

# 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 2019年5月28日発行 第98号

## JCIL合同交流会

日本自立生活センター・ワークス共同作業所・自立支援事業所の合同交流会のお知らせです。

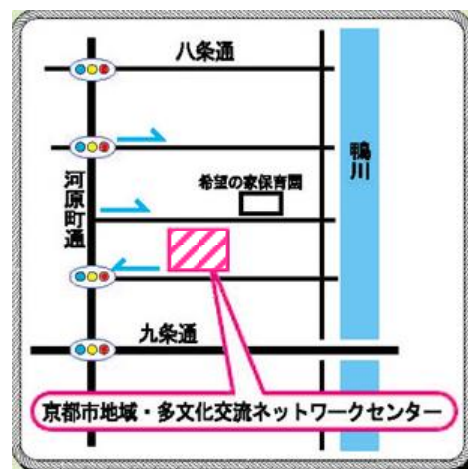
JCILは、地域で自分らしく暮らす！を実現するために、様々な活動や事業を行っています。

今年も、この1年間を振り返って、それぞれの活動を報告しあい、これからを考える会を開きたいと思います。

自立支援事業所の利用者さんや介助者さんも、ぜひこの機会にJCILの活動を知ってくださればうれしいです！

☆京都市地域・多文化交流ネットワークセンター  
京都市南区東九条東岩本町 31  
JR 京都駅・市営地下鉄京都駅八条口より徒歩 15 分

6月21日(金)  
13:30-16:00  
京都市地域・多文化交流ネットワークセンター



### 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も動くか動かないか、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。もちろん腰痛予防にもいいですよ！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：6月24日(月)  
17:00-18:15 (OPEN 16:45)
- 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：岡山・春木

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

# 第56回 居場所づくり勉強会

## フィリピンの報告会 感想と補足

築瀬 仁志

### ～はじめに～

今回の内容は、実は4年前にした報告会とほとんど同じでしたので、前回は聞いた方は、ストリートチルドレンの顔をいくらか思い出されたかもしれません。また、今回の報告会で初めて聞いたという方には、途上国の貧困問題が少しでも現実味を持って伝わっていたら嬉しいです。



### ～フィリピン・貧困層の状況～

4年前あるいは僕が初めて行った10年前から変わっていません。最低限の栄養のある食事、雨風をしのぐための住居、病気になった時の医療など命や人間の尊厳に関わる、そんなささいな事さえ保障されていないのがフィリピンの貧困問題の現実です。

### ～貧困問題への関心～

日本を含めた先進国社会における、途上国の貧困問題への関心は、低下の一途をたどっています。それには様々な理由があるでしょう。大きな説得力がありそのような理由の1つは、先進諸国内でも貧困が社会問題となっているということです。

しかし、だから私たちには途上国の貧困問題を考える余裕はないんだ。まずは日本の貧困問題や差別の問題に取り組まなければならない。と考えてしまうとしたら、それは結果的にどの社会問題に対しても有効な取り組みはできないのではないかな。どの問題が重要で、どの問題から取り組むべきかという発想ではなく、途上国の貧困問題があり、先進国にも貧困問題があり、その他にも様々な問題がある。私たちが向き合い、取り組まなければならない問題はたくさんある。ということなのだとは私は考えています。

### ～今後に向けて～

その意味で、特に関心が向けられにくく、情報不足になっているといえる途上国の貧困問題について、伝える場や皆で考える場をもっと作っていききたい、また、今回は現状を伝えるというのが第一の目的でしたが、なぜ途上国の貧困問題が生じるのか。解決するにはどうしたらいいのか。ということについても順を追って話す機会を作っていききたいと思います。



# シリーズ カラダをまもる

これから夏に向け気温が上がり、食材の劣化が早まる時期となります。衛生管理、食材の保管などに十分注意しましょう！

## 食中毒予防のポイント！

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

- つけない
- やっつける
- ふやさない



温めなおしのカレーやシチューは沸騰させて！煮物も中まで十分火を通して！

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）
- 早く冷えるように小分けする

# 小松食堂

アンケートBOXを小松食堂の時に置いてあります。リクエストお待ちしております！

どなたでも参加できます。場所は「松の間」いずれも一七時から  
参加費 三二〇円

てりやきチキン  
ご飯・みそ汁



二十七日(木)

オムライス  
スープ



リクエストメニュー  
第一弾！

三日(月)

六月の献立



# 筋ジスの自立生活とは？

## ～筋ジス病棟から自立生活へ～

昨年（2018年）12/24に開催した、筋ジストロフィークリスマスシンポジウムを受けて、「メインストリーム協会」「日本自立生活センター」「立命館大学生存学研究センター立岩班」の有志のグループによるセミナーが開かれます。立命館大学教授の立岩真也さんによる、1970年代から現在までの「旧国立療養所」（現 独立行政法人病院機構）の成り立ちと経緯のお話や、映画『こんな夜更けにバナナかよ』の原作者、渡辺一史さんのお話も必見です。直接参加できない方は、インターネット生中継にてぜひご覧ください。

**第1部** 11:00-12:00 『病者障害者の戦後』 立岩真也氏（立命館大学先端総合学術研究科教授）

**第2部** 13:00-14:00 『地域で暮らし始めた筋ジス』 渡辺一史氏（『こんな夜更けにバナナかよ』作者）

**第3部** 14:30-16:00 『地域で障害者が生きること』 立岩真也氏、渡辺一史氏、メインストリーム協会

◆ 日時：2019年6月1日（土）11:00～16:00

◆ 場所：西宮商工会議所2階 大会議室  
兵庫県西宮市櫛塚町2-20

◆ 参加申込み：必要。下記問い合わせ先まで

◆ 情報保障：要約筆記あり

◆ 問い合わせ：メインストリーム協会

TEL 0798-66-5122

MAIL [info@jpn.cilmsa.com](mailto:info@jpn.cilmsa.com)

◆ インターネット生中継：YouTube チャンネル「筋ジス自立生活」

<https://www.youtube.com/channel/UC1k9T1vBePZYX4np4riHfCw>



## 筋ジス病棟の実態調査アンケートにご協力お願いします！

現在 JCIL をはじめ、関係する団体でネットワークを作り、旧国立療養所（現筋ジス病棟）の実態調査アンケートを実施しています。筋ジス病棟には今なお約 2,000 名の方が入院されていて、その多くが長期入院患者です。今回のアンケート調査を通して、筋ジス病棟の中の暮らしはどうなっているのか、病院生活の困りごとにはどのようなものがあるのか、退院への課題は何なのかなどを明らかにしたいと思っています。

私たちが病院へ訪問し患者さんから直接お話を聞く「聞き取りアンケート」と、パソコンやスマホで患者さん自身が回答できる「オンラインアンケート」の2種類のアンケート形式を用意しています。もしお知り合いに筋ジス病棟入院中の方や退院された方がおられたら、私たちにご紹介いただくか、以下のオンラインアンケート URL をご本人にお伝えください。できるだけ多くの声を集めるために、みなさんのご協力をどうぞよろしくお願いいたします！

★ オンラインアンケート URL：<https://forms.gle/ngUUqpKwjcir5JBNA>

★ 質問・問い合わせ先：JCIL 本体 TEL 075-671-8484（担当：大藪）

