつぶやきZ

23

投稿コーナー

26

どんぐりのお出かけ日記

27

哲珍の部屋

28

ねや散歩 Part.7

29

サービスのご案内

31

CIL豊中 各部署だより

32

編集後記



皆さんは日頃、自分の生活が少しでも便利になるような「グッズ」が、何かありますか？特に障害当事者の方は、自分の障害を考慮して、同じ日用品でも少し発想を変えた使い方をするなど、しているかも知れません。

今回の特集では、そんな「便利グッズ」を取り上げました。市販の商品や、日常、誰もが目にするであろうちょっとした物を活用して、より便利に生活を送ることがあります。

工夫している本人にとっては、グッズは毎日のごく当たり前の存在。しかし全然知らない人にとっては、もしかしたら「目から鱗」という話になるかも知れません。そんな、読者の皆さんにとつて良い出会いにもなることを期待して、5人の方の「便利グッズ」をご紹介します。この内最初の2人は全盲の視覚障害当事者で、取材にお邪魔しました。ほかの3人は身体障害当事者で、当センターのスタッフです。自らの生活の工夫を、披露してくれました。

く ふう し だい

## 工夫次第で、コレ



★  
No. 1  
タグに点字

★永田静子さんを取材！  
豊中市内で一人暮らしをされている永田静子さん。永田さんは全盲の視覚障害です。今回紹介してくれた便利グッズは、服などを買ったときに付いている「タグ」を活用した物だとのこと。果たしてどんな用途なのか。早速見てみましょう。

①衣服のカラーを表示  
永田さんは目が見えないために、服を選ぶ際、ある困難がありました。それは、特に靴を着用するときに、色

が揃っているかどうか判らないという。かつては、実際に左右違う色の靴下を履いて出掛けてしまい、恥ずかしい思いをしたこともあるといいます。そこで考案したのが、タグに点字で色の名前を打ち込み、衣服に安全ピンで止めるといった方法です。靴下は、常に左右ワンセットにしてタンズにしまうので、手に取った物が何色であるかが、タグを触ることですぐに判ります。外出する上でも人と会う上でも、絶対に欠かせないものですね。



② ペットボトルの調味料の中身を表示  
日頃、永田さんは自分で調理をして  
います。当然、いろんな調味料を使う  
ですが、調味料が入っているペットボ  
トルは、どれも同じ形や大きさをし  
て区別が付きません。うっかり違う  
調味料を使ってしまい、慌てたことも  
実際にあるそうです。そこで再びタグ  
が登場。点字で調味料の名前を打ち込  
み、輪ゴムを通してペットボトルに括  
り付けるようにしました。これで、調  
味料を間違えずに取り出せるようにな  
りました。めでたし、めでたし。

### このグッズを知った切っ掛け

「色や中身(調味料)が判らなくて困  
る。何とかならないかなあ?」と考  
えていた時に、頭の中で閃いたのが切  
っ掛けだそうです。永田さんは昔か  
ら「考えること」が好きで、ある日何気  
なくタグを触っている内に、「これは  
厚めの紙だし、点字を打つのに適して

いる。大きさも手頃だから、安全ピン  
で止められる」と考え付きました。  
「必殺オリジナル」だった訳ですね。

### こういう人にお勧め!

「一人暮らしの視覚障害者で、同  
じことに困っている人には是非お勧め  
です」と永田さん。ただ、この方法で  
は、点字を読めることが必須条件に  
なってくると思います。視覚障害者  
の点字の識字率は低いそうですが、簡



単な単語だけでも点字を読めるよう  
なったら、そのお陰で生活が今より便  
利になる人は、いるかも知れません。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

「タグは普通は捨てるでしょう。だ  
からヘルパーさんが『捨てときますね  
ー』と言うたんびに、ダメー! 捨てな  
いで! と言ってます(笑)」。取材の最後  
に、永田さんは語っていました。

### ★ No. 2

## Bluetooth ワイヤレスイヤホン

### — 佐木理人さん取材 —

佐木さんは毎日新聞の記者で、日々  
取材等の活動をしています。佐木さん  
も全盲の視覚障害者です。今回紹介  
してくれた便利グッズは、ブルートウ  
ーの「ワイヤレスイヤホン」です。  
ブルートゥースとは、スマートフォン  
とイヤホンが無線で通信を行うにあ  
たっての、技術的な仕様を指します。

## こういうときに便利

佐木さんにとってこのワイヤレスイヤホンは、電話でアポイントを取るときなどに大変便利です。聞いた内容その場で点字電子手帳に打ち込む際、以前はスマートフォンを耳と肩で挟んでいたのですが、態勢的にはかなり無理があったそうです。でも、それも今は昔。ワイヤレスイヤホンは耳に固定できるので、ハンズフリーになります。さらに、スマホとはBluetoothウースによって繋がっているため、電話が鳴った時、イヤホンに付いているボタンを押しただけで、通話が出てきます。これにより、手引きの人と歩行中に電話が掛



かってきて、慌ててスマホを取り出す必要がなくなり、スムーズに通話が出てくるようになりました。

## このグッズを知った切っ掛け

数年前に、視覚障害者が入会しているメーリングリストを通じて、存在を知りました。試しに購入してみました。2つのスマホ(機種)に対応出来たので、佐木さんは、「私用と仕事用の、両方のスマホに対して使ってみよう」と思ったとのこと。

## これが弱点なんです…

「小さい物だから、無くしやすいのが弱点なんです」と佐木さん。長さにして小指ぐらい。ポケットに入れたまま洗濯してしまったこともあるのですが、幸い無事だったとか。飲みに行く時は、予め無くす可能性を想定して、鞆に入れるようにしているそうです。その理由は、「かなり酔っ払うかも知れないので」(本人談)。

## こういう人にお勧め!

視覚障害者の中には、片手で手引きの人の腕を持ち、反対の手で白杖

を持つ人が少なからずいます。そういう人は両手が塞がっているため、ワイヤレスイヤホンが是非お勧めということ。値段は3,000円ぐらい、バッテリーも連続で11時間保つとのこと。イヤホンにはスピーカーが付いていて、そこに「誰々に電話する」と口頭で指示を出せば、スマホが自動的に電話を掛け始めます。スマホ本体が、イヤホンから10m離れていても、指示出しや、掛かってきた電話のキヤッチが出来るそうです。さすが1丁時代。SF以上の世界ですね!!

(ここまで、担当:根節)





### ―西村泉の便利グッズ―

## ★ No. 3 シンキングベビーカー用フック

重い物でも大丈夫！

外出時、重い荷物を車イスにぶら下げたい！ そんな思いに応えてくれるのが、この「シンキングベビーカー用フック」です。

軽くて強いアルミニウム製なので、プラスチックのように割れて壊れる心配もなく、そして、防犯対策もパツチリの渦巻きデザインです。

このグッズを知った切っ掛け

以前は、百円均一などで売っているS字フックに荷物をぶら下げていましたが、荷物の重さと道路等の段差による揺れからの衝撃に耐えきれず、よく壊れていました。そこで、何かいい物はないかとインターネットで探していたら、見つけることができました。

一番の魅力は？

耐荷重が、15キログラムなので、一般的な荷物の重さには、ほぼ耐えられることが魅力だと思います。

これが弱点なんです……

今のところは、何もありませんね！

こういう人にお勧め！

荷物の多い車イスユーザーの方、そして買い物好きの車イスユーザーの方にもお勧めです。

一言、メッセージ！

私は2年半前に購入しましたが、それから一度も壊れることなく、今も使い続けています。

マジックテープが巻けるところならどこにでも使えるので、ベビーカーや車イスに限らず、誰でも使用できる商品だと思います。







★  
No. 4  
ワイヤレスチャイム

大きな音でSOS!

本来は玄関チャイムとして使うこの「ワイヤレスチャイム」を私は室内で人を呼ぶためのコール代わりに使っています。

介助者が遠いところにいるときや就寝中の安全対策として使っています。

このグッズを知った切っ掛け

以前から低価格のコールを探していたところ、たまたまインターネットでこの商品を見つけて、代用できるのではないかとと思い、試してみることになりました。

これが弱点なんです……

福祉用具ではないので、耐久性に問題があります。使い始めて2年くらい経って、一度故障したので買い換えました。



一番の魅力は？

大きな音で呼べることですね。

こういう人にお勧め!

小さい声の方や部屋が離れていて、呼ぶのが大変な方にお勧めです。

ひと言、メッセージ

福祉用具のように安全保証はないので、命に関わるような目的では絶対に使用しないでください。あくまでも、ご使用は自己責任で!!

## ー大岩裕司の便利グッズー

みなさんこんにちは！私は脊髄性筋萎縮症という障害を持っており、あまり身体は動かせませんが、便利グッズによって、日々の生活での不便が少なくなりました。最近の便利グッズを侮るなかれ！きつとあなたのお役にも立つものもあるはず！

### ★ No. 5 うでカバー

#### こういうときに便利

まず皆さんに紹介したい便利グッズは「うでカバー」です。こちらは、手作りのDIYグッズで、私にとっ

ては、手放せない冬の必需品となります。私は普段から電動車椅子を使用しており、ジョイスティックのようなもので運転しているのですが、冬になると手が悴んで運転が出来なくなるのです。そこで、冬の間は首まで毛布を掛



けて、手が悴まないようにしています。ところが、毛布を手の上に掛けると、その重みで運転が非常にやりにくくなります。そんなときに大活躍するのがこの「うでカバー」。これを車椅子の横に差し込むと、「うでカバー」の中に入ることになり、毛布を掛けても、手の上には空間が出来て、運転の邪魔にならないのです。毛布の中にはカイロや湯たんぽを忍び込ませれば身体はポッカポカになります。

#### このグッズを知った切っ掛け

昔から冬に外へ行くと、5分も経たない内に手が悴んでいました。そこで対策を考えましたが、やはりそういう便利グッズってないんですよね。既製品が無いなら自分で作ろうというところで、100均に売っている「フリーザーエンド」（冷蔵庫の敷居）と、



「プラ板」（穴が開けられて、ハサミで切れる物であれば何でも）、「結束バンド」で作りました。作り方も単純で、フリーザーエンドの幅に合わせてプラ板を切り、結束バンドで繋ぐだけ。つまりフリーザーエンドの片面だけを長くした形です。

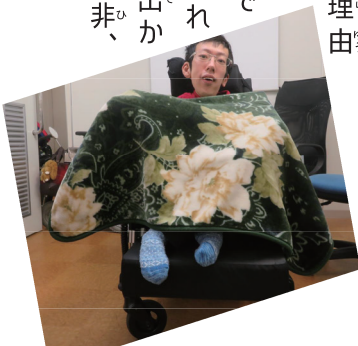
#### これが弱点なんです……

弱点は自作しなくてはならないということと、大きいです。自作はなかなか面倒だし、大きさも少し大きいので、取り外した時にどうしても邪魔になっちゃいます。折りたためれば良かったんですが……。

#### こういう人にお勧め！

電動車椅子ユーザーには超オススメです。同じような理由

で冬のお出かけを諦めていた方も多いのではないのでしょうか。これで一年中どこでもお出かけできちゃいます。是非、



自分に合ったオリジナルうでカバーを作ってみてください。

## ★ No. 6 スイッチ テンプル エアフレーム

こういうときに便利

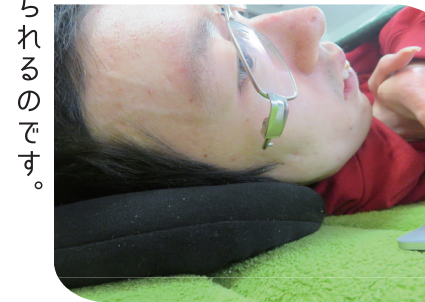
続いて紹介するのは、少し変わったメガネです。

私は普段、ベッドに横になった状態で様々な作業を行います。しかし、私は近眼なので、例えば横になってパソコンを始めても、ベッドの上からでは画面が見えないことがよくあります。横になってメガネをかけるとフレームが耳に当たり、すごく痛いんです。そんな不便を解決してくれるのがこのメガ

ネ。その特徴は、フレームの着せ替えが出来ることです。着せ替えが出来ると言うことは、フレ



ームの取り外しが簡単にできるということ。片側のフレームだけを外せば、横になった状態で



もメガネがかけられるのです。

このグッズを知った切っ掛け

梅田をウロウロ買い物していたとき、たまたま見つけたのがこのメガネでした。特徴を知った私は迷わず購入。さっそく使ってみると、その便利さに感動！その上、換えのフレームが3つも付いているのです。これは有り難い。

これが弱点なんです…

やはり片側のフレームを外すと、掛けていてもスレてしまいます。また、フレームがない方のレンズはよく目とぶつかるので、汚れる頻度が高くなるのです。ニット帽を被りながら知ると、固定されるので多少マシかも知

れません。

こういう人にお勧め！

ベッド上で、尚且つ横を向いて寝転んで生活する方にはオススメの便利グッズです。

実は私、こ

のメガネを見つけた前から片側のフレームを外したものを使っていました。でも、それは自分でネジを外していたの

で、横になっ

た時用としか使えなかったんですが、これだと取り付けも簡単なのでずっと使えます。着せ替えできるので、オシャレさもアピールできちゃうかもしれませんよ。





# 瀧本香織の便利グッズ

私は先天性多発性関節拘縮症という障害があります。そのため腕の力が弱く、手を上げたり物を握ることが出来なかつたりします。

## ★ No.7 ワンタッチ自動開閉傘

こういうときに便利

自分で傘を開いたり閉じたり出来ない私にとっては、なくてはならない傘となっております。

今までの傘は、ジャンプ傘(ワンタッチ)であれば、ボタンを押せば開くことは出来るのですが、閉じることが出来ないため、雨の日に一人で自由に掛けられませんでした。

このグッズを知った切っ掛け

約10年前に、ワンタッチ自動開閉傘があることを知人から教えてもらい、大急ぎで買いに行きました。それから雨の日でも自由に掛けられるようになりました。



これが弱点なんです……

この傘は長さがあり、骨組みもしっかりして、普通ので、折りたたみ傘と重さを計ってみました。普通の折りたたみ

普通の折りたたみ傘(上の傘)と並べてみると、見てのとおり、長さが倍ちがう!!!  
並べて初めて気が付いて、自分で驚いた(笑)。

傘が260gだったのに対して自動開閉傘は380gありました。私にとってこの差はおおきいです。

この傘は上部の層が二重構造になっていて、風が強い日でも層の間を風が通り抜けるので、裏返しになりにくい点と、風で飛ばされる点がない点は良いのですが、その層の間から雨が入り込んでくる弱点があります。

一番の魅力は？

荷物がたくさんの中には、ボタン一つで開閉出来るのは魅力ですね。

こういう人にお勧め!

手が不自由で普通の傘が使いづらい方にオススメです。

ひと言、メッセージ!

お店で手に取って見たなら、試しに開閉してみてください。



★ No. 8 キーリング&ボールチェーン

どんな時に一番便利ですか？

私は物を掴んだり摘まむことが難しいので、キーリングやボールチェーンを、ファスナーのスライダーという部分に付けて、ファスナーの上げ下ろしをしています。

このグッズを知った切っ掛け



日頃からキーホルダーをよく買ったり、もったりしている中で、ファスナーに付けて使うと閃きました。スポンや上着に付けるために、キーホルダーの飾りを取り外しただけが売られているのを発見したので、購入しました。



これが弱点なんです……

自分で取り付けしづらいのが難点で、私はヘルパーさんに取り付けてもらっています。



また、チェーンは強い力が加わると切れてしまうので、注意をしなければなりません。

一番の魅力は？

キーホルダーのように飾りがある場合は、取り付ける場所を選びがちですが、飾りがなければ洋服に付けてもコーディネートとの邪魔になりません。

こういう人にお勧め！

私のように、鞆や洋服のファスナーのスライダーを摘まむ事が難しい方にオススメです。

ひと言、メッセージ！

普通の使い方とは少し違うけど、いろんなアイデアと工夫で、快適に過ごしています。

今回、取材にご協力下さった永田さん、佐木さん、そしてグッズの紹介を担当してくれたスタッフの皆さん、有難うございました。

# ファッションで世界は広がる

## 2018年度 I L P 講座報告

今年度の自立生活プログラム講座は、『ファッションで世界は広がる』というタイトルで行われました。生活の基本的な要件である衣・食・住の「衣」をテーマにした講座です。今回は「人が選んだ服ではなく、自分で選んだ服を着る。それが自立の第一歩」と考え、企画しました。全日程4日間で計3名の方が受講されました。

1日目『先輩のお話』  
初日のILP講座は2名の受講生が参加。自立生活の先輩である木島英登さんのお話です。木島さんは空飛ぶ車イス等の本を出されている方で、そのタイトル通り、車椅子で世界中を飛び回り、体験から、ご自身の生活の

ことに留まらず、世界から見たださい者についても詳しく話してくださいました。現在、奥さんや子供たちと暮らしています。事故で脊髄損傷になつた木島さん、もともと自立心も強く行動力もある方だったので、そこから落ち込むことはなく、様々な面で自立され、活躍されたのです。

2日目『人権、制度、ファッション』  
この日は座学です。前半に当法人理事長の徳山と、当センター管理者の上田から制度の種類や人権ついて勉強しました。後半は義足の舞台女優、ダンサーとして有名な森田かずよさんによるファッションについてのお話がありました。前半は難しい内容ですが、自立には必要な知識。受講生みんな、真剣に話を聞いていました。

後半はまず、森田さんの舞台やファッションショーの写真等を見てもらい、森田さんが日頃どういった活動を

しているかの紹介から始まりました。1日目の木島さんも、2日目の森田さんも、CoCoLifeという事務所のタレントさんなので。ここでは『CoCoLife女子部』というフリーペーパーを発売されている、それがめちゃくちゃオシャレ度の高いものなんです。どおりでお二人とも、すごくオシャレなわけですね。今回の受講生は女性



が多かったので、みんなすごく興味があつたようです。食い入るように森田さんの話を聞いていました。

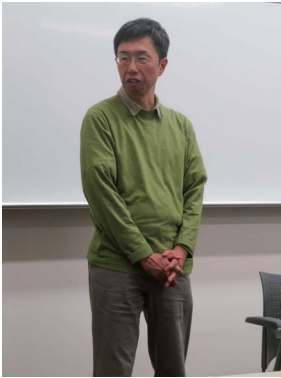
今年のILP講座は「衣」がテーマなので、3日目に当センター職員「ネヤ」のファッションコーディネート企画しています。そこで森田さんから、服を選ぶ上でのアドバイスも頂き、3日目が終わった際には受講生の選んだ服を着た「ネヤ」の写真も撮って、森田さんへ送る約束も交わしました。

### 3日目『実際に買ってみよう』

そして3日目はファッションコーディネートです。会場は千里コラボでしたので、近くには買い物するところが沢山あります。そう、今回は

「ネヤ」

の服をみんなで購入、いに行き、売ってある物の中



からコーディネートをするというものです。しかも予算が決められているので、受講生がそれぞれのパーツを買い考えなくてはいけません。2日目に頂いた森田さんのアドバイスを思い出しながら、受講生同士話し合い、根筋に似合う服を選びました。買い物から戻ったあとは根筋に買ってきた服を着てもらい、ファッションショーを行いました。普段は地味な根筋もみんなの選んだ服を着ると、10年以上若返ったようにす！人の服を選ぶことも、相手のことを考えるとという点でもとても重要なことです。

### 4日目『振り返り／交流会』

これまでの講座を順番に振り返りながら、自立について考えました。受講生も自分の思いや生活のことを詳しく話してくれ、いい振り返りが出来ました。

振り返りのあとは、お菓子を食べてながら交流会です。この時は「何が

かな♪何が出るかな♪」と、サイコロトーク等でスタツフ、受講生の交流を深めました。

担当から一言

障害を持つてからオシャレを諦めるという方は結構いるといいです。今回の受講生にも、介助をしてもらう上で、着替えやすい服しか着られないという方がおられました。衣服というのは、自己表現のツールとしても有効だと考えています。当たり前を当たり前にしたいと言えることが「自立」へと繋がっていくのかもかもしれません。

(担当:大岩)







しょうがいしゃぎやくたいぼうしけんしゅうおこな

# 障害者虐待防止研修を行いました

2018年11月13日、エトレ豊中のステツプホールにて、「豊中市障害者虐待防止センター」の、新居和美氏を講師に迎え、障害者虐待防止研修を行いました。

虐待をしても本人にその自覚がなかったり、障害者自身が申し出ないケースも多くあるというお話があり、障害者支援に係る我々にとって、よりしつかりとした意識を持ち、虐待防止への正しい理解と行動を身につける大変いい機会になりました。

実際に最近起きている虐待の実情や、件数などを事例やデータも交えお話しいただきました。

普段の支援・組織のあり方、専門的な知識や技術の向上が虐待防止につながると思います。

話の中では、「**『どの施設、事業所でも虐待は発生する可能性がある』という視点が重要**」とあり、常に高い意識を持ち取り組んでいきたいと思

(担当…渡辺)



ホースセラピーのことを紹介し、現状に於けるホースセラピーの課題等を取材する事が出来ました。そもそもこの連載記事は、馬好きな重度障害者である私がホースセラピーを体験してみたいと思ったところから始まっています。取材を進める中で、私が乗馬をするのは、簡単ではないということが見えてきました。現状、唯一の希望は栃木県にある障害者のための馬事普及協会「ピルエット」です。

取材を終えてからも、私はホースセラピーの夢を諦めきれず、「いつかは思い切り馬と触れあいたい」と思っていたところ、ホースコミュニティの矢野さんから嬉しい情報が入ってきました。神戸で「海外より講師を招聘しての障がい者乗馬・ホースセラピー講習会」が行われるというのです。なんとその時に、ピルエットの井原さんも来られるという話でした。という訳で私は、神戸乗馬倶楽部まで講習を受けに行ってきました。

私が受けた講習では、ドイツから専門職の講師が2名来られ、ヒポセラピーや

## 僕はホースセラピーをやりたい。2



乗馬療育について座学と実技を交えながら学ぶことが出来ました。やはり日本とドイツでは、ホースセラピーに大きな違いがあると感じました。ドイツでは治療行為としての画一もされており、インストラクターは理学療法士など、専門職でなければなりません。また現場の環境を馬目線でもしっかりと整えており、馬を「共に働くパートナー」として見ているようでした。こういった目線を持つことは、何においてもとても大事なことだと思えます。



実習ではロングレインと呼ばれる物を使った馬の歩かせ方や、実際に子供達とやっている鬼ごっこのようなゲームの体験などもありました。今回の一番の目的は忘れていません。矢野さんにご紹介頂いて、ついにピルエットの井原さんとお会いすることが出来ました。井原さんは優しい方ですが、僕の身体がどこまで動くのか、可動域をチェックしてもらおうのに

身体は恐怖したかも知れません。そのリハビリは、今までのものとはまるで違って、可動域の限界はどこか、ほぐしていくとどこまで動くのか、確かめるものなのです。いわば行けるところまで行くリハビリ！普段動かさない関節や筋肉を動かし、ゴリツ、グリツと音を立て、身体は悲鳴をあげているようでした。しかしそこは井原さんのすごいところ、実際にはあまり痛くないのです。なんだか身体が伸びたお陰か、呼吸が楽になり、すっとした気分になりました。身体を診てもらった結果、神経系の障害を持つ場合、年齢がある程度重なる、身体の拘縮なども進むため、乗馬にはかなりの時間を要するとのことでした。しかし、今年31歳を迎えるこの私でもピルエットへ2年間通うことが出来るなら乗れるようになるかもしれないと言われたのです。実現するにはまだまだ課題はありますが、可能性が0ではないことを知り、さらに思いは強まりました。どういった形になるかはわかりませんが、次回へ続きます。

(担当…大岩)

「ホッネで語ろう、父親の「子育て／悩み」体験談」

# みんなで聞きたい お父ちゃんの子育てばなし 参加報告

2018年11月24日、くらしかん3階イベントホールにて、豊中市の「障害」児・者の生活と進路を考える会が主催する【第6回 子育て・教育講演会】が開催されました。

今回のタイトルは、「みんなで聞きたい お父ちゃんの子育てばなし」ということで、障害を持つ方のお父ちゃん達が、パネリストとして参加されました。

子育てにおける父親ならではの悩みが、いろいろあるそうですね。例えば、障害児の子育てでは、父親が頑張りすぎると、他のお父ちゃんから「頑張りすぎるな！」と言われたりもするそうです。これは、頑張りのお父ちゃんがいると、あたかも他のお父ちゃん達が頑張っていないかのように見え、お母

ちゃん達に怒られることがあるからなんだとか。でも、逆に何もしなければ、それはそれで怒られそうですよね。「お母さんにも嫌な顔されず、他のお父さん方にも嫌な顔されず、ほどの度合いの子育てへの介入がいい」と話されていました。

障害を持つ方と、健常の方とは、今の日本において、まだまだ「フラットに地域で暮らせる社会」になっていないと言えませぬ。差別解消法の施行やユニバーサルデザインなど、少しずつフラットな社会へ向かって前進

はしています。それでも、国の動きを傍観するだけではなく、障害者について一般的な考え方を、障害者にならなければ、子供が生まれた時に初めて親は、子供が生まれた時に初めて障害者と接するということも少なくないはず。生まれてきた子どもに

第6回「子育て・教育講演会」～この事業は日本教育公務員弘済会大阪支部の奨励金を受けています～

～ホッネで語ろう、父親の「子育て／悩み」体験談～

## みんなで聞きたい お父ちゃんの子育てばなし

お父ちゃんも子育てしてるねんで・・・



子育て真っ最中のみなさん、そして教職員のみなさん。私たちはこれまで5回にわたり、東京など各地で「ともに生きる」教育の歩んできた困難な道のりや、1970年代当時の豊中の「ともに生きる教育」の歴史を学び、昨年は豊中の現状と課題を、率直に語りあいました。今回は普段聞く機会のない「お父ちゃんの子育て」を、パネルディスカッション形式で、みんなで語り合いたいと思います。

2018

11/24(土)  
13:30-16:30

くらしかん3階 イベントホール  
(豊中市北桜塚2丁目2番1号)

入場無料・予約不要

最寄り駅：阪急豊中駅(約900m 徒歩約12分)  
バス：千里中央駅からは、阪急バスで豊中経由で「北桜塚」下車。  
桃山台駅からは阪急バス「豊中市役所北」停留所下車。  
車：市役所駐車場または周辺コインパーキング

手話通訳あり

主催：「障害」児・者の生活と進路を考える会  
共催：豊中市教職員組合 後援：豊中市・豊中市教育委員会  
問い合わせ先：「考える会」代表 鈴木留美子  
電話：090-9166-5575 メール：rumikos-suzulann@shore.ocn.ne.jp

対して嫌がる親は、まずいないでしょう。しかし、それまでの障害者に対する社会の考え方ゆえに、複雑な気持ちになる親もいます。今回の講演会でもパネリストの方達は、我が子に障害があることを知らされた時、ショックを受けたといいます。その細かな心境は人それぞれだと思いますが、障害というものを受け止めきれなかったのでしょうか。しかし、父親がショックを受ける一方で、母親は堂々としている方が多いようでした。我が子が障害を持つて生まれたことを告げた父親に対し、「それがどうしたん？」のひとことで受け入れられるのは、母親だからこそかな？と思いました。言われたお父ちゃんも救われたそうです。父親の心境は、社会の一般的な感覚がそういうものなのだとしたら、それは当然のことです。ここを変えていく必要性を感じました。「それがどうしたん？」

案外これがフラットな社会を作るシンブルな答えなのかも知れない、と思えました。

ではここで、ほかの参加者の感想を一部ご紹介いたします。

普段なかなか聞けないお父さんの話を聞いて新鮮でした。数年前から豊中で働くことになり、一番驚いたのは、障がい児教育でした。私が育ってきた市では分けることが当たり前だったので、豊中で働いて嬉しく思います。

(30代)

今回の講演会では、父の語りというところ。普段は家族様の話を聞く時に、一方の親御さんだけ話を聞くことが多いですが、両親での考えが違う場合もあるんだなあと思いました。ドクターのファーストコンタクトが両親にとって大きな出来事だと改めて感じました。

(40代)

両親の意見(ホンネ)を聞ける貴重な時間をありがとうございます。障がい者の家族をサポートする周囲、地域が重要だと思います。家族が頑張る続けるには限度があり、レスパイトの重要性をもっと宣伝する方法を見つけたいです。

(40代)

生まれてきた障害者がどういう人を送るのかは、誰にもわかりません。それは健常者だって同じですが、一般的なイメージで、「障害者は不幸になる、可哀想だ」と勝手に決めつけてしまう人も、未だに多いのが現状です。しかし、障害を持つて生まれても地域で普通に暮らすことは出来ま

(担当…大岩)

# 豊中地域情報 ばびゅん!!

## 「回転寿司は、ごすじ?」

今号の豊中地域情報のコーナーでは、何を取り上げようか?という話し合いになったときに、「回転寿司の食べ歩きをやるう」という事になりました。食いしん坊の私は、しゃしゃり出てしまいました。「よし!早速行ってみよう!...」と言つても、ハテ、豊中の街で回転寿司は、どこにあるのでしょうか?

昔、庄内の商店街に、ぶちぎり寿司というのがあったのですが、小さいお店で、大きい車いすでは入れない感じでした。今、自分の住んでいるあたりには見当たらず、困りました。人に聞くと、「回転寿司なんて、駅の近くにないよ。車で行く」



くのが回転寿司だ」

と教えてもらいました。なるほど、そうでしたか...。車のない私にとつては大変険しい道のりを、回転寿司を目指して最寄りの駅から徒歩車いすで行きました。

## 「長次郎 東豊中店」

入り口に少し段がありましたが入りやすく、店の中には段差がなくて、座敷に上がらなければ、大きい車いすでも過ごしやすかったです。カウンターの高さも、座高の低い車いすの人には少し高いかもしれないけど、今私に乗っている車いすにはちょうど良く、食べやすかったです。



ここは、回転寿司といっても高級で、120円のためごやきのにぎり寿司から、80円の「贅沢三味」(ウニの軍艦巻、まぐろの大トロ、サーモンなどのにぎり3つセット)まであり、とても美味しく頂けて、満足でした。お腹いっぱいであれば、北海道パフェもありましたよ。それと、生まれて初めて蟹の足を生で食べ、甘くて美味しくて、旬の味を堪能でき、また冬に行つてそれを食べたいと思いました。スタッフの方も優しく、ヘルパーさんがハサミがいるかもと言っていたら、お寿司をふたつに切ってくれました。とつても嬉しく、余計においしく食べられました。





**長次郎 東豊中店**  
 場所…豊中市熊野町4丁目1の1  
 営業…平日 11時半～15時、17時～23時  
 土日祝 11時半～23時  
 電話…06-6844-15002

『無添くら寿司』

地下鉄御堂筋線・北大阪急行の江坂駅から2キロも歩きました…。寒い中、鼻水と涙をたらしながら、看板が目に入ったときは、喜びがひとしおでした！そこは下が駐車場で、上はくら寿司の店で、エレベーターもついていました。店内は入りやすく、車いす用のテーブルはなかったけど、大きな車いすでも一番奥に入っていきやすかったです。



無添くら寿司のモットーは、「おいしく、楽しく、安全」ということで、小さい子どもから高齢の方まで楽しめます。例えば、パネルタツ

チで注文すると、皿にのせてお寿司が飛んでくるのにビックリして、何回でも注文したくなりました。お皿を5枚固めて入れると、ゲームが始まったり、景品が出てきたり、子どもも楽しみながら食しめるし、事できるし、仕掛けがいっぱいありました。無添くら寿司という名前通り、食材にこだわっておられるようです。流れてくるお寿司には透明なキャップがかぶせてあり、人の手では握らず、機械で握られています。長く居ても退屈にならず、楽しめました。炙ったのどぐろのにぎりを初めて食べました。美味しかったです。だけど、残念なことがひとつありまして、車いす対応トイレがなかったのです。食べ比べだから3軒は行きたいんですよ！と思っていたのですが、年末と重



なったから忙しくて、体調的にも難しかったです。ゴメンナサイ。でも、それぞれのお店で特徴があり、行く人の用途に合わせて楽しめるものでしたね。いかがですか。これを読んで皆さんがお寿司を食べたいと思われたなら、2キロの道のりを歩いて、2キロ太って（↑違うか？）良かったです。



(担当…塚原)

**無添くら寿司**  
 場所…豊中市豊南町西3の1の13  
 営業…平日・土日祝 11時～23時  
 電話…06-6833510610



豊中市清風荘にカフェ・レストラン  
& ベーカーリーが約2年前にできました。「知ってるよ」って、いう方もいらっしやいますよね。だって建物は二階建てで結構大きい！周辺地域に住まいの方なら一度は噂を聞いていらず。そう、私もオープン当初、楽しみに行きました。ルンルン気分ですると、なんと入り口に階段が！！

## おしゃれカフェの入口に階段が！！

車イスの私には、数段の階段も大きなバリア。店員さんに頼めば車イスをあげてくれるかもしれないませんが、やはりそれは気が引ける。せっかくお店の前まで来たけれど、まあ諦めて帰ろうかと思いました。すると、中から店員さんが顔を覗かせて「裏口から入れますよ」と案内してくださいました。

### ザ ローフ The LOAF カフェ Cafe

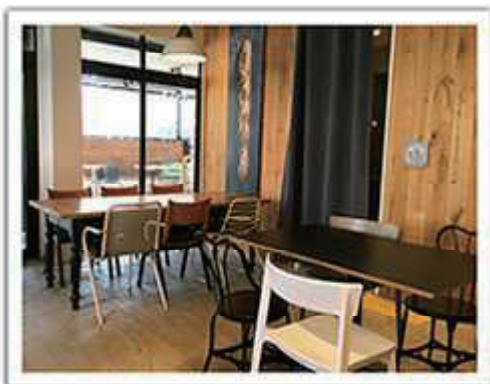


階段のない裏口の扉横には飲食しているお客もいたので少し申し訳ないなと思いつつも、店員さんが扉を開けてく

ださり、車イスでもスムーズに入店することができました。入れないと諦めていただけに、店内に漂うパンの香りを感じられた時は、うんっ、最高☆

店内は外観に負けず、おしゃれな雰囲気、女子会なんかするのにはピッタリです！

そして、雰囲気がいいだけではなく、ゆとりのある空間に動かせるテーブルやイスが配置されていて、大きな車イスの私でも落ち着けるスペースがあり、嬉しい限りでした。



そして、まさかの車イス用トイレも店内の一番奥にありました！公共施設や大型ショッピング施設くらいじゃないと車イス用トイレはなかなか設置されていないので、見つけたときの驚きは宝物の在処を見つけた時のよう☆

これで時間を忘れて、暴飲暴食ができますよね(笑)



もちろん、建物だけではなく、食事も美味しい♪ ランチの鶏肉のフリッターはふわっとジューシーで、パンケーキは口溶け良く甘過ぎず、ピスタチオのパンも、ピスタチオ好きの私の心を満たしてくれる美味しさでした！



今回このお店を取り上げた理由は、一見するとバリアを感じただけで終わったこのお店も、中に入れば心地よい空間があったこと。もしかすると、自分が気づいていないだけで、街にはそういうお宝スポットがあるかもしれないということを感じたからです。地域にこういったお店が存在してくれると、車イスでも気軽に街へ繰り出すことができますよね！最後にお店の方より一言、「現在は美味しいディナーに力を注いでいるので、ぜひお立ち寄りください」とのことでした。取材にご協力くださったお店の皆さん、ありがとうございました。(担当:西村)

店名: The LOAF Cafe  
所在地: 豊中市清風荘2丁目4-23  
電話: 06-6842-2217

# 事務所のつぶやき Z

産みの苦しみの



担当：根 箭



# 投稿コーナー

みなさん、こんにちは！このコーナーでは、俳句・川柳・コラム・自立生活レポート・大喜利・写真で大喜利など、みなさんからの投稿作品をご紹介します。今回もたくさんのお投稿作品が集まりました。投稿して頂いたみなさま、本当にありがとうございます。各カテゴリで一番面白かった作品には「☆」が！

※全ての作品をご紹介します。あらかじめご了承ください。

## 短歌・俳句

シートヨ1

★眼が見えず 生きる喜び

重ねつつ

切なさつもの 妻の手助け

○ふるさとの 田畑荒れ果て

風が舞う

老いたる案山子 我を迎える

〈宮井豊さん〉

○亡き父の 年齢より長く

生きし我

父の無念が 胸に迫りて

〈岩國久美子さん〉

## コラム

シートヨ3

### ぼくの日曜日

思い出せない

今朝、急に電動車いすが動かなくなった。幸い、原因ははっきりしな

いままでも、すぐに通常の機能を取り戻すことができた。あと半月あまりで芝居の本番を迎えるべくにとつて、体調とあわせて電動車いすの状態には心配りをしなければならぬ。自宅から1時間ほどの稽古場に連夜のように通うには、「足」がとても重要になる。故障してしまつた電動車いすは、ただの重くて押しにくい車いすになる。ぼくの暮らしを支えてもらっているヘルパーさんたちは、小柄な人がほとんどだ。電車やバスを使うにしても、その乗り降りにはかなりの神経とテクニクを使う。だから、「足」が大事なのだ。さて、電動車いすが普段通りになつてホツとしていたぼくは、仕事場です。いつものように「パン」販売の日程調整を行っていた。一段落して何となく後ろを振り返ると、まさに「〇〇に××（適切な表現が思い出せないので失礼します）」というように車いす業者の営業のSさんが立っているではないか！Mく

んの車いすの状態を見に来たようだった。

Mくんはトイレ中だったので、絶好のチャンスに他ならなかった。

ところが、思わぬアクシデントがぼくを襲った。彼の名前が思い出せないのだ。名字の後半はすぐに浮かんだのに、最初が「うーん」。ぼくが唸っているうちに、トイレをすませたMくとさっさと用事を終わらせ彼は帰ってしまった。

それからしばらくして名前も思い出せし、何よりもソコにこだわらなくても他の人たちのように社名に敬称をつけて呼ばよかつたのだ。なぜ、それに気がつかなかつたのだろう。おまけに、相手に理由を伝えなければよいただけなのに、どこかバツが悪くて電話もかけそびれてしまった。

歳を重ねるにつれての変化に抗いつたかったり、周囲に知られることを拒もうとしたりするところがある。

いまは欲しいものもあまりない（消極的な意味ではなく、けっこう満足

している)。ぼく自身は納得いかないけれど、いちばん嫌いなプライドが行動や言葉の端々に感じるようになった。これからは、そんな自分とも向き合わさなければならぬのだろう。いままでと同じように、情けない自分をもう一人の自分が笑い飛ばしてくれていればいいのだが…。

〈海帰 優人さん〉

## 大喜利

シートヨ5

「家政婦は見た！」

何を見た!?

☆「サリンボンベ」

と思つたら「サンソボンベ」

でした。カタカナのソ、リ、ン  
は見間違いやすいですね。

〈鉄工所の家政婦さん〉

○生活援助のヘルパーが作った料理

〈料理が下手な家政婦さん〉

○（左の）写真の男

○「家政婦は見た！」をテレビで見  
見た。「家政婦のミタ」も見た。

〈藤田ニコルさん〉

## 写真で大喜利

シートヨ6



★ スクーブ！これが某事業所の  
会議の実態だ！  
〈週刊フレイデーさん〉

○ 箸をテーブルの上に直に置か  
ないようにしましょう。  
〈食中毒をなくそう会さん〉

○ この顔見たら110番

○ 今日のはえらく泡立ってるな

○ 今日のは尿蛋白プラスやな  
〈藤田ニコルさん〉

○ 海賊王に俺はなるツ!!  
〈空さん〉

○ ヨッシャア!!! 一人つぶしたった  
〈隣の先輩を(で)ーレース!!  
〈日本パワハラ撲滅協会さん〉

○ 「断酒の会」新会員歓迎会  
〈下戸苦情さん〉

## 《投稿作品大募集》

CIL豊中通信では、みなさんからの  
投稿作品を大募集しております。

◆ 俳句・短歌  
テーマは自由  
応募番号1

◆ 川柳  
テーマは自由  
応募番号2

◆ コラム  
テーマは自由  
応募番号3

◆ 自立生活レポート  
400字から1200字  
応募番号4

◆ 大喜利  
400字から1200字  
応募番号5

お題 こんな車いす

見たことねエ!!! どのなの？

◆ 写真で大喜利  
応募番号6

お題



## 《応募方法》

郵送、FAX、メール、Twitterのいずれ  
かの方法で、ご応募いただけます。

必要事項

①お名前 ②ご連絡先

③応募番号 ④投稿内容

郵送での応募 ハガキまたは手紙に必要  
事項をご記入の上、左記の送付先ま  
でのご郵送下さい。

【送付先】〒560-0033 大阪府豊中市  
池田町2-3-1-505 豊中市障害者自立支援  
センター CIL豊中通信投稿コーナー係

FAXでの応募 用紙に必要事項をご記入  
の上、次のFAX番号までお送り下さい。

【FAX】06-6857-3602

メールでの応募 お使いのメールより必要  
事項をご記入の上、左記アドレス宛てに  
お送りください。

【アドレス】tuusin@ciltoyonaka.com

Twitterでの応募 CIL豊中のアカウントを

フォローしていただき、ハッシュタグ(#シ  
ートヨ「応募番号」※俳句の場合は#シー  
トヨ1となります。)を付けてツイートし  
てください。【アカウント】@ciltoyonaka

# どんぐりのお出かけ日記

どんぐり

みなさーん、春ですよ。お元気ですか！どんぐりは元気はつらつです。

ただ、冬の間は寒くて冬眠したかったですけど・・・。寒いのはいけませんよね、あはは・・・。

ところで、冬の街のイルミネーションは、とっても綺麗ですよ。普通に歩いていても、大きいマンシヨンの入り口にサンタさんやトナカイさんがキラキラしていたりして夢の世界に誘ってくれたりします。

今回もクリスマスのころ、大阪は御堂筋の「光のルネッサンス」に行ってきました。その日お昼からヘルパーさんとまず買い物。三番街のフードホールで食事をしたんですが、時間も夕方、主に仕事帰りの老若男女、カップルや友達連れ、色々な人たちが食事していて色々なドラマを想像していた私です。それにしても色々な食

べ物があつて、どれを食べようかと迷ってしまったんですが、バリアフリーで遠慮なく食事できます。

御堂筋線の淀屋橋駅で降りて、光る街路樹を行けど行けど着きません。「あれ、ここはどこ、私は誰。」状態になつて、ヘルパーさんが通行人に道を聞きました。反対でした。心斎橋の方に危うくいくところでした・・・。

踵を返して、とうとう『大正ロマン』の香る赤いレンガ造りの中央公会堂に着きました。辺りは光あふれ

る夢の世界でした。

色々なパニングはありましたが、メインイベントも見ることができました。100歳を迎える中央公会堂の壁に映し出される映像の数々、心に響く音楽の数々が幻想の世界へ誘ってくれました。おもわず、「おめでとう」と言いたくなりました。100年の長い道のりに色々なことがあつて、色々な人々と生きてきたんだらうと、歴史の重みを感じ無量な気持ちでした。

いつか私は神戸のルミナリエにも行きたいなと思つています。

車いすで出かけていて、道の段差やでこぼこが気になつて苦痛なのは歳のせいかなと思いつつ、楽しくでかけている今日この頃です・・・。





# 哲珍の部屋

みなさん、こんにちは。上田です。さてさてわたくし、大厄の3年を終えてちよいとホッとしているところで。もちろん油断は禁物、引き続き気を引き締めなあかんなどは思います。今回は厄終わりに乗じて、13年前で干支も一回り、最初に出した投稿はどんな内容だったのかを振り返ります。

~~~~~

「ともに生きる」に終始一貫

・・・さて、初回に何を書こうかと迷ってしまいました。題名の通り私が進むべき方向や目標は、先輩や学校の先生たちが創り上げてきた「ともに生き、ともに育つ」方向性を豊中で維持

しつつ、全国に広げていくことだと思っっています。

豊中では障害をもつ子どもがその種別や状態に関わらず、校区の小・中学校に通えて、養護学級ではなく普通学級で同じだけ同じ時間を共有することができて、それが当然であり、一般化しています。このことに関して、豊中市の障害児教育基本方針に『「障害」をもつ子どもたちが、クラスの中でいきいきと生活できるような「子どもたちの関係」をつくるために』という言葉が記載されているのです。

文頭でも触れましたが、私は豊中育ちです。養護学校に小学2年間在学し、その後校区の小、中学校で生活を送り、高校は隣の市にあるやんちゃな高校に通いました。高卒後職業訓練校生をしながら予備校にも通い、大学

を目指し、結局2年間浪人して九州の大学で学生生活を送ってました。大が時代を九州で過ごしたことで、障害当事者のおかれている環境が地域によって違うことを肌で感じ、豊中という地域を客観的に観れるようになったと思います。

~~~~~

というような具合です。

基本スタンスは変わりなく、目標も微力ながら進めてるなど。生い立ちに関しては、定期的にお伝えしとかなければということ。

通学支援の課題をどうしていくか！今はそれを突き詰めます。

(担当…上田)

# ねや散歩

part・7

ねやたろう

何だかんだで早6年目に入った。何が？というところ、ジムに通う生活である。13年の11月下旬、私は冬のズボンを通うとして、どのズボンもウエストが入らないという悲劇に見舞われた。やむなく夏物のズボンで寒さを堪えながら、私は或るを決心した。ジムに通うことである。時に40歳。思えば、これまで何度も周囲から「ジムに行きましよう」と勧められていた。正月に実家に帰った時なんか、母が正視するに耐えないという顔をしながら、「アンツツツタ、このお腹どうにかしなさい!!ジムに行ったら!」と言ってきたものである。それでも根っからの運動嫌いの私は、欠伸をしながら「ハア?」と返すだけで、取り合わなかった。それが180度前言撤回。自分でも驚きながらフィットネス初利用をしたのが13年12月。以来、これまで

## 定め発 生命線



されたのが13年12月。以来、障害当事者の自己として、特に受容を巡っては幾多の壁を

に多くの恩恵を授かってきた。メタボ改善で冬のズボンが見事復活!筋力・持久力が増加し、猫背まで改善!喘息の克服も。柔軟体操で関節も軟化し、今やジム通いは欠かすことのないライフワークである。同じ頃、もう一つの新しいスタートが切られた。発達障害当事者としての人生である。13年の10月下旬、私は新しい役割への適応に限界を感じ、メンタルクリニックに駆け込んだ。I Qテストを受け、「A D H D・適応障害」と診断



経験したのち、「自分のままで安心出来る生き方」が実現するに至った。40歳からの肉體改造。40歳からのニューアイデンティティー。この二つの始まりが全く同時期だったというのは、如何にも奇遇であるが、実は何かの力による「定め」だったのである。障害の診断が下つて以降、私を取り巻く業務環境は激化の一途を辿った。次第に心の働きの乏しくなり、朝起きれば強烈なモヤに覆われた。一方で、身体は大変に元氣だった。ジムに連れて行けば、待つてましたとばかりに生き生きと運動を始めるし、底の底から「生きてる!」と、想いを投げ掛けてきているように見えた。身体という生命線無くして、今の私の存在は有り得ない。だから、大混乱時代には有り得ない。だから、大混乱時代には有り得ない。だから、大混乱時代には有り得ない。だから、大混乱時代には有り得ない。

# ☆☆☆サービスのご案内☆☆☆

ヘルパーステーションC I L 豊中  
訪問看護ステーションC I L 豊中

TEL 06 (6840) 8195 FAX 06 (6840) 8196

## 障害者総合支援法介護サービス

障害者総合支援法によるホームヘルパー、ガイドヘルパー派遣。

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 24時間365日

## 介護保険訪問介護・総合事業訪問介護相当サービス

介護保険によるホームヘルパー派遣。

◇サービス提供範囲 豊中市

◇サービス提供時間 24時間365日

## 介護サービス

障害者(豊中市在住)の自立支援を目的とした、制度外サービス。

◇介助料

【一般介助】1時間1,200円【その他】旅行介助

介助者にかかる交通費及び宿泊費等は利用者負担です。

◇キャンセル料 当日キャンセル半額

※条件の合う登録介助者が見つからず、御希望にそえない場合があります。

## 訪問看護サービス

看護師等が家庭に訪問し、在宅療養の支援をします(医療保険、介護保険)。

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 月曜～土曜9時～18時



## ボーイズ&ガールズ

TEL 06 (6843) 5580 FAX 06 (6843) 5590

## 重症心身障害児(者)多機能型通所事業所

放課後等デイサービス・児童発達支援・生活介護

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 児童通所11:30～17:00 生活介護10:30～15:30

休み：日曜・木曜、祝日、年末年始

TEL 0 6 ( 6 8 5 7 ) 3 6 0 1 FAX 0 6 ( 6 8 5 7 ) 3 6 0 2

## 豊中市障害者相談支援事業(無料)

障害者やその家族等の相談等支援をします。

◇福祉サービスの利用援助

◇社会資源を活用するための支援 ◇社会生活力を高めるための支援

◇ピアカウンセリング ◇権利擁護 ◇専門機関の紹介

## 自立生活体験室

障害者の方が、自立生活を体験してみる部屋です(介助者の方は無料)。

◇宿泊利用 1泊1,500円 ◇デイ利用 1回(5時間まで)750円

## 計画相談支援・障害児相談支援・地域相談支援(無料)

サービス等利用計画の作成、地域移行支援、地域定着支援等。

## 豊中市障害者外出支援サービス

車いす対応車を運行し、一般交通の利用が困難な障害者の社会参加を支援。

◇利用対象者は、豊中市内に住所を有し、次のいずれかに該当する15歳以上65

歳未満の人、概ね6歳以上15歳未満で車椅子使用の人、65歳以上で豊中市

高齢者外出支援サービス『ほのぼの号』の対象にならない人です。

①身体障害者手帳1・2級(下肢、体幹、視覚、内部)を所持している人。

②療育手帳Aを所持している人。

③腎臓機能障害で透析治療を受けている人。

※入院、入所中の方は利用できません。

◇利用日時 午前9時から午後5時(年末年始12/29～1/3を除く)。

◇利用回数 月4回まで利用できます。

◇利用料 4km未満300円～20km以上2,500円

◇利用区域

豊中市及び隣接市(大阪市南部を除く)及び特定施設

◇キャンセル料 当日キャンセル300円

## 点字名刺(送料は一律270円)

◇片面名刺印刷と点字打ち込みの場合 10枚400円

◇両面名刺印刷と点字打ち込みの場合 10枚500円

ロゴ・イラスト又は写真入りの場合は10枚につき500円の加算となります。







### ボーイズ & ガールズ

最近お気に入りのお出かけスポットができて、よく出かけています。刀根山にある市軸稲荷神社です！「利用者さん達と初詣にいけたらいいね」と話していると、ドライバーが「行ってみるか～」と提案してくれました。神社の前は急な傾斜ですが、そこを昇るドキドキ感がたまりません！1月は初詣、2月は大きなお多福さんが飾れている節分の催しに行ってきました。これからも要チェックです！皆様、おススメの地元スポットがあれば是非教えて下さいね！楽しみにしています。



### ヘルパーステーション

2019年。新たな年を迎えました。『平成最後の』が多くみられた年末でしたね。遅くなりましたが、みなさま今年もよろしくお願ひ致します。記事を書いている今は風邪やインフルエンザが蔓延しています・・・皆さんの手に届く頃には少しずつ春めいてきている頃でしょう！！平成最後の広報誌！お楽しみください！！



### 訪問看護ステーション

昨年11月に看護師のニューフェイスが加わり、更に今年2月常勤の理学療法士も加わりました。2名の増員でステーションの平均年齢がグーーンと若返りました！！それはさておき(笑)、利用者の方々の体調に合わせて、対応できる幅が更に広がったと思います。只今訪問枠に余裕がありますので、必要な方はご相談下さい。



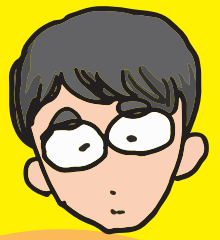
### 事務局

去年から事務チームは制服としてポロシャツを着用しています。色やデザインがありすぎて決めるのに時間がかかりましたが、みんなが気に入ったものが見つけられました。統一感があっていい感じでした。それと3人で2台使用していた電話が1人1台になりました。今までは2人が電話中の時は他の部署の電話を借りていましたが、それもなくなって、スムーズに業務を行えています。♪。



### 支援センター

人手不足解消！やったぜー！！！！！！



# 編集後記

編集長 根箭太郎

今年の冬は、昨年に比べると大分寒さがマシで、ホツとしていました。

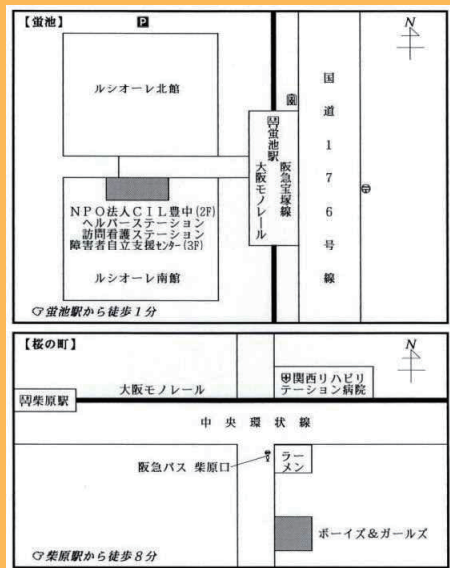
春は瞬きの昨今、桜開花の頃はまだ寒く、「もう少ししぬくなったら花見行こか」と言っている内にすぐ散ってしまつて、「あれ？」と思つた次の瞬間、暑さ到来となるのでしよう。

さて、今回の特集「工夫次第で、コレいいね!」と題して、障害当事者にとつての便利グッズを紹介致しましたが、如何がだったでしょうか? 「なるほど。こういうところで困っていたんだ」、「こういう物が不便さを解消するんだなあ」といった発見も、あつたと思います。皆さんの生活にとつて何か有用な情報があつたな

らば、大変嬉しい限りです。

記事を読まれてみて、「私もこんな便利グッズがあるから紹介したい!」と思つた方がおられましたら、ぜひご一報下さい。発信した記事の反響というのも、編集部としては楽しみにしているところであります。

そしてもう一つ。今号より、漫画の作者が変わりました。ハイ、絵が大変苦手なこの私が、担当の一人になつたんですよ。これは大変ですなあ(笑)。でも、今までは「絵を描ける人は羨ましい!」と思うだけだったのが、これからは、「こうすれば私も絵を描ける!」と思うようになっていきたいです。次号も乞うご期待(??)。



編集人 NPO法人C.I.L.豊中  
 豊中市蛍池中町2の3の1の305  
 E P: <http://www.citoyonaka.com/>  
 Twitter: @citoyonaka  
 E-mail: [zirtsu@citoyonaka.com](mailto:zirtsu@citoyonaka.com)  
 TEL 06 (6857) 3601  
 FAX 06 (6857) 3602  
 発行人 関西障害者定期刊行物協会  
 大阪市天王寺区真田山町2の2  
 東興ビル4階 定価100円