

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！」

ゆにーく your らいふ



※写真：フィールドトリップ…サンシャイン60にて

（第7期長期ILプログラムより）

～目次～

- P. 2 ピア・カウンセラー認定報告
- P. 3 NEW FACE紹介
- P. 6 NEW AND GOODS
- P. 8 “自立生活における訪問看護の利用⑥”
- P. 9 今の自分・むかしの自分～その①～
- P. 10 なぜ私は施設から出る決心をしたか？～その①
- P. 11 平成13年5月、6月活動報告
- P. 14 新刊のお知らせ
- P. 15 会員募集／編集後記／CIL小平地図
- P. 16 サービスのご案内



ピア・カウンセラー認定報告

大瀧 由理子

自立生活センター・小平スタッフの大瀧由理子さんが、この度JILの認定を受け、ピア・カウンセラーになりました。昨年11月から、自立生活センター・小平でも、ピアカンの講座を始めるなど、今一番活気のある部署からの嬉しい速報です。

私は、今年の4月1日付けで念願だったピアカウンセラーの認定を受けました。認定証が来るまでは、本当に受かったのか落ちたのかハラハラしていましたが、認定証が届いて良かったです。事務所のみんなが、「おめでとう」と言って祝ってくれてうれしかったです。

これまで私は、集中講座や長期講座を受けてきましたが、最初の頃はピアカンのピの字も分からなかったのに、その自分がカウンセラーになるとは思いませんでした。

今でもちょっとはあるかもしれませんが、その当時は人に自分の事を話したり、感情を出すなんてできませんでした。しかし、講座を受け、カウンセリングをしているうちに心の壁と言うか閉ざしていた気持ちが無くなってきて、人に言えるようになってきました。

ピアカウンセラーには、まだ自分は不十分だと思いますがこれからも勉強をし、カウンセラーとして皆の心を癒していけるように頑張っていきたいと思っています。

応援、御協力頂きありがとうございました。



NEW FACE紹介！

前回に引き続き、自立生活センター・小平の新スタッフ、そして4月から入った新介助者の自己紹介コーナーです。どうぞ、ヨロシク！！

その1：山崎 涼子（ILプログラム、ピア・カウンセリング担当）

はじめまして、山崎涼子です。6月から自立生活センター・小平で勉強しています。

2ヶ月位前に自立生活センター・小平を知り話しを聞いていただいたのがきっかけでした。

私自身、2年前に病気で頸損になり、障害が残ったから今まで以上に頑張らないといけないし、「自分を守るのは自分」と強くなることだけを考え生活して来ました。

また、同じような障害を持った友達から、助けてほしいと言われても、何もして上げられない自分が情けなく感じていました。

強くなくてはいけない自分と、何も出来ない自分に苦しんでいる時、川元さんに出会い、初めて「わたしは辛い」と言えました。

それからの私は、とっても心が楽になり、自立生活センター・小平の皆さんに支えられ、泣きたい時は泣いて、頑張りたい時は頑張る、と素直に過すことができるようになりました。

今はとにかく勉強して、皆さんと一緒に仕事ができるように、私なりの努力をしたいと考えております。

こんな私ですが、今年32歳、独身、山崎涼子、料理は大嫌いですが、どうぞ宜しくお願いします。



その2：柳 直美（総務・経理・事務担当）

こんにちは。CIL小平で事務職をさせていただいている柳直美です。CIL小平で働き始めたのは3年とちょっと前、事務局スタッフの大淵さんが自立を始められる時の介助者として入りました。事務の仕事させていただき始めたのは確か1年半くらい前だったように思います。総務&経理のようなことをやっているのですが、私としては何もかも全くの初心者で「小さな会社の総務・経理がすべてわかる本」という非常にベタなタイト

ルの本が愛読書です。その他にも読書が趣味で、年末になると「年末調整のやり方」、年度末には「法人税のことがわかる本」等等・・・。（なぜかいつもやらねば間に合わない時期にならないと読書意欲が湧かない。）

私自身のことをちょっと書きますと、一応主婦業も少々やっています。ひどい運動音痴で野球部などには残念ながら参加できませんが、運動のつかない方も音痴のくせにバイオリンをキコキコ鳴らしたりしています。それで余計音痴がひどくなっているのかも。

いろいろ知識不足もあり力不足なことが多々ありますが、みなさんのご助力とご理解でなんとかやっています。これからも宜しくお願いします。



その3：矢吹 彰（新人介助者）

はじめまして、矢吹といいます。

生まれは北海道ですが、十九歳のとき東京に来て、こっちに住みついています。去年は人形劇団員をしていました。

こちらに勤務して二ヶ月が経とうとしています。自分が試されるぞ、という引き締まった予感と、何とかなるだろう、という気持ちで望んだ初日は、忘れられない一日（？）となりました。あれから二ヶ月、と思うと短いながらに心に残る時間でした。

とにかく自分らしいスタートでしたが、チーフの方々をはじめ、声を掛けてくれたみなさんありがとうございます。このごろになって、ゆとりが出来てきた気がするけれども、自分の仕事をきちっと自分で見ていないと、こわいと思う。既に分かっているつもりでも、改めて本人に聞くと、もっと良くなる介護の場面がまだある…そして、この職場の取り組んでいる事業について、まるで無知だった私は今もって浅い理解しか出来ていないのかもしれない。それでも介護者の位置やあるべき姿勢について、自分なりに見えてきた実感もある。一と書いているうちに、満25歳の誕生日となりました。

ああ、おめでとう。

胸の中で、きっとそうつぶやいているであろう遠国のちちははに感謝をこめて、勝手ながら一句詠ませていただきます。

あつい夏 個人的には さむい夏

失礼いたしました。

こんな私ですが、好きな飲み物はコーヒー、好きな乗り物は自転車、好きな打者は清原です。そのほかいろいろですが、よろしくお願いします。

その4：南場 三保子（新人介助者）

はじめまして（^__^）わたくし生まれは島根、育ちも島根、現在西東京市ひばりが丘にて健気に一人暮らしを送っている、推定年齢22歳の南場三保子と申します。

さて、私がこの偉大なるC I L小平で介護のお仕事をさせて頂いて、かれこれ二ヶ月が過ぎました。そこで、このステキな通信「ゆに〜く yourらいふ」に、新人介護者の紹介文を取り入れられるという事で依頼され、恐縮ながら箸を、、、いや筆を、、、もといキーボードを打たせて頂いて居る次第で御座居ます。

さかのぼる事三ヶ月前。。。将来について本気でいろいろ考え、悩み始めるお年頃。自分が何をやりたいのか？どんな仕事に向いているのか？皆目、見当もつかず、只ただぼんやりと毎日を送って居りました。

そんなある日、友人を通じて一人の障害者の方とお話しする機会が有りました。ほんの些細な会話でしたが、私の緊張は最高潮に達し、何を話したのかさえ覚えていません。「何かしてあげなくちゃ。」そんなことを思っていました。そうです。はい。私はその時まで、障害者の方とふれあった事が全く無かったのです。どう対応していいのかわからず途方に暮れて居りました。そんな私は自分の腑甲斐なさに絶望したものです。

そして私は目覚めたのでした。。。。

誰かに必要とされたい。尽くしたい。癒したい。私自身の身勝手きわまりないこの欲望のために、そして、私自身が癒されたいがために介護の道へ進もうと決意したのでした。

さてさて、そんな事がありましてシガナイ洋服販売員だった私が、この壮大なるC I L小平にて面接をして頂き、講習を受け、今に至るわけで御座居ます。

そして現在。。。冒頭でも述べましたように、まだ仕事を始めてたったの二ヶ月余りで御座居ます。はっきり申し上げますと今だ発展途上、といったところです。ですが、何一つ経験のなかった私に丁寧に指導して下さいしたのは、やはり利用者の方々でした。上手く出来ない私を励まして、そして応援してくれたのもそうです。「有難う」という言葉がどれだけ私を助けてくれたことでしょうか。今では少しずつですが信頼関係が生まれ、（私が思っているだけかしら？？？）より一層はり切って仕事に臨む毎日で御座居ます。

そう、so happyです。

この場を借りて御礼を申し上げます。何も知らなくて、迷惑ばかりかけているかも知れません。上手く出来なくて嫌な思いをさせているかも知れません。それでも私を育てて下さって有難う御座居ます。今後も努めて参りたく存じます。

そんなこんなで、わたくしの熱い思いを語ってしまったわけですが、今日も利用者の方に気持ちのいい生活を送って頂こうと、頑張っている次第で御座居ます。何卒宜しくお願い申し上げます。それでわ、皆様、明日からもごきげんやふ。。。南場デシタ（^__^）

NEW&GOODS - UP TO DATE - WHAT'S NEW

コーディネーター・馬場 真実

私、介護一筋に十数年、酸いも甘いもさまざま体験して、今何とか自立生活センター(CIL)・小平のコーディネーターとして、またCIL小平の下部組織NPO法人西東京自立支援センターのケアマネージャーとして仕事をこなしています。こなしていると言っても、年毎に年齢は確実に増えますが、知識はぼろぼろと落ちていき、記憶は地平線の彼方に消えていっています。結果、時になんちゃってコーディネーターになり、また時に、影のケアマネージャーに支えられながら何とか仕事になっているというか……。

でも今私の周りは、人も出来事も、とてもアクティブ！良い事ばかりでは決してないのですが、それがとても楽しかったり、悩み深かったり、暖かかったり、嬉しかったり。そして長いことこの世界にいて、どうして今、こんなに充実しているのかと考えたりもしています。

充実のもとその1 **決心**

今健常者の私、かつても健常者の私は、去年まで、この仕事に対しなんとなく何時でも辞められると思っていたようです。「ようす」というのは今考えるとそういうことだったのかなということかな。そして去年何があったかということ、法人設立からホームヘルパー事業の委託、事務所の移転計画、スタッフの増員……つまり事務所がいろいろな意味で大きくなってきた時だったのです。事務所設立のメンバーの一人である私にとって、その責任を自覚しなければならない、言い換えると何としても「事業を続けていかなきゃ」と言う状況になったわけです。私はここで新たに事業を続ける決心をしたのです。何時でも辞められるなんて事はないぞと新たに自覚しました、この時。

6月15日現在、51年と3日生きてきた中でつくづく考えることは、価値を図るものは《信頼》じゃないかという事です。私たちの事業所の信頼が高ければ、周りがある存在を認めるでしょう。個人においても、その信頼が大きければ、周りの人たちが自然にその人を認めてくれるはず。なんとしても事業を続けなければと思った時に、私は、周囲からどれだけ信頼が得られる活動ができるか、価値を認めてもらえることができるかが肝心だと考えました。

充実のもとその2 **信頼**

信頼はどこから生まれるの？と聞かれたら、私は、迷わず「正直で素直な気持ちから」

と答えます。人に対しても仕事に対しても自分に対しても、正直、素直でいられるでしょうか。正直で素直というのは、仏のような心の事ではなく、悪魔が「悪魔だぞ」というようなものです。これは結構勇気がいることだと思いませんか。

でも信頼の第一歩はこんな認識から始まるような気がします。正しく認識すれば必要以上に用心しなくてすみますし、互いに用心する必要がない関係というのは安心できる関係ともいえます。私は事業を続ける決心をしたときに、信頼される事業所作り、人作りをしようとも思いました。こんな面白いことが仕事だなんて、なんて幸せ！！

充実のもとその3 **どう解決するか**

世の中、良い事ばかりではありません。仕事も人間関係も、トラブルはいろいろです。でも、トラブルは起きたほうが本質が明らかになってよいとさえ思っています。そしてその人となりは、どう解決するかで量られます。介護関係でも、トラブルなく過ぎた人より、トラブルがあってもきちんと向かい合って、話し合い、解決した人のほうが信頼が深まることまます。その人の思いや、力や、知恵や勇気が、トラブルの解決のために結集されるからではないでしょうか。こんなことも私にとってはとても面白いことに見えます。

充実のもとその4 **素敵な人たち**

人に恵まれると言うことは、とても大事なことだと思つづく思います。人が育つ要素は、素材、栄養、環境でしょうか。今、CIL・小平は宝の山でいっぱいです。どう磨き、どういかに、それぞれの気持ちにかかっているのでしょうか、よい栄養と環境を整えるのが私の仕事でもあります。自分の力が試されることでもあります。自信はあるとも、ないとも言えませんが、私の周りにはほんとうに素敵な人たちです。この人たちと一緒に仕事ができる、こんなことも私にとって、とても面白いことでもあります。

まだまだ、充実のもとにはたくさんありますが、こういう事に支えられて今楽しく仕事をしています。自分のことばかりを書きましたが、CIL・小平は、こんなことを考えさせてくれるセンターです。New & Goodsと言うタイトルにはちょっと遠くなってしまいましたが、事務所の移転、事業の拡大と言う現実の中で考えてきたことでした！



“自立生活における訪問介護の利用その⑥”

黒田 良孝

訪問看護導入時の体の状況

病院には月に1回、体調の確認と薬の処方のために通っていました。そのころ呼吸の状態は普通の人に比べるとかなり肺活量が少なくなっていたものの、日常生活に困っていませんでした。検査結果の医師の診断では遠くない未来に人工呼吸器を導入しなくてはならないといわれていました。

呼吸の方は目立って悪い自覚がありませんでしたが、心臓の方でつらい感じがありました。不整脈が多くて朝方の体調がいまいちでした。こっちはほうは食事制限と薬でバランスを保っていました。その頃体調で気がかりだったのは心臓の機能がきちんと保っているかということでした。そういうことを考えると自分で素人目に判断するのは非常に心もとなかったので、専門家の助言を得られることは大きな意味がありました。

月1度の診察と月2回の訪問看護でセットのような形で体調をチェックしていくことにしていました。訪問看護の内容についてはかかりつけの国立病院の主治医が決めて、訪問看護指示書に基づいています。そのおかげで通院の回数が多くならずにすみます。

人工呼吸器の導入が必要だといわれているということは先に述べたとおりですが、具体的に話が進められてきたのは昨年秋に入った頃からです。まえまえから病院では朝の体調を尋ねられることが多く、起きたときに頭痛がある場合、酸素が足りなくなっていると言われていました。夏に一週間ほど検査入院をしたのですがその時は特に症状らしいものはありませんでした。しかし秋が近づいてくる頃には朝の頭痛はなかったものの、からだがつくて呼吸が苦しい感じが日に日にひどくなってきました。夜は寝苦しくて、いつもはかかない汗をかくことが多くなり、食欲がおちてきました。それが呼吸機能の低下によるものなのかははっきり分からなかったので我慢して何とかなるだろうと思っていました。体がきつい症状は一時的なものかと思っていましたが、なかなか良くならないので病院に行くことにしました。

朝起きたときの頭痛の症状がなかったので、夜間の酸素の状態を調べることから始めました。入院時の医師の見立てでは、夏の検査結果から考えて人工呼吸器がそろそろ必要だということでした。酸素の状態を調べて、使用する人工呼吸器の方式を決め、在宅で使えるようになって退院するというスケジュールになりました。入院期間は3週間から1ヶ月の予定でした。

（つづく…）

今の自分・むかしの自分～その①～

小泉 信治

みなさんこんにちは！最近、よくこの紙面に登場するようになった“こいしん”こと、小泉信治です。さて、今回から続きもので始まる“今のぼく・むかしのボク”について簡単に説明させていただきます。私は、自立を初めて、またCIL・小平に勤めて2年が過ぎたのですが、それまでは施設に19年とちょっと入所していました。そこで、施設にいた頃と、自立をした後での心の変化、また生活の変化などを簡単ですが、お話しさせていただきますと思います。

さて、記念すべき第一回目の今回は、“生まれ変わったら、何になりたいか？”これをテーマにお話ししたいと思います。

誰もが一度は考えることの一つに“生まれ変わったら…”と想像したことがあるかと思います。それは、サッカー選手だったり、アイドルだったり人それぞれです。その中で、私を含めた数多くの障害者が思うであろうことの一つに、“生まれ変わったら、健常者になりたい！”というのがあります。私も施設に入所していた頃は、断然健常者になりたい派でした。それは、体が思うように動かなかったり、毎日平々凡々の管理された生活が続くという不満。また、“友達と、どこかへ遊びに行く”ことや、“何かやりたい時に、やりたいことをやる”こと。そして、“好きな人と街へデートに行く”ことなど、誰もが当たり前のように普通に出来ることが出来ない自分を恨めしく思ってしまったことなどからです。また、永遠と同じ状況が続くのが目に見えていたので、とても不安でした。

さてさて、今の私といえば、周りの暖かいお力添えのお陰で、自由と、時間、そして何よりも人間らしく生きる術を手に入れました。そう、術なのです。結局人間、健常者だろうと、障害者だろうと、一回ぼっきりしかない人生、どう生きるかにかかっていると思います。障害者は、怠けようと思えばいくらでも怠けられます。どう生きるかは、自分次第なのです。と、少し話がそれてしまいましたが、今私は生まれ変わったら、やっぱり障害者に、こいしんになりたいです。確かに、自立して、心に余裕が出来てこういう言葉が出てくるのではないかなと言われれば、否定は出来ません。ですが一番の理由は、23年間生きてきた中で、出逢えた人たちとまた一緒にいたいからです。一緒にバカやったり、一緒に怒ってくれる奴。淋しいとき、悲しいとき、辛いときに、いつも話を聴いて、一緒にいて、いっぱい、いっぱい電池をくれた大切な人…。そんな寄せ鍋のような人たちといつまでも一緒にいたいから、生まれ変わってもこいしんは障害者になるのです。だって、意味のない出逢いなんて無いのですものね…。

なぜ私は施設から出る決心をしたか？その①

山科 賢一

私は35年前に東京久留米園に入り、その後東京久留米園から清瀬療護園というように施設生活を送ってきました。東京久留米園と清瀬療護園は私たち障害者の自主性を生かしてくれている施設でした。また、それを保証してくれていた、東京久留米園と清瀬療護園の運営の仕方に敬意をしています。しかし、近年私の中で、この施設の生ぬるい状況のままここにいても良いものなのか、という自問自答が生まれてきました。

私の中にも、一方では施設内自立をもっと運動するべきではないかという思いがあり、また片方では、他の居住者や職員を見ていると、とてもじゃないがいくら頑張っても難しいのではないか、やはり甘えと依存の関係というあり地獄に埋没したままでこのまま終局を迎えてしまうのではないかという思いがつのってきました。

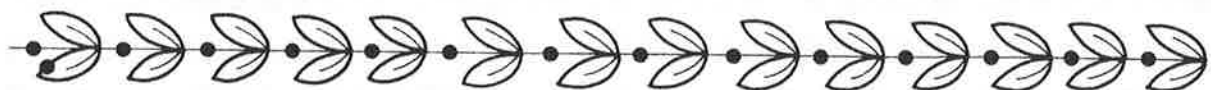
1998年頃から、夜も眠れないほどどうしようかと悩み考えつづけました。自立生活するには、経済的な面で自分の貯金があまり無いということや、喘息の持病持ちなので健康面での不安、また2次障害で体が動かなくなってきた機能低下などの心配等。いろいろかけめぐりました。

しかし、人間というものは清瀬療護園にいても、またどこにいても死ぬときは死ぬのだから思い残さないようにやっておこうという、開き直りにも似た決意みたいなものが自然と湧いてきました。

そういう私なりの苦渋の選択の結果、在宅保証も進んでいる現在の情勢も視野に入れ、思い切って、35年間の施設生活にピリオッドをうつという選択をしました。

やり残さないようにと思ったことは2つあります。

ひとつは伝道活動、もうひとつは障害者運動。そのため、もっともっと勉強をしたい、それには学校でしっかり学びたい、そういう思いがあり、そのための生活体制を考えつめると、1対1で常に介助者がいる自立生活のほうが自分の目的にあっていると決断させた具体的な理由でした。



《CIL・小平 活動報告：2001年5月～7月》

2001年5月

6日（日）

～7日（月）第10回全国自立生活センター協議会協議員総会

（川元・小泉・佐藤）

11日（金）事務局・報告・検討会議

14日（月）「HAPPY・LIFE」全国通信会議（全国の施設、病院、養護学校を対象）

（川元・小泉・山科・佐藤・足立）

17日（木）第七期長期自立生活プログラム（第一回）

（川元・小泉・大淵・竹島）

18日（金）報告・検討会議

21日（月）検討会議

23日（水）学芸大学生事前実習（川元・岡村）

利用者懇談会

24日（木）第七期長期自立生活プログラム（第二回）

（小泉・大淵・竹島・山崎）

25日（金）「ゆにーくYOURらいふ」小平通信会議

介助者面接

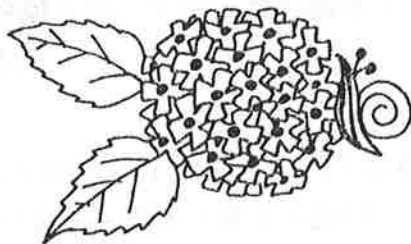
CIL職員向け研修／主催『ヘルプ協会立川』（大淵）

28日（月）職員研修（大淵・竹島・山崎）

29日（火）IL・ピアカン会議

31日（木）第七期長期自立生活プログラム（第三回）

（小泉・大淵・竹島・山崎）



2001年6月

- 1日（金）CIL職員向け研修／主催『ヘルプ協会立川』（大淵）
介助者面接
- 2日（土）介助者面接
- 5日（火）IL・ピアカン会議
介助者研修－講義（川元・岡村）
- 6日（水）職員研修（大淵・竹島・山崎）
介助者研修－介助実技（小泉・馬場・岡村・成田）
- 7日（木）第七期長期自立生活プログラム（第四回）（小泉・大淵・竹島・山崎）
- 8日（金）事務局・報告・検討会議
CIL職員向け研修／主催『ヘルプ協会立川』（大淵）
- 12日（火）IL・ピアカン会議
- 13日（水）ピアカウンセリング短期講座（基礎編）／主催『ヒューマンケア協会』
（山崎）
- 14日（木）第七期長期自立生活プログラム（第五回）（小泉・大淵・竹島・山崎）
介助者研修－講義（川元）
- 15日（金）ILPリーダーズ（竹島）
報告・検討会議
CIL職員向け研修／主催『ヘルプ協会立川』（大淵）
「自立生活センター・小平」移転パーティー
- 18日（月）武蔵野市交渉
介助者研修－介護実技（馬場・成田）
- 19日（火）IL・ピアカン会議
- 20日（水）第七期長期自立生活プログラム（第六回）（小泉・竹島）
ピアカウンセリング短期講座（基礎編）／主催『ヒューマンケア協会』
（山崎）
- 22日（金）報告・検討会議
- 26日（火）「2003年、私たちの生活はどう変わるか？」パネルディスカッション
（川元・小泉・大淵・竹島・山崎）
- 27日（水）ピアカウンセリング短期講座（基礎編）／主催『ヒューマンケア協会』
（山崎）
- 28日（木）第七期長期自立生活プログラム（第七回）（川元・小泉・大淵・竹島・山崎）
- 29日（金）報告・検討会議

2001年7月

- 1日（日）バリアフリーチェック・CILと24時間の介護保障のシンポジウム
（大淵・佐藤）
- 2日（月）小平養護学校訪問（小泉・竹島）
- 3日（火）IL・ピアカン会議
- 4日（水）職員研修（大淵・竹島・山崎）
- 6日（金）報告・検討会議
- 9日（月）小平市交渉
- 13日（金）事務局会議
報告・検討会議
- 14日（土）バリアフリー養成講座（小泉）
- 16日（月）ピア・カウンセリング短期講座打ち合わせ（大淵・竹島）
- 17日（火）IL・ピアカン会議
- 18日（水）介助者面接
- 19日（木）介助者面接
- 20日（金）バリアフリー養成講座（小泉）
- 21日（日）～23日（火）
ピア・カウンセリング集中講座（『主催：ヒューマンケア協会』）（山崎）
- 23日（月）介助者研修－講義（川元・小泉・岡村・成田）
- 25日（水）介助者研修－介護実技（大淵・岡村・成田）
ピア・カウンセリング長期講座／主催『HANDS世田谷』（山崎）
- 26日（木）ピア・カウンセリング短期講座打ち合わせ（大淵・竹島）
IL・ピアカン会議
報告・検討会議
- 27日（金）バリアフリー養成講座（小泉）
- 31日（火）ILPリーダーズ（大淵・山崎）



お知らせ・・・

自立生活センター・小平

SSKP

はっぴらいふ

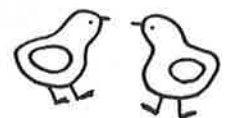
HAPPY LIFE

～自立をはじめた人達～

※目的 自立生活（一人暮らし）は、様々な制度を知らない方にとっては自分には出来ないことと思われがちです。そんな一人暮らしの中でも、楽しいこと、大変なこと、いろいろあります。この『HAPPYLIFE』では、楽しさをより具体的に伝えられればと思います。そして、この『HAPPYLIFE』を読んで、少しでも一人暮らしに興味を持っていただければうれしく思います。

一年前に、一人暮らしをはじめた“ヤマけん”こと山科賢一さん。彼の考えかた、また生活のこと等をシリーズで掲載予定。ほか、楽しいエピソード満載！！みんな！読んでね！

近日発送！！



全国の、施設、病院、養護学校等に発送予定！！

※尚、具体的に自立生活にふれるには、CIL・小平通信『ゆにーく yourらいふ』を読んでいただければと思います。

《編集》 自立生活センター・小平

HAPPY LIFE編集委員会 （定価100円）

会員募集のお知らせ

各サービスを利用したい方、スタッフとしてサービスを提供したい方は、会員制になっておりますので下記の要領で会員になる手続きをして下さい。

会員は以下の2種類です

1. 正会員	2. 賛助会員
小平市とその周辺にお住まいで、サービスを利用、または提供される方	「自立生活センター・小平」の趣旨に賛同し、資金的援助をしてくださる方
会費：4,200円（/年）	会費：2,000円（/年）
振込先 三井住友銀行（前さくら銀行）、花小金井支店 普通 6487824 自立生活センター小平	

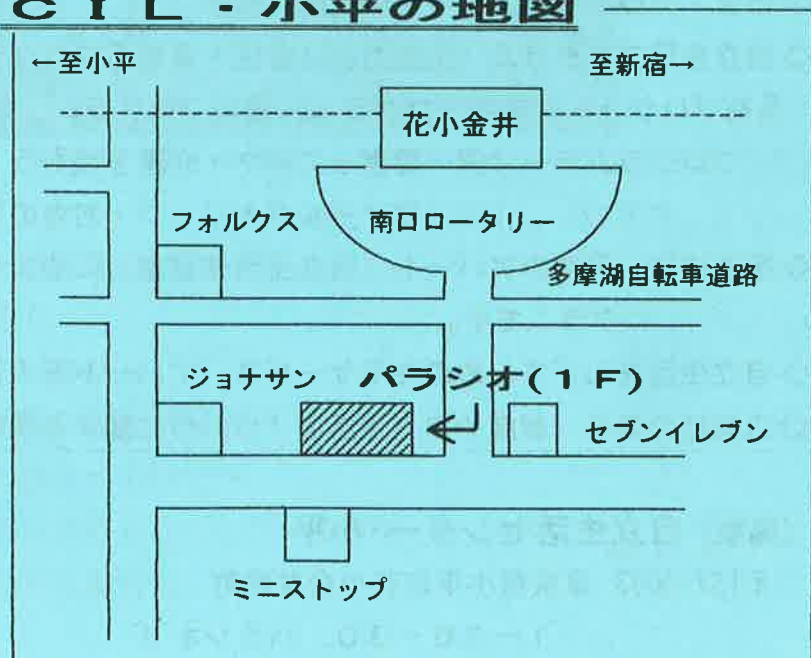
※ご不明な点等ございましたら、センターまでお問い合わせ下さい。

編集後記

知らない間に梅雨も明け、夏本番という感じで日差しが痛いですね。通勤途中についつい日陰を探してしまう私ですが、日向を元気良く走り回る子供たちを見ていると、「あ～、年かな…」とってしまう今日この頃です（笑）。みなさん、偏食と夏ばてには気をつけて、楽しい夏をお過ごし下さい。

（副編集長 小泉）

C I L ・小平の地図



サービスのご案内

24時間、365日介助派遣サービス

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。)

・ 介助内容

◇家事一般 ◇食事 ◇排泄 ◇入浴 ◇着替え ◇体位交換 ◇外出

・ 利用料金

…その他必要な介護をいたします

平日 9:00~17:00 ￥1,250/時

17:00~ 9:00 ￥1,450/時

休日 終日 ￥1,450/時

(上記いずれも1時間あたり50円の事務経費が含まれています)

障害者生活支援事業サービス

◇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)

《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、パラジオ1F

TEL/0424-67-7235、FAX/0424-67-7335

E-MAIL: cilkoizumi@hotmail.com

《発行所》

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区砦 6-26-21

(定価 100円)