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　2015 年 8 月 14 日発行　SSKP　増刊通巻第 6104 号

SSKP　自立生活センター･小平　通信

Unique your Life

ユニークユアライフ

2015．7

目　次

Unique
your Life
ユニークユアライフ　2015.7

連載

p　３　涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

報告

p　６　BBQ 報告

新連載

p　７　フラッといい店

連載

p　８　こだいらいん

隔号連載

p　９　ばばぁのたわごと

p１１　活動報告

p１３　編集後記・地図

p１４　サービスのご案内

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　2015年8月14日発行　SSKP　増刊通巻第6104号

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

皆さまこんにちは(^^♪　久しぶりの登場です。

梅雨のじめじめとした湿度に、私のアトピーもカユイカユイが始まってしまった(/_;)　梅雨明けしても今年の夏は雨が多いっていうこと。私のアパート周辺は、畑が多いので夏野菜の成長が心配なのです。

そして雨といえば傘。私は早朝の電車によく乗りますが、傘のトラブルが多いのです。もぉ何度遭遇したことか・・・

でもね、その場に居合わせると、そろそろ喧嘩になるぞぉってわかっちゃうの。

だってね、傘の持ち方が悪いんだもん。お気づきの人もいますか？

このような感じ↓↓↓

気づきましたね！ね、トラブルになるのは想像できますね。傘を振って歩くから当然横並びの人か後方の人に当たるか刺さるか・・・。痛そうです。その後ろを歩く私はヒヤヒヤです。

でもその時は突然やってきた(/ω＼)

電車扉が閉まると同時に凄い勢いで走って乗り込んできた男性。傘の中央部を持っていたんだとおもう。満員なのに突進した状態で入ってきたら大変。柄の部分が向かい合う形で乗車していた男性の太ももに当たった。

私はちょうど入口の端に座席に並ぶようにチョコンと乗っていたので当然決定的瞬間を見た。うぅぅってうめき声を聞いたから大丈夫ですか！！

と声を掛けたがあまりにも痛かったんでしょう。一瞬目はあったけどその目はもう私に向いてない。飛び込んできた男性に怒り心頭のオーラが出ていた。

そして『テメ～降りろ！！』ってついに始まった。隣にいる私はどうしたらよい？本心は『私が降りたぁい』という気持ちだった。係員が喧嘩を止める、車掌が走る。電車は止まるみたいな、その後は想像通り『〇〇駅でお客様対応のため遅延』早く起きた意味がなくなってしまった日になった。

遭遇したのは電車内だけではありません。駅の乗り換えルートだって朝は皆急いでおるから歩くのも早い。だから傘があたればそれだけ勢いがついてるから痛いのです。さらに傘がびしょびしょだと痛いし衣服は濡れるし怒り倍増。

なんせ出勤前でしょ。始まった喧嘩は駅係員が仲裁に入るわけだからもちろん駅窓口での対応になる。そしたらどお？私『あのぉ、〇〇駅までスロープを・・・』

というと、もちろん返ってくるのは『ちょっと今対応中なんで・・・すみません。』といってもはいそうですね。という私ではありません。

『何故？』係員『はっ？』私『怒鳴りあっているだけの喧嘩に係員二人は必要？』
『そうですね。ただ今ご案内します。』私『そうしてください』
とこうなるわけです。
　鉄道事業者の方々が良く言うのは『ごめんなさい』が言えないんだそうです。『ごめんなさい』『申し訳ありません』がいえれば指して喧嘩にならいない案件が多いそうで、その窓口での仲裁も交番からおまわりさんが来る前に、傘を持っていた人が『すみませんでした』といった一言でそれまでの怒りはどうしたの？という感じで終了してしまうのだそうです。

　私は２年前に歩行者に混ざって移動中に、突然すんごい勢いで走ってきた人が雨上がりの傘にも勢いを付けていた。やや後方で、『危ないじゃないかっ！』という声がしたとおもったら私の車いすに衝撃があり簡易電動車いすが急に止まり、上半身が前にツンノメリになった。一瞬めまいがした。次の瞬間には、私の身体を支える介助者がいて、周りでは『大丈夫ですか！』『危ないっていったろっ！』ていう声が聞こえた。我に返ったら傘の先端が後輪に巻き込まれていた。
　もちろん傘の先は曲がり、スポークが２本折れた。
　交番が近くにあったのかおまわりさんがきて、『怪我は？』と声がかかったが、応える前に周辺の人が傘の犯人の腕を捕まえていてしきりに説明していた。なんと私の他にもぶつかった人がいたらしくこれまた凄い剣幕で怒鳴っていた。
　当の私は怪我はないけど車いすが・・・。の頭しか働かない・・・。当然でしょ？
　もう一人のおまわりさんが交番に工具があるということでそこまで一緒に行き、そこで車いすメーカーに指示を聞いてくれた。『スポーク２本なら帰宅までは大丈夫だっていうことだから、折れたスポークを補強してあげましょう。』って何とかしてくれた。もちろん被害届をだし、弁償させた。

　傘と簡単に言うけど、使い方持ち方を間違えると大変なことになるのを知ってくれたとおもう。この原稿の内容を考えていたときテレビのニュースでは、『会社の先輩と後輩が一緒にお酒を飲んだ帰りに喧嘩になり、先輩が傘で後輩の目を刺してしまった。後輩者眼球を越え脳にまで達し意識不明の重態。先輩は刺した覚えはないと訴えている。』
（そんなつもりはなかった。怪我をさせるなんて意識はなかった。）というだけで解決できるならまだいい。でもその言葉を口にしたときの殆どがそうはならない。
　ただ気をつけていたのにそうなってしまったときに、自分はどうすれ良のでしょうか。被害にあったときに簡単に『大丈夫です。』と許してしまうか。
　私は簡単に大丈夫です。とはいいません。『怪我はしてないですが、気をつけてください。』といいます。やさしくネ。殆どの人は『はい。』か『そうします。』と返ってきます。

自分が怪我をさせてしまったかもしれないとおもったこと。今年は４６歳になるのでそれまでに人生を振り返ったらその瞬間は何度もあったようにおもいます。足を踏んでしまったり、満員電車でよろける事だってある。

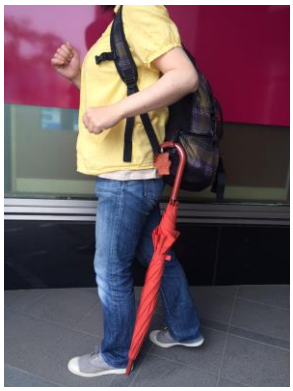
そのとき『すみません。怪我はないでしょうか？』ととっさに聞いたこともある。

今は、歩いている人の前を勢いですり抜けてしまうことがある。
相手にびっくりさせてしまったときは『気をつけます。』というようにしている。
皆もそうだとおもう。
でも防げることは自ら進んで防ぐ行動が必要だ。
『人の振り見てわが振り直せ』
先人は良い言葉を残してくれた。

介助の仕事をする人はもちろん、車いす使用者と並んで歩くことでしょう。
その際はどうでしょう。折り畳み傘を使用していますか？
というと、必ず出てくる『大雨で強風のときは折り畳みだと・・・。』
またまた私は『そうですね。折り畳みでなくても良いです』なんて言わない。
台風のような大雨では高級な頑丈な傘でも意味が無い。
折に触れての研修やお知らせであるように、『基本的に折り畳み傘とカッパ』で。
というのが望ましい。

車いす使用者といる時は、なるべく両手を使えるようにしておく、長い傘は介助の妨げにならないようにすることがよいのではないでしょうか。

そうそう、リュックサックのわきの下のところに引っ掛けるから大丈夫です！



ということがあった。結局、歩くたびにゆれるので、後方の人の膝頭に傘先端が当たってしまった。高齢おばあちゃんだったから余計に大変なことになった。
私の介助に入っていたものだから、ひたすら謝って病院にご一緒します！
とまで言ったが、これから病院にいくところだから必要ない。といわれた。住所を聞いたら近所だったので後日お詫びと膝の様子を聞きに言った。こんなこともあるから皆さん気をつけてくださいね。
許されることであるならまだしも、ニュースのように自分が加害者になるか、被害者になるか、傘でしょ？と簡単に考えないで今一度自分に置き換えて考えてみるのも良い機会かもしれません。

最後に、江戸時代には狭い通路で行きかう人とぶつからないように『肩透かし』というすれ違う際にお互いの肩をちょっとよけるしぐさのこと。傘も同じようにサイドに傾けるしぐさが『江戸しぐさ』という。これができる人を昔の人は『粋な人』と呼んでいたんですって。

ＢＢＱ報告

幹事　高田　貴志

ＢＢＱ当日の５月１６日、外は雨。ＢＢＱ幹事たちの心も雨。今日のＢＢＱは室内でやるしかないか。幹事の皆がそう思っていました。
しかし、幹事の一人が言いました。「天気予報では午後から雨はやむみたいだし、せっかくのＢＢＱなんだから外でやろうよ！」と。その言葉に他の幹事たちの心も動かされ、なんとかＧＭの許可もいただいて外でのＢＢＱを決行。皆の祈りが通じたのか、天気も次第に回復し、無事に小金井公園でＢＢＱを行うことができました！

天気が回復したこともあり、参加予定だった方はほぼ全員参加していただき、参加人数は総勢９０名ほど。なんと今回はサプライズゲストとして、川元さんのお姉さまご夫婦(右写真)が参加してくださいました！
「お姉さまがいてくれれば、お肉なんていらない。」なんてことはありませんが、たくさんの方に参加していただき、本当に感謝です！

肝心のＢＢＱはというと、今までのように幹事がお肉を焼いて皆さんに配るというやり方から、５つのＢＢＱコンロを用意して、そのコンロごとの５グループに分かれていただき、グループごとでお肉や野菜などを焼いていただく形に変えてやってみました。グループごとで、好きなものを好きなように食べる、というコンセプトでやってみたのですが、いかがだったでしょうか？初めての試みにしてはなかなかだったのかな？
その他にもクイズ方式（？）のビンゴゲーム行い、景品の和牛ステーキや伊勢えびを勝ち取るため、皆さん血と汗をにじませて盛り上がっていました。
また、今回は初めて東久留米市にある東久留米卸売市場で食材を購入。市場ということもあり、良質なお肉を安く買うことができまして、今回のお肉は歴代最高という言葉をかなりの方からいただけ、幹事一同嬉しく思っております。ただ、幹事ではなかった国松くん特製ビーフシチューが１番人気だったのはここだけの話。

来年も今年以上のＢＢＱにしたいと思っておりますで、ご参加お待ちしております！

Flat…

★★★ フラットいい店

前説→小泉編集長

　みなさんこんにちは。今回から始まる新連載の“フラットいい店”ですが、バリアなどが無く車椅子で“フラット”で入れてなおかつ美味しい“いい店”をご紹介していくコーナーです。私たち車椅子ユーザーはエレベーターが無かったり、お店の中が狭いなどの理由で美味しいと有名なお店でも入れないことが多々あります。そんな時にこの“フラットいい店”を思い出して、ぜひ行ってもらえればと思います。ではでは記念すべき一回目は、どんなお店になるのでしょうか。乞うご期待！

行った人→淺川　都さん

　私は、新宿タカシマヤのブルーロータスというタイ料理のお店に行って来ました。デパートは、車いすで入れるトイレもたくさんあって私たちには使いやすいですね。

　今回食べたのは、パッタイというタイの焼きそばです。

　日本のソース焼きそばとは違い、味はナンプラーなどを使っていて、辛くはなくやさしい味です。卵やエビ、野菜が入っています。

　変わっているのは、砕いたナッツと生のもやしが添えてあります。食感がよくていいアクセントになっています。レモンをキュッとしぼって一緒に食べると何とも言えず美味しいです。

　行ったことはないけれど、タイに行った気分になりました。

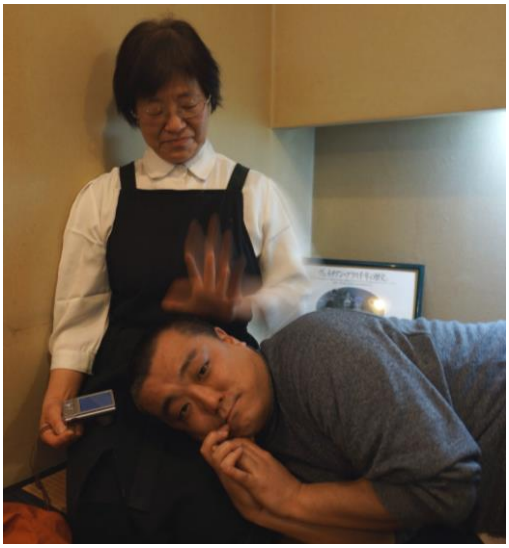
　パクチーは入ってないので香草が苦手な方でもいけると思います。

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　2015 年 8 月 14 日発行　SSKP　増刊通巻第 6104 号

こだいらいん⑦

“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　三澤　勇人



三澤　勇人　通称　ワイパーです。
生年月日は昭和４７年８月８日
しし座　血液型はＡＢ型

２００３年２月からＣＩＬ小平の一員になりました。

仕事を始めた頃は明けても暮れても介助の日々でした。自分が働きだした当初はコーディネートがほぼ無く、介助先の利用者さんから介助方法や、必要な事を教わり行っていました。無知だった自分の介助は皆さんに多大なるご迷惑やご苦労をお掛けしていたと想像出来ます。その中で利用者の皆様からはたくさんの貴重な経験をさせて頂き、色々な事を気付かせて頂いた事、自分自身の成長に付き合っていただいた事を本当に感謝しています。

そんな自分も今はコーディネーターをし、研修担当の仕事もさせて頂いております。今までの経験の中で学んだことを活かし、後輩を育てていく仕事に就かせて頂いている事を自覚し、日々精進と心に覚悟をもって働かせて頂いています。
まだまだ発展途上の自分でありますので、今後も皆様からのご指導をお願いいたします。

最近の私事・・・
自分には小学校２年になる娘が一人いるのですが、最近バスケットボールを始めました。何でも形から入りたがる娘で、始める前からボールを買ってくれとせがまれ、一生懸命やるなら買ってあげるから、「まずは練習に参加してきなさい」と伝えるも、娘の必要なまでのアピールに負け、ボール、ユニホーム、シューズと合わせて購入しました。

～いざ、練習へ～初日はボール遊び程度でしたが、二日目からは結構厳しい練習が始まり、コーチからも厳しい言葉が出ていました。となれば、やはり私の想像どおり娘が帰宅後に「もう行きたくない」と。

ここからが父親の出番です！娘と話し合い・・・。やりたくて始めたことをすぐに投げ出さない、何事も始めからうまくはいかないし、厳しい事もある、どんな形でもいいから諦めず続けて欲しい、パパは期待しているよと話し、何とか説得に成功！

今は、仲間にも恵まれ何とかバスケを続けられています。

私にできる事は体育館の端っこから静かに声援を送ることだけです。

「頑張れ娘！！パパも頑張る！」

ばばぁ～のたわごと

最古参コーディネーター　馬場　真美

いよいよ本来なら今年は私も定年の年。「ほんとのばばぁ」ですね。
ばばぁとしては「近頃の若いもんは・・・・」と言いたくなることは山のようにありますが、時代は変わるのにいつも古臭いのはどうかと自問自答して口をつぐみます。

ただ、「今日は顔色が冴えないけど体調悪いのかな」と人が人を思いやることや、

「煙草を吸ったら灰皿をきれいにしておく、吸わない人に迷惑をかけない」「感染症の予防に努める」など自分に責任を持つことや、

「他人に対して失礼のないように」言葉を選ぶ＝気を遣うことや、

「トイレのペーパーがなくなったら補充する」「机が汚れているから拭こう」と気付くこと

等々はいつの時代も変わらない「人として身につけるべき事」のような気がします。

そして今という時代は「人として身につけるべき事」ができていない従業員がいれば、昔は「親の顔が見たい」で済まされていたことではありますが、今は社会人を育てる事業所の教育ができていないという時代でもあります。近年（だいぶ前から）は躾は家庭だけでなく、学校や職場でも教える要素になってきています。ということで、老兵はまだしばらく人にこだわっての関わりに精をだして行こうかと考えたりします。

もしも正気でいれば、実際の定年は数年後かも（その後は当事者としてかも）ですが、≪気配り＝誠意≫の社会人にこだわりながら、自分も成長しながら「小うるさいばばぁ」としてしばらく生息するかもです。それは、私が２０余年この仕事をしてくる中で、利用者や介助者と関わるときに、結局は誠意として伝わる一番大事な事だと感じてきたからです。

私たちの仕事は「生きていくことに対するサポート」です。人と人とが誤解無く、いたわりながら、思いやりながら、信じながら仕事ができるようになることが利用者・介助者に対する何よりのフォローだと感じます。そして誠意こそが信頼の土台だとも思います。

この思いは私がこの仕事を始めてから身に付けた自分の財産だと思っています。そしてみんなに「一人ひとりの誠意が大事」と伝えたいとも思っています。

これから先の時代にどれだけ通用するのかわかりませんが、自分が仕事で得てきたこと、「人と人が本音でかかわること＝誠意」を人に伝えたい事として持っていられるのは幸せなことでもありますね。

私と誕生日が同じ（ちなみにマイカーのナンバーも５５番）松井秀喜の座右の銘です。（ヒンズー教の教えらしい）

「心が変われば、態度が変わる
態度が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる
習慣が変われば、人格が変わる
人格が変われば、運命が変わる
運命が変われば、人生が変わる」

松井は「人生が変われば、社会が変わる」と結んでいます。私もまだまだですが、様々な場面で共感できることがたくさんあると思いませんか。

《 活 動 報 告 》

2015 年　4 月		
2 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)／ピアカン ILP 会議／GM 会議／東京都交通局組合訪問(山嵜)
3 日	（ 金 ）	職員会議／報告検討会議
6 日	（ 月 ）	マネージャー会議／DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
7 日	（ 火 ）	～9 日（木）自薦ヘルパー推進協会川崎研修(竹島)／マネージャー会議／事業計画会議
8 日	（ 水 ）	障がい者センターピアカン
9 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／GM 会議
10 日	（ 金 ）	利用者会議／報告検討会議／個別 ILP（小泉）
14 日	（ 火 ）	評価者会議／マネージャー会議
16 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議
17 日	（ 金 ）	報告検討会議
21 日	（ 火 ）	個別 ILP（竹島）／マネージャー会議
23 日	（ 木 ）	～24 日(金)ILP リーダー養成集中講座（竹島）
27 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議（竹島）
28 日	（ 火 ）	利用者交流会／マネージャー会議
29 日	（ 水 ）	エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
30 日	（ 木 ）	個別 ILP(小泉）／ピアカン ILP 会議／通信会議

2015 年　5 月		
1 日	（ 金 ）	報告検討会議／研修会議
7 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／GM 会議
8 日	（ 金 ）	職員会議／報告検討会議
9 日	（ 土 ）	エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
11 日	（ 月 ）	チームリーダー会議／BEST 普及促進会議(山嵜）／ピアカジュアル
12 日	（ 火 ）	～13 日（水）自薦ヘルパー推進協会川崎研修（竹島）／マネージャー会議／バリアフリーチェック
14 日	（ 木 ）	長期 ILP①／医療情報会議／GM 会議
15 日	（ 金 ）	報告検討会議
16 日	（ 土 ）	バーベキュー
19 日	（ 火 ）	自薦ヘルパー推進協会電話会議（竹島)／利用者会議／マネージャー会議
20 日	（ 水 ）	エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
21 日	（ 木 ）	長期ＩＬＰ②／自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議(竹島)／GM 会議
22 日	（ 金 ）	報告検討会議
23 日	（ 土 ）	個別 ILP（小泉）
24 日	（ 日 ）	全国脊髄損傷者連合役員会

26 日 （ 火 ） 個別 ILP(竹島)／利用者会議／エコモ財団公共交通勉強会（山嵜）
27 日 （ 水 ） DPI 日本会議バリアフリー部会（山嵜）
28 日 （ 木 ） 長期ＩＬＰ③／自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ピアカン ILP 会議
29 日 （ 金 ） 報告検討会議
30 日 （ 土 ） 日本福祉のまちづくり学会役員会（山嵜）

2015 年　6 月

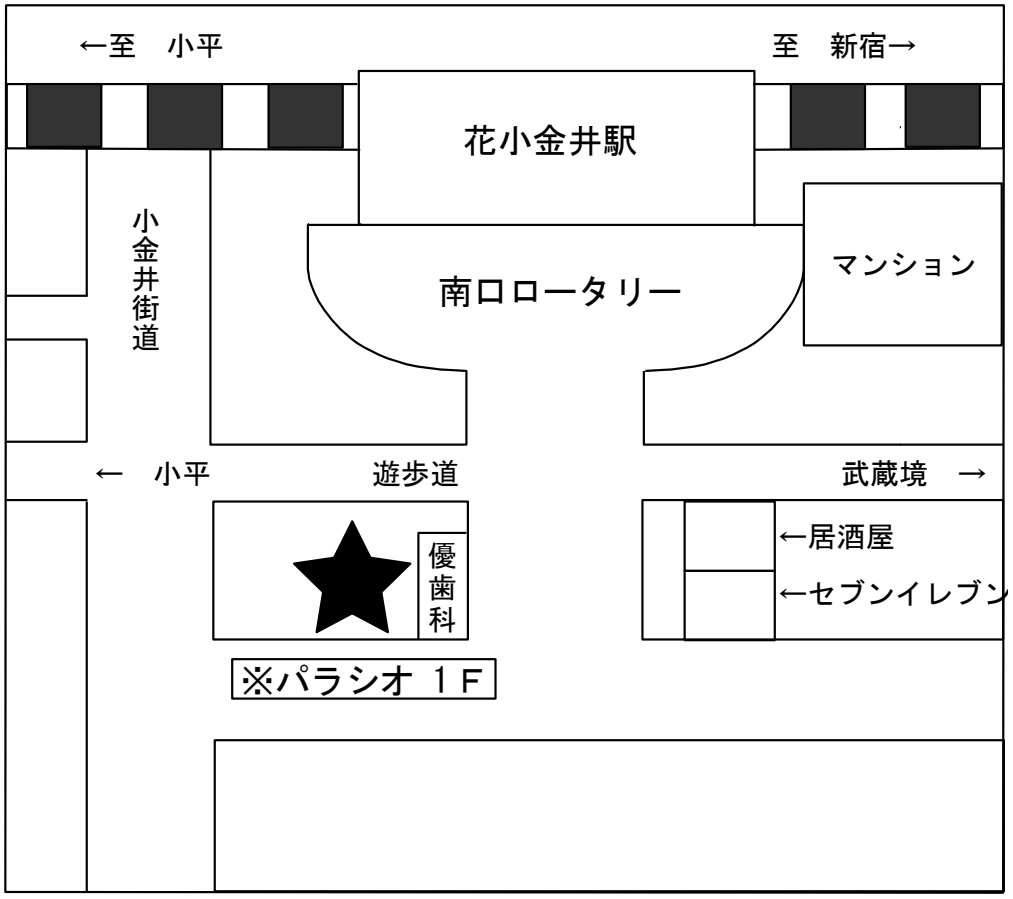
2 日 （ 火 ） マネージャー会議
3 日 （ 水 ） 個別支援会議／障害者センターピアカン／エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（財団）
4 日 （ 木 ） 長期ＩＬＰ④／自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)／ピアカン ILP 会議／GM 会議
5 日 （ 金 ） 職員会議／報告検討会議／小平市交渉
6 日 （ 土 ） ～7 日（日）障害平等研修受講（山嵜）
8 日 （ 月 ） チームリーダー会議／個別ＩＬＰ（淺川）／～9 日（火）トヨタ自動車ウェルキャブコンサルタント研修（山嵜）／ピアカジュアル
9 日 （ 火 ） マネージャー会議／バリアフリーチェック
10 日 （ 水 ） 研修会議
11 日 （ 木 ） 長期ＩＬＰ⑤／個別ＩＬＰ（竹島）／自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議
12 日 （ 金 ） 個別ＩＬＰ（竹島）／報告検討会議
13 日 （ 土 ） ～14 日（日）障害平等研修受講（山嵜）
16 日 （ 火 ） 介護保障協議会常任委員会電話会議（竹島）／マネージャー会議／小平市特別支援学校連絡協議会（小泉）／利用者交流会
17 日 （ 水 ） エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修（山嵜）
18 日 （ 木 ） 長期ＩＬＰ⑥／自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)／ピアカン ILP 会議／GM 会議
19 日 （ 金 ） 報告検討会議
20 日 （ 土 ） 交通行動東京実行委員会（山嵜）
22 日 （ 月 ） 東京都自立生活センター協議会電話会議（竹島）／自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議（竹島）
23 日 （ 火 ） 利用者会議／マネージャー会議
24 日 （ 水 ） ～26 日（金）全国自立生活センター協議会総会（竹島）
25 日 （ 木 ） ピアカンＩＬＰ会議／医療情報会議
26 日 （ 金 ） 報告検討会議
28 日 （ 日 ） 全国脊髄損傷者連合役員会（淺川）
30 日 （ 火 ） 日本福祉用具・生活支援用具協会（山嵜）／エコモ財団バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）

編　集　後　記

長かった梅雨も終わり暑い日が続いていますが、皆さん如何お過ごしですか。2015 年もあっという間に折り返し地点。今年中にやりたいことは皆さん出来ていますでしょうか。私はとにかく“体力づくりと太ること”そのためにも食べて食べてとにかくカロリーをとる事に専念したいと思ってます。でもこの暑い時期に一番大事なのは水分補給です。一気にたくさん飲むよりも、ちょくちょく回数を重ねて飲んだほうが体にはいいみたいですよ。まだまだ暑い日が続きますので熱中対策にはご注意を！

（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市区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。)

	一般の方	医療的ケアの必要な方
平日日勤（7時～23時）	￥１，６５０	￥１，８８０
土日日勤（7時～23時）	￥１，７００	￥１，９４０
夜　　勤（23時～7時）	￥１，７００	￥１，９４０

・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）