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　2016 年 10 月 24 日発行　SSKP　増刊通巻第 6461 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

2016.10

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　2016 年 10 月 24 日発行　SSKP　増刊通巻第 6461 号

目　次

Unique your Life

ユニークユアライフ　2016.10

報告

ｐ　３　訃報　池田真美さんの思い出

ｐ　４　長期自立生活プログラム報告

ｐ　５　長期 ILP　フィールドトリップ報告

ｐ　６　夏祭り報告

連載

ｐ　７　涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

ｐ　９　ピアルーム

ｐ１０　わたしと障がい

ｐ１１　こだいらいん

ｐ１３　ばばぁのたわごと

ｐ１５　活動報告

ｐ１７　編集後記・地図

ｐ１８　サービスのご案内

訃報　池田真美さんの思い出

竹島　けい子

池田真美さんに初めて会ったのは、14年前になります。

当時パラシオの事務所に練馬区の障害者センターの職員と一緒に相談に見えました。支援学校を卒業し障害者センターに通所していたのですが、通所期間が限定されているので自宅から自立し、一人暮らしをして作業所に通いたいというのが本人の希望でした。

その頃から真美さんは強い意思をはっきり持っている方で、それに向かって楽ではないけれど自立生活プログラム、宿泊体験を受けて、自立に向けて頑張る決意を固めていきました。

障害者センターに通っている真美さんは通所の合間に一人で外出し新宿のデパートの受付嬢にトイレ介助をお願いするバイタリティーを持っていました(後に身体介助はデパートの仕事ではないので出来ませんと断られるようになり、、、真美さんは一人での外出が難しくなっていき、介助者を入れた自立生活の意識がより強くなりました)。

個別自立生活プログラムを受け、3泊4日の宿泊体験に移っていくときに、若い介助者が入るか自分より年上の介助者が入るかでとても気にしているときがありました。何が気になるのかというと、年齢が上なのか下なのかで付き合い方が無意識のうちに変わると、年功序列がなぜか気になってしまう真美さんでした。

宿泊体験の後、自立する前に作業所を探しました。そこへ通うことが安定してから自立したいとの希望で、自分が通う環境の良いところはもちろん、親の手がかからないところを探し、2年近くかかりました。自立前の不安は大きなお金の計算ができないこと、普段話しているとそんなことを感じさせない人でしたが、すごく考えた後小さな声で話してくれたことを思い出します。

自立してからの真美さんは作業所に通いながら自分らしい生活を築いていたと思います。自立したての頃に介助者の使い方が分からず、色々な失敗がありましたが、それも乗り越えて一度失敗したことを二度としない真美さんでもありました。ご兄弟愛も強く、お二人のお兄さんや家族のことなどもよく話に出てきました。

自立生活10年を迎えた昨年の秋頃から体調を崩しやすくなり、通院を繰り返していました。作業所の夏休みの計画を随分早くから立てていたり、冷蔵庫が古くなってきたので買い換えようとしていたり、これからも自分らしい生活を謳歌しようとしていた矢先、8月21日お母さんに看取られながら還らぬ人となりました。まだまだこれからやりたいこともたくさんあったでしょうに本当に残念です。ご冥福をお祈りします。合掌。

長期自立生活プログラム報告

大渕　由理子

今年第 22 期を迎えた自立生活プログラム（ILP）を５月 12 日から７月 21 日の毎週木曜日に開催しました。時間は内容によりますが、13 時から 17 時を基本に行いました。

参加者は３名でした。途中で体調不良の為、初の試みでスカイプで参加する方もいました。

内容は介助者の使い方・金銭管理・生活における掃除などを話し、実際に介助者を使って調理実習や公共の乗り物を使って出かけました。

今年の行き先はアクアパーク品川へ行って、みんなでご飯を食べた後、水族館や買い物など楽しんでいたそうです。

フリートークのところでは自立している方が多かったので実際に自立していて困っていることや、質問の時間に使いました。

今回の受講生は自立というよりは ILP とはどういうものかを知りたいとのことでしたので、講師側の視点を伝えつつプログラムを行いました。

長期ＩＬＰ　フィールドトリップに同行して

阿保　弘平

みなさん　こんにちは＾＾

今回私は長期 ILP のフィールドトリップで品川のアクアパーク水族館にやってきました。みなさん長期 ILP やフィールドトリップのことはどれくらい知っていますか？

フィールドトリップは外出して　電車の使い方や介助者とどう出かけるかを学びます。えっ、聞いてないって、そんなことより本題にうつれって、まぁいいということで。おさらいでｗｗ

今回受講生の皆さんは品川駅からの合流で、水族館のあるビルのフードコートで食べました。私はなぜか、こんな蒸し暑い日なのにお好み焼きを買いました。できるまでに２０分近く待つわ、それに、出来上がってもすごい猫舌の私には無理など、さんざんな目にあいました。こんなときは待ち時間がなく、普通に食べられる温度のものを頼みたいと思いました。食事中は受講生の方と話せたし、よかったです＾＾

食事も終わり、皆さん自由行動で私と瀧澤さん、受講生の皆さんは水族館に行きました。水族館ではイルカショーやペンギンショー、アシカショーなどを見ました。最初はちゃっちいんだろうなと思っていましたが、うわさのアクアパークなだけあって、展示もおおかったし、水中トンネルなど楽しかったです。仕事なのに、すみません。
受講生の皆さんは楽しめたかな？

時間まで一緒に見て周り、プリンスホテル前で集まり、次回のことなどを話し、各自解散しました。ここだけのはなし集合時間にぎりぎりになってしまい、反省です。
私は瀧澤さんと一緒に帰りました＾＾

次からはもっと周りが見えるようにがんばります(ーー：)

夏祭り報告

鶴ヶ野　知佳

８月 27 日(土)に夏祭りを開催しました。今年は「心にきざめ！夏の思い出」というテーマでしたが、どうでしたか？楽しい夏の思い出のひとつとして心に残っていたら嬉しいです。

さて、今年は幹事でよくよく話し合いを重ね、原点に帰って？「これぞ、夏祭り！」というテーマを決め、食べ物や会場の飾りつけなどを考えました。提灯をぶら下げたり、お祭りらしい音を流したり、雰囲気を出しました。

今回は食べ物も工夫し、定番のものに加えていつもとは違う新しいものをいくつか作りました。そのなかでも好評だった二種類の焼きそばは、スタンダードなソース味と梅味のものです。冨田さんが同時に ２ つのフライパンを振って作っていました。(すごい！）　参加してくださった皆さんから美味しいという声がたくさん聞こえてきました。もうひとつ、「たません」も作りました。えびせんに卵を挟み、そこにマヨネーズとソースをかけた食べ物です。これは名古屋名物だそうです。初めて目にする方も多かったのではないかと思います。その他にも、から揚げ、フランク、広域の方々特製の牛丼などなどどれもお祭りらしいものが並びました。どれもとても美味しかったです。

今年のメインイベントは「小平のどじまん大会～響けあなたの歌声～」でしたが楽しんでいただけたでしょうか。

事前に幹事でこの ２ 人なら面白い！というペアを数組考え、デュエットをお願いしました。どのペアも想像以上に素晴らしいパフォーマンスで会場を盛り上げてくれました(ほぼ全組合格のなか、不合格ペアが一組出てしまいましたが…笑)。どの世代でも楽しめるような選曲はさすがだなあと感じました。また衣装にもこだわっているペアがあり、見ている人を楽しませてくれました。当日は利用者さんの飛び入り参加も多数あり、素敵な歌声を聞くことができました。長時間にも関わらず、最初から最後まで参加者みんなが楽しめるイベントになったのではないかと思います。のど自慢は初めての試みでしたが、皆さんのおかげで成功させることができました。ありがとうございました！

色々迷うこともありましたが、今年も無事夏祭りを開催することができました。来年もどんな夏祭りになるのか楽しみです。ご協力いただいた皆さん、参加してくださった皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。

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　2016年10月24日発行　SSKP　増刊通巻第6461号

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

久しぶりの登場です。みなさまお変わりありませんか？
春が来て夏になり、もう秋も深まってまもなく冬。今年の冬も太らないように気をつけなければならないと切実な悩みです。

さて、今回は『挨拶』について昨年からずぅっと考えていたことを書きます。私が朝のラッシュに乗車していることは、以前お話しましたね。その時間に遭遇する乗客同士の喧嘩を何度も観察してきました。そして気づいたこと。『ごめんなさい』と言わないことに気づいてしまいました。
電車が揺れて隣の人の足を踏んでしまうことはよくあること。仕方がないことでもやっぱり『すみません』の一言があるのと無いのとではぜんぜん違う。隣で聞いていても『大人なんだからさぁ・・・』と感じる内容の喧嘩が多い。
こういうこともよくありませんか？『乗客の対応で遅延しています』これはほとんどが喧嘩の仲裁で電車を止めているということ。やはり『ごめんなさい』が言えず大事になってしまうと係員さんが言っていた。

考えてみると日本人には時々に合った『挨拶』という言葉がある。なのに、現代は適切に使えていない。ひとつはこれだ。『お疲れ様』。１日に何度も使う人がいますがこれは適切な時に適切な人に言っているのだろうか。自分を振り返ると私はほとんど使わない。まず、目上の人には使ったことはないかも♪
業務で一緒になったときに目上の人が先に帰るとしたら『ありがとうございました』と言い、自分が先に帰るときは『お先に失礼します』と言っている。
何時ぞやか、目上の人に朝『お疲れ様です』といったら『疲れてネーよっ』と怒られたことがある。それから『お疲れ様』には気をつけるようになった。確かに始まってもいないのに『お疲れ様』といわれるのは違和感がある。自分に置き換えても、疲れて休んでいるときに同様に言われると、どっと疲れがでるかも。

当団体に誰かが来所しても、『おはようございます』や『こんにちは』だ。職員がどこかに行ったり、帰ってくればもちろん『いってらっしゃい』や『お帰りなさい』だ。
『その節はお世話になります』や『ご馳走さまでした』そんな言葉があるのに言えないのは何故だろう。お茶の一杯でも言おうよ。と思うことがある。メールの中では言いたいことが言えるのに、言葉にはできないことが問題だということに、そろそろみんなが気づかなければならいと私は思う。

『ありがとう』『この前はありがとう』『連絡ありがとう』という言葉。とても美しい・・・

『ごめんなさい』これも美しい・・・『どういたしまして』と言える余裕がある人はもっとすばらしい。

　私は思う。挨拶ってコミュニケーションの始まりなのだと。
　どう？この機会に自分が使っている『挨拶』はどのくらいあるか気に掛けてみませんか？使ってみよう美しい言葉。

　ではみなさん今日も良い一日を ^ . ^

長期 ILP 写真館①

フードコートにて
昼食中のひとコマ

PeerRoom

阿保　弘平

みなさんこんにちは～＾＾
自立生活センター・小平では今年度８月からピアルームをやることになりました。ほんとはもっと６月とかからやりたかったのですが、いろいろ話がながびいてやっと開催できる事になりました～

ではでは、ピアルームって何ぞやって話しをしたいと思います＾＾ピアルームはみなさんが居心地のいい場所、はなしあいてがいる場所、すきなことができる場所にしたいと思ってはじめました。(好きな事といっても犯罪ごとはやめてねｗｗ)
まだ初めてもいないのできかくだんかいの話しをしたいと思います。まず、名前を決めるって話しでさいしょはズバリ!!フリーなスペースをってことでフリースペースって仮の名前がついていました。安易だと思いませんか？(ここだけの話しわたしもフリースペースでいいとおもっていたことはヒミツ＾＾えっ、ここで書いたらヒミツじゃないって、まぁ　いいじゃん)
ひるちかくの時間に開催するから、出前のチラシを用意しようとか、なにかごはんものをつくれるようにしようとか、おかしはなにを用意しようとか、のみものはなにがいいとか、ゲームはなに用意しようとか、　おんがくやラジオはなにかけようか(いっそ、なにもかけないかも)エトセトラ。
これからどんな事があるのか楽しみです。

ピアルームでは、皆さんのご参加をお待ちしております。わたしたちも何もご用意しなくお待ちしております。(えっ、なにもないの？安心してください。お茶菓子やゲーム類は用意しています)
毎月第２火曜日開催です。ふるってご参加ください！
よだんですが、わたしは家でネットの世界やアニメをみるのがすきです。(ひきこもりです。エッヘン)

わたしと障がい
-EPISODE2-

阿保　弘平

みなさんこんにちは＾＾今回私が養護学校にいたころの話をさせていただきます。

養護学校は小平に通っていて小２から小３で編入しました。最初は養護学校ってなぁにとか、何もわからずにいました。障がいも受け入れておらずにいつか普通校に戻りたいとか思ったっけなぁ、親とも何年生には普通校に戻るとか約束していた(次第にそれも養護学校が居心地がよくて、小４までとか小６に伸びていった)。

小学校のころは無意味に大声出すの好きだったり、自宅で飼っていたウサギが死んで大泣きをしたり、友達と「アボット団」なんてふざけたグループを作ったりしていた。特技はめしのときに私がむせて口から飛ばすごはんつぶです。「アニメ　ポケットモンスターのロケット団のリスペクトしていたのかなぁ？」

中学ではむだに生徒会長やら、文化祭実行委員長やら勤めていました。(意外と高学歴でしょ、っていばるなって、私でも黒歴史です)それと、無駄に外のコンクリのとこやスロープを自力で登ろうとして、よく車椅子ごとこけていました(よくあたま切れなかったなぁ、私っていしあたま？)。

高校から電動車いすに乗り始めました。
いきなり先生とけんかをしてしまい、学校から抜け出そうとしたり、制止を電動の力任せに振り切ろうとしたり、先生を引こうとしたり、かなりむちゃくちゃをしていました。(ほんとに学校を抜け出せばよかった ww)親も含めた先生の話し合いもしばしばありました。

養護学校時代全体では　障がいの受け入れがうまくできずにつっぱっていました。障がいを持つまでよく遊んでいた友達との関係が切れたり、自分をうまく表現できずに自分のからにひきこもったり、人をさけたりしていました。そのときは障がいを受け入れるって答えが出せないまま、なんとなくエスカレーター式で卒業まで行きました。でも、あのとき悩んでいたから今があるのかも。

そうそう、高校ではハンドサッカーに夢中でした。みなさんはハンドサッカーを知っていますか?歩ける人や車椅子の人が入り乱れてゴールを目指す対戦をやる競技です。私はよくゴールキーパーをやっていて顔面でボールを受けたりしていました（対戦相手に電動でぶつかったりも ww 念のため言っとくと、ぶつかる行為は反則です）。

次回は作業所のことを書かせていただきます。もしかしたら、おもしろいことを思い出してそっちを書くかも。

こだいらいん ⑫

“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！

事務職員　吉川　圭子

みなさま、こんにちは。事務職員として勤続 13 年目を迎えました、吉川です。事務所では主に【労務】の仕事をしています。

みなさまは【労務】と聞いてどんなことを想像しますか？辞書には『労働に関する事務』とあります。
うーん。とてもざっくりですね。

最近、労務の仕事をレクチャーする機会があり、その時に私は『一人の人が入社してから定年（退職）を迎えるまでに起こる、全てのことに関する事務』という表現をしました。なかなか上手いこと言ったな。という満足感がありますが、本当にそういった仕事なんです。

採用され、たくさんの書類を提出し、初めてのお給料をもらい、風邪や病気でお休みし、社会保険の加入や年末調整を経験し、結婚して、子どもが産まれ、育児休業を経て復帰し、扶養に関して考え、家族の介護が必要になり、定年を迎え、退職する。今ここに書いた全てのことに何らかの手続きがあります。みなさまの生活の、とても大切な部分に関わらせていただけることに感謝すると共に、緊張感も感じています。

この事務所に入った時は、時間や割合の計算もろくにできず、小学生の算数のプリントを解いてみたり、先輩方に電卓のたたき方を教えてもらったりしながら、何とか給与計算ができるようになったことを思い出します。
この仕事をする中で、本当にたくさんの失敗をしました。というか、今もしています。毎月繰り返される同じ作業に、やりがいを見出すのが難しいと思った時もありました。
その度に誰かしらが必ず、絶妙なタイミングで私をすくいあげてくれて、持ち直す。この 12 年間、そんなことの繰り返しで、感謝感謝の連続だったな、と思うわけです。

大変なことも多々ありましたが、労務という仕事に関われたことは、私にとって、とても大きな経験になりました。この仕事に出会えた感謝の気持ちを、みなさまの大切な手続きをしっかりしていく中で表現していきたいと思っています。

労務の世界は幅広く、まだまだ勉強不足な点、至らない点がたくさんある私ですが、学ぶことを怠らず、みなさまが安心できる労務に取り組んでいきますので、これからも何卒、よろしくお願いいたします。

長期 ILP 写真館②

水族館にて熱帯魚と記念撮影！

最古参コーディネーター　馬場　真美

ばばぁのたわごと　改め　ためいき

７月の全体研修で「ばばぁのおこごと」をやらせてもらいました。たわごとやらおこごとやら、小姑みたいでごめんなさい。でも最近つくづく思うのですが、たわごとやおこごとを言うのは結構エネルギーが必要で元気じゃないと言えないなぁと。こういう私は多分今は元気ではなくて、そんなエネルギーは湧き出てきません。今回は「ばばぁのためいき」です。

たぶんもう１５年以上も前になりますが股関節が痛くて町の整形外科を訪ねました。そこでくだったのが骨形成不全症（骨ができていない）という診断です。若い時には、形成されていない骨を筋肉が補うのですが、年をとると筋力が落ちて、もともと骨が形成されてない弱い関節に負担がかかるということでした。医者曰く「生まれつきだから治療法もないしつける薬もないよ」と冷たい言葉。そうなんだと思うしかなく多少痛くても我慢我慢と耐えてきました。

耐えきれなくなった５年前に股関節専門の医師を訪ねて総合病院の整形外科に行くと「これはいろいろ問題はあるけれど人工股関節の手術をしたほうがよいから入院の手続きしてね」と。え、そんな、、、と入院の説明を聞いて帰宅したのでした。

人工股関節にするとその段階で障害３級らしいです。これはこれで良いかもと考えつつも手術代高いし。入院リハビリで大分時間とるし。そもそも人工股関節の耐用年数は 20 年（今は 30 年らしいですが）。その時点で生きていればまた手術。どうしようかなぁ、、、痩せてみるか、、、、でも筋肉がつけば良いんじゃないかなどと考えていたところに、タイミングよく加圧トレーニングのことをＣＮの加藤ちゃんが教えてくれ、そのまま入会して５年になります。この間だいぶ痩せて筋肉もついて（見た目は変わりませんが）、おかげで股関節は手術なしで５年耐えてくれています。

しかしです、年寄りの冷や水で一昨年の暮れからウクレレを初めて、それで姿勢が前かがみ（まだ下手なので）になって身体があちこちガタガタしてきました。整骨院に行くと骨格が歪んでいると。。。音楽の師匠も身体はゆがむよって言ってたっけ。そして整骨院に通い始めて早半年。骨格矯正も念入りにしています。楽器やりながら身体ゆがまして、整骨院で矯正するという何とも矛盾した生活をしています。

しかし、こんな私は路上ライブもしたりして、ウクレレもだいぶ上達したと自負してきたので、ギターも始めました。もちろんエレキです。持つだけで勝手が違いますし、弦の数や同じコードでも押さえ方が違うので多少混乱しますが、ギュイーンとギターを弾けばギターに恋するし、ギターを弾いた後のウクレレには惚れ直し、プライベートはホントに楽しく過ごしています。そう、今まで仕事にストレスを感じたことはほとんどなかったのですが、身体は年相応（四捨五入で 70 歳）に痛んでいたのですね。こんなにメンテナンスが必要とは思いもしませんでした。

一昔前は皮膚のアンチエイジング（細胞に働きかけて復活させる）は日本では一般的ではなく、高価でもありましたが 30 年前から存在していました。身体内部のアンチエイジングの妙薬はまだなさそうですが、まだまだこれからの人生が長い皆さんはぜひとも自分の身体に興味を持って体力ではなく身体作りを考えてほしいのです。

と言っても耳には届きませんよね。それが若さだから。ちょっとした無理も、たいそうな無理も若ければ休養をとれば０になります。だんだん年取るとどんなに休養しても０にはなりにくいのでどんどん蓄積されるのですね。

おそらく 40 歳を過ぎたら身体は下降気味になります。どうぞ、どうぞ若い方には年寄り以上に身体の事知っていてほしいです。この年になって思うので、みなさんも歳とればわかるのでしょうが、、、、。実際は無理と知りつつばばぁがお伝えしたいことの一つです。

2015 年度忘年会にて、ウクレレを演奏する筆者（右端）

《 活 動 報 告 》

2016 年　7 月

1 日	（ 金 ）	東京都自立生活センター協議会勉強会（竹島、淺川、瀧澤、阿保）
2 日	（ 土 ）	小平市自立支援協議会当事者部会を作る会（淺川、瀧澤）
5 日	（ 火 ）	マネージャー会議／個別 ILP（淺川）
6 日	（ 水 ）	CIL 立川障害平等研修講師（山嵜）
7 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑧
8 日	（ 金 ）	職員会議／報告検討会議／相談支援専門員初任者研修講師打合せ（淺川）
11 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師会議（竹島）／個別 ILP（淺川）／ピアカジュアル
12 日	（ 火 ）	マネージャー会議／小平市交渉／ピアカン ILP 会議
13 日	（ 水 ）	国土交通省交通バリアフリー施策基礎研修講師（山嵜）
14 日	（ 木 ）	GM 会議／個別 ILP（小泉）／長期 ILP⑨／～15 日（金）交通サポートマネージャー研修講師（山嵜）
15 日	（ 金 ）	報告検討会議／マネージャー会議
19 日	（ 火 ）	全国障害者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／利用者会議／チームリーダー会議／GM 会議
20 日	（ 水 ）	障害者センターピアカン
21 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑩／ピアカン ILP 会議／ピアルーム会議
22 日	（ 金 ）	熊本地震被災者支援募金活動／映画「風は生きよという」上映会
24 日	（ 日 ）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川、山嵜）
25 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師会議（竹島）／GM 会議
26 日	（ 火 ）	利用者交流会／夏祭り会議／～27 日（水）相談支援専門員初任者研修講師（淺川）
27 日	（ 水 ）	相談支援専門員初任者研修講師（竹島）／個別 ILP（竹島）
28 日	（ 木 ）	GM 会議／ピアカン ILP 会議／医療情報会議
29 日	（ 金 ）	報告検討会議

2016 年　8 月

2 日	（ 火 ）	マネージャー会議
4 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／GM 会議
5 日	（ 金 ）	職員会議／熊本地震被災者支援募金活動
8 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師会議（竹島）／個別 ILP（淺川）
9 日	（ 火 ）	東京都自立生活センター協議会運営会議（竹島）／マネージャー会議／ピアルーム／ピアカン ILP 会議／夏祭り会議
12 日	（ 金 ）	報告検討会議
13 日	（ 土 ）	ピアカジュアル／個別 ILP（淺川）
16 日	（ 火 ）	全国障害者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
17 日	（ 水 ）	障害者センターピアカン
18 日	（ 木 ）	GM 会議／ピアカン ILP 会議／ピアカジ会議
19 日	（ 金 ）	熊本地震被災者支援募金活動／個別 ILP（淺川）

22 日　（ 月 ）　～24 日（水）言語障害のある人がリーダーになるための基礎講座（大渕、阿保）
23 日　（ 火 ）　個別 ILP（小泉）／マネージャー会議
25 日　（ 木 ）　医療情報会議／チームリーダー会議／GM 会議／ピアカン ILP 会議
26 日　（ 金 ）　報告検討会議／個別 ILP（淺川）
27 日　（ 土 ）　夏祭り
30 日　（ 火 ）　東京都自立生活センター協議会学習会（竹島）／マネージャー会議／利用者交流会

2016 年　9 月

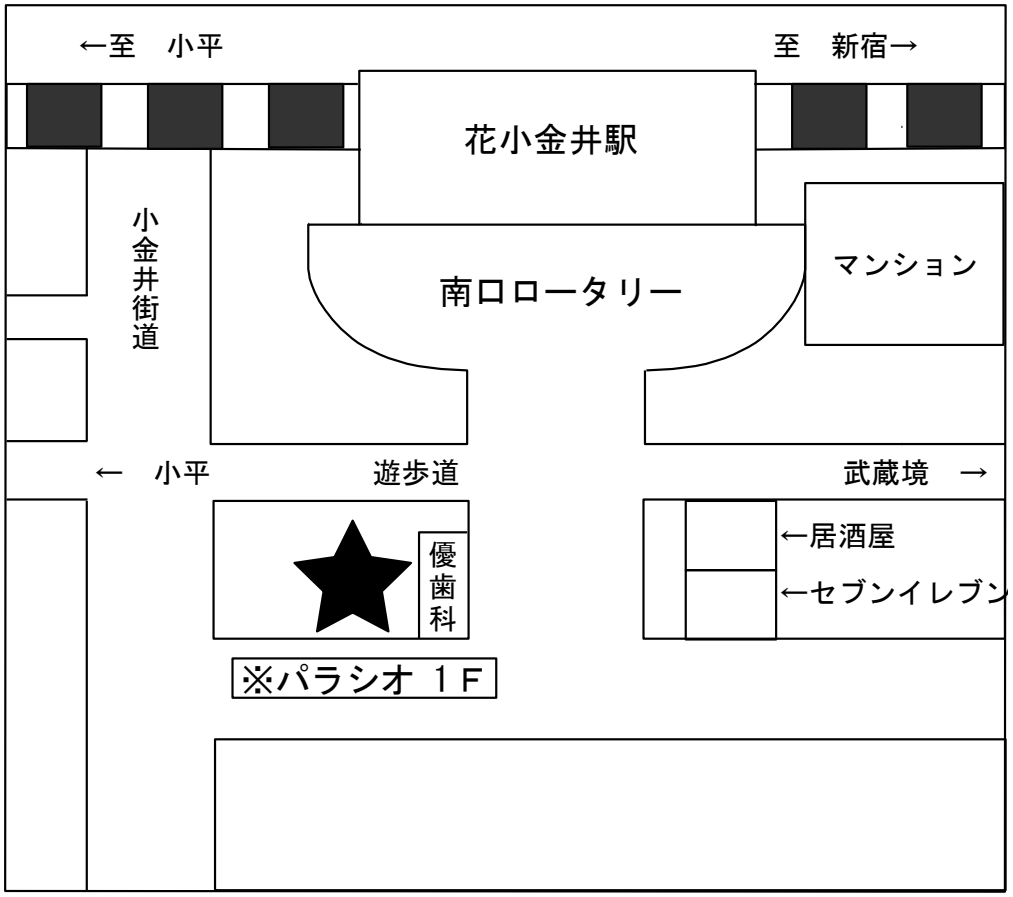
1 日　（ 木 ）　自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／ピアカン ILP 会議／GM 会議
2 日　（ 金 ）　職員会議／熊本地震被災者支援募金活動
3 日　（ 土 ）　全国脊髄損傷者連合会学習会（淺川）
5 日　（ 月 ）　ピアカジュアル
6 日　（ 火 ）　マネージャー会議
8 日　（ 木 ）　バーベキュー会議／GM 会議／ピアカン ILP 会議
9 日　（ 金 ）　報告検討会議／DPI 日本会議バリアフリー部会（山嵜）
10 日　（ 土 ）　個別 ILP（淺川）
12 日　（ 月 ）　東京都自立生活センター協議会会議（竹島）／個別 ILP（淺川）
13 日　（ 火 ）　マネージャー会議／個別 ILP（小泉）／ピアルーム
14 日　（ 水 ）　忘年会会議
15 日　（ 木 ）　自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／防災訓練／GM 会議／～16 日（金）交通サポートマネージャー研修講師（山嵜）
16 日　（ 金 ）　熊本地震被災者支援募金活動
17 日　（ 土 ）　～18 日（日）障害平等研修ファシリテーター養成講座講師（山嵜）
20 日　（ 火 ）　全国障害者介護保障協議会常任委員会電話会議（竹島）／自薦ヘルパー推進協会ブロック会議（竹島）／バーベキュー会議／マネージャー会議／利用者交流会／全国脊髄損傷者連合会打合せ（淺川）
21 日　（ 水 ）　～22 日（木）自薦ヘルパー推進協会研修講師（竹島）／障害者センターピアカン
22 日　（ 木 ）　DPI 日本会議全国集会（山嵜）
23 日　（ 金 ）　報告検討会議
24 日　（ 土 ）　バーベキュー
25 日　（ 日 ）　全国脊髄損傷者連合会打合せ（山嵜）
26 日　（ 月 ）　熊本地震被災地支援報告会／マネージャー会議／津久井やまゆり園事件抗議行動
27 日　（ 火 ）　利用者会議／マネージャー会議
29 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／医療情報会議／チームリーダー会議／GM 会議／DPI 日本会議バリアフリー部会（山嵜）
30 日　（ 金 ）　熊本地震被災者支援募金活動

編　集　後　記

日に日に秋も深まり、北国からは雪の便りも聞かれる季節となりました。
日中と朝晩の気温差もあり、体調を崩しやすい季節でもあります。
気温が下がってきた事で、眠りにはいい影響があるかもしれません。
夏の熱帯夜には、暑くて何度も目が覚めてしまう事はありませんでしたか？
朝まで目が覚めずに寝られたり、深い睡眠をとることができると、目覚めもすっきりしますし、疲れも取れる気がします。
私たちは、様々なストレスに囲まれていて、うまく睡眠が取れずに悩んでいる方も多いようです。
いい睡眠をとることができるということは、身体のリズムを整える為に大切なことですね。
アロマやハーブを使ったり、枕や照明を工夫することで、安眠効果があるそうです。
ご自身のために、眠りについて意識してみませんか？

（編集委員　淺川）

■自立生活センター・小平　地図



２４時間・３６５日介助派遣

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。
・総合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）