

# スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を

日本自立生活センター自立支援事業所 2015年9月29日発行 第54号

## 居場所づくり勉強会 第36弾！ ～わたしたちの腰痛予防2015～



「介助の仕事に腰痛はつきもの」と思っていないですか？

あるいは、「介助者が腰痛になったら困る」と心配されている方もいるかもしれません。

2009年から2011年にかけて、私たちは腰痛から逃げずに向き合って考える勉強会をしたり、スキマタイムズで特集を組んだりしました。それからもう4年。その後、みなさんの腰痛予防はどのように進化しましたか？ 体の変化があり、かつてとは違うところもあるかもしれません。また、最近介助を始めた方は、腰を痛めないように気をつけていますか？ どのような予防をしているのでしょうか？

私たちは、「自分のカラダは自分で守る」から「自分たちのカラダは自分たちで守る」へと考え方を広げて腰痛予防に取り組んでいます。介助中の腰痛は、介助者本人だけの注意では防ぎきれないところもあるからです。実際、介助を利用する方々の多くが、介助者の腰を気遣った指示をしてくださっています。

今回はワークショップをとおして、利用者と介助者の両方の視点から、自分が気を付けていること、工夫していることを共有する機会にしたいと思います。それぞれの経験やアイデアを持ち寄りましょう！



日 時:10月30日(金)14:00-16:00  
場 所:日本自立生活センター事務所  
参加費:無料  
担 当:横川



### こころとからだをすっきり！ヨガタイム

ヨガで自分の身体と向き合ってみませんか？ヨガの目的はきれいなポーズをとることではありません。その日の身体がどんなふうに動くか動かないか、意識を自分に向ける時間です。呼吸が深くなり、肩こり、腰痛、疲労感もやわらぎます。ぜひ参加してみてください♪ 講師は石田久美さんです。

★ヨガ:全身をうごかすヨガ

日 時:10月13日(火)

18:15-19:30 (OPEN18:00)

場 所:油小路事務所2F

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費:無料



\*このヨガクラスは、JCIL自立支援事業所の利用者と家族・介助者を対象にしています。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:横川

ご意見・企画のアイデアなど大歓迎！バックナンバーはホームページ↓で読むことができます。

TEL:075-682-7950 E-mail:[jcil-kyoto@jcil.jp](mailto:jcil-kyoto@jcil.jp) URL:<http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

# 職員紹介 16

4月から図師が職員として働いていたのですが、紹介をし忘れてしまっていました。申し訳ありません。8月からの高橋と合わせてご紹介したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 職員自己紹介

- ① なまえ
- ② JCIL との関わりはいつから？
- ③ きっかけは？
- ④ どんな仕事をしていますか？
- ⑤ A:大切にしていること B:これからしたいこと

- ① 図師 美登理 (ずし みどり)
- ② 6年前から
- ③ 友人の紹介
- ④ コーディネート、介助
- ⑤ できるだけゴキゲンに過ごすこと



- ① 高橋 典子 (たかはし のりこ)
- ② 6年前の1月に重訪研修を受講してからです。
- ③ その頃しんどいことが重なっていて、「そんな時に家と病院の往復だけじゃ気がめいるから、深く考えずに行ってみたら？」と強くすすめてくれた友人のおかげで。大感謝です！
- ④ 介助です。
- ⑤ A:今の生活。やりがいのある仕事があって、ひとり暮らしが維持できて、両親・妹・甥っ子たちとの時間もとれて、体調もキープできていて幸せです。  
あと、自己嫌悪スパイラルにハマらないように、ダメな自分も許してあげて、ダメなままでも前進できる方法を探すこと。  
B:もっと体力をつけたい。中年なので(笑)。  
またそのうち恋もしてみたい。穏やかなのを。中年なので(笑)。  
真面目に考えると、まずは職員としての仕事のペースをつかんで、ゆくゆくは仕事の幅も広げていきたいです。



## 第36回 京都福祉まつり ~つながろう☆助け合おう~

☆電動車いすを見て、触って、乗ってみよう！ ☆ビンゴゲーム 何が当たるかはお楽しみ♪  
☆さつまいも堀り・紙コースター作り・キャンドル制作・手作りマグネット・楽器にさわろう  
☆焼きそば・炊き込みごはん・たこやき・綿菓子・フランクフルト・クッキー・パン・珈琲 etc.  
☆太鼓や津軽三味線、尺八、でてこい音楽隊のステージパフォーマンス

■日時：2015年10月18日(日) 11:00-15:00

■入場料：大人500円 小学生300円

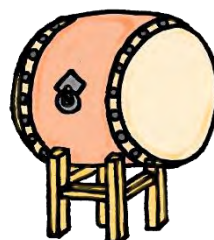
■場所：京都でてこいランド(京都府船井郡京丹波町下山土淵6-1-7)

- ・JR山陰本線下山駅より徒歩約15分
- ・お車では京都縦貫自動車道沓掛ICから約40分
- ・京都からは車・JRで約1時間半。

■主催：京都福祉まつり実行委員会

お問い合わせ先：日本自立生活センター 075-671-8484

※詳しくはチラシでチェックしてね！



# 総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part44

自立生活満喫中のリツコさん  
でもあんまり難しい話は苦手…



涼しくなってきたねー

ほんまやね。朝晩冷えるようになったし、  
体調には気をつけよ。で、今日の話題は？

おお、久々や。この連載のタイトルも「総合支援法」や  
から、本題やなあ。なにか動きがあったんかな。

3年前… 自立支援法から総合支援法に  
変わったころのことかな。

うん。なんとなく覚えている。総合福祉法の  
「骨格提言」というのをまとめたんやっけ？

そうやったなあ。なんか、一生懸命議論したも  
のが、最終的な法案になったときは、ほとんど  
削られてしても、悲しかったわ。

へー、そっか！それで、もうすぐ3年目、  
というわけやね。どんなテーマなの？

わあ。そうなんや！すぐ言われても、わかりに  
くいこともあるけど、なんか大事なことが議論  
されているんやね。

そうかあ。確かに今はじめて聞いた話だ。  
うちらにとって大事なことやのに…  
財政の話も、残念。

障害者制度改革について  
勉強中のタクオさん  
小難しいこともやさしく(?) 解説



うん。実りの秋だね。おいしいものいっぱい  
食べられたらいいね。

今日は久しぶりに「総合支援法」の話をするよ。

動きというか、ちょっと3年前にさかのぼる必要  
がある。

ピンポン！当時、民主党政権で、自立支援法を  
廃案にして、「総合福祉法」をつくるぞ！という  
動きがあったよね。

そうそう。今日は冴えてるね！骨格提言には、当事者の思い  
が詰まった大事なことがたくさん書かれていたけど、最終的  
には、だいたい骨抜きにされてしまい、自立支援法からちょっ  
と修正されただけの「総合支援法」になってしまった。

そうそう。内容はだいたい削られてしまったけど、いくつ  
かのテーマについて、3年後に見直しする、という付帯決  
議も法律には書かれたの。

具体的には、来年平成28年4月からの見直しを目指して、  
今、厚労省内で議論が行われている。  
重度訪問介護の対象者のことや、通勤、通学、入院時の  
ヘルパー利用のこと、支給決定のあり方の問題点のこと、  
成年後見人制度の問題点のこと、などなど、いろいろとで  
ても大事なことだよ。

そうなの。でも問題点もある。一つは、なぜか動きについ  
ては当事者の動きが鈍く、関心が低いこと。もう一つは、「財  
政制約」が議論の当初から組み込まれて、制度を拡充する方  
向での大幅な見直しは基本的に制限されていること。

うん。とりあえず、この議論は11月～12月ごろにとりまと  
められる。これまでの経過を知りたいければ、「社会保障審議  
会 障害者部会」で検索！ 一回見てみて！

# スキマ☆キャンドル☆ナイトII 2015.8.19

今年の夏休み企画、スキマ☆キャンドル☆ナイトIIも楽しい時間を過ごすことができました。キャンドルづくりのワークショップのあと、おにぎりやフランクフルト、焼きモロコシなどの軽食をとり、暗くなってから点火。色とりどりのキャンドルランタンに火が灯り、幻想的な雰囲気になりました。また、國友さんがダイナミックなヨガのパフォーマンスを披露。びっくりするようなポーズにみんな圧倒されました。すごかったです！そしてフルーツポンチやかき氷のデザートと、手持ち花火で夏の夜を満喫しました。参加して下さった方、早くから準備をして下さった方、ありがとうございました。食事や飲み物の売り上げは、東日本大震災被災地救援募金としてお預かりしています。今後ともよろしくお願ひします。

