



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6月26日発行 第99号



納涼祭

★日時:7月30日(火)17:00~

☆場所:松の間とその周辺

★内容:屋台メニュー ? (まだ未定です)

演奏、花火など みんなで楽しく~♪

食べたい物・飲み物がある人は持ち寄ってね!

☆参加費:300円

★申込み:春木、岡山 (当日参加もOKです)



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: 7月22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

報告

『筋ジスの自立生活とは？ ～筋ジス病棟から自立生活へ～』

を終えて

6月1日（土）西宮にて、「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を開催しました。全国各地からの参加があり、満員御礼の大盛況でした。JCILからは、宇多野病院筋ジス病棟からの地域移行と、筋ジス病棟全国アンケートについてお話ししました。他にも、立命館大学教授の立岩真也さんによる、1970年代～現在までの筋ジス病棟の成り立ちと経緯や、映画『こんな夜更けにバナナかよ』の原作者、渡辺一史さんによる映画の裏話、メインストリーム協会介助者による筋ジス当事者の介助話など録画映像を下記から視聴できます。ぜひご覧ください。

YouTube チャンネル「筋ジス自立生活」

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



立岩真也氏、渡辺一史氏、メインストリーム協会



渡辺一史氏

筋ジス患者 京で自立の道



筋ジス病棟に長期入院して地域移行を目指す患者たち（左から渡辺一史氏、立岩真也氏、立岩真也氏）

京都市南区の日本自立生活センター（JCIL）は、旧国立療養所の筋ジス病棟に長期入院している患者たちの自立生活移行を支援している。

病院側の課題も報告

シンポジウムで同日の支援メンバーら

全身の筋力が衰えていく難病の筋ジストロフィー（筋ジス）患者の地域移行を京都で支援している障害者たちが1日、兵庫県西宮市であったシンポジウムで「病院側の理解が得られるようになり、京都で人工呼吸器を付けた人が地域で一人暮らしを始めている」と、課題と意義を報告した。

メンバーで脊髄性筋萎縮症（SMA）の大蔵光俊さん（25）＝向日市＝は「筋ジス病棟の入院患者からは看護師が患者の対応に追われ、2年間外出していない、車いすへの移乗も減ったという声がある」と現状を報告した。

シンポジウムはメインストリーム協会が主催。筋ジス患者の自立生活を追ったドキュメンタリー『こんな夜更けにバナナかよ』の作者渡辺一史さん、立命館大の立岩真也教授らが、筋ジスの当事者や介助者と一緒に関心、医療的ケアや重度訪問介護などの公的介護保障制度について話し合った。（岡本勇明）

立岩真也氏



熱中症!

コレが大事!

「気温と湿度を」いつも気にしよう

「暑さ」の感じ方は人それぞれ、利用者と介助者、介助者どうしても体感は違います。自分の体感をアテにせず、温度計や湿度計などを設置すれば数値によって危険度がわかります。

気温と湿度を同時に測定し、10分おきに自動的に計測して、危険な暑さになると警戒ブザーが鳴る「携帯型熱中指標計」はとても便利です。



暑さの感じ方

汗のかき方

体内の水分量

ノドの渇きの感じ方

体温調整のしやすさ

暑いと感じていなくても、実は「熱中症」になりかねない状態になっているかもしれません。

「熱中症」になりやすい人、なりにくい人、寝不足や栄養不足、その日の体調など、いろいろな要因が「熱中症」を引き起こします。

誰にでも起こる可能性があることを忘れずに、できるだけ快適に、我慢せず、無理せず、夏を乗り切りましょう。

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!



参加費 三二〇円

どなたでも参加できます。
場所は「松の間」
いづれも一七時から

冷やし中華
しょうゆ・ゴマだれ



二十二日(月)

トマトの
冷製パスタ
デザート



四日(木)

七月の献立

JCIL & Works

第5回

ArtFesta 2019

アートフェスタ

障害のある人やその周りの地域や
施設で生活しているみなさんが創る芸術、
工芸作品を募集します。

作品募集中

今年^{ことう}のテーマは「**鼓動**」です

心臓が血液を送り出すために定期的に収縮・拡大すること。
気持ちや物などが震え動くこと。また、震わし動かすこと。
貴方の心が震え動くこと、ドキドキした、ワクワクした、感動した
事を作品（形）にしてください。今、これにハマってる、時間を忘
れてしまうことを写真に撮る、絵に描く、言葉にする、文字に表現
してください。貴方の鼓動（ドキドキ）を表現してください。
「あっ」と驚く鼓動の表現をお待ちしています



- 日時** 2019年 8月17日(土)～ 19日(月)
- 場所** 京都市地域・多文化交流ネットワークサロン
- 内容** 障害者及び関係者の芸術文化工芸作品展（原則として全ての応募作品を展示）。
- 募集作品** 絵画、陶芸、写真、書、彫刻、その他。
- 応募資格** 障害のある個人又はグループ及びその関係者。
- 応募期間** 2019年 6月17日～7月17日まで(必着)
※ 作品募集要項は JCIL・ワークス共同作業所で配布。
- 応募方法** 別紙(申込書)に必要事項を記入の上、受付確認の書類を送付する。
封筒(住所氏名を記載、切手貼付)を同封のうえ事務局まで送付して下さい。
受付後、受付番号を記載した受付確認表を送ります。
- 作品形態** 絵画、写真、書 → 500mm(幅)×1,500mm(高さ)、以内。
(壁面に吊り下げ可能な額装を含む)
- 彫刻、陶芸、工芸等** → 500mm×500mm 20kg以下の平面に設置可能なもの。

主催 / NPO 法人日本自立生活センター ワークス共同作業所
後援 / 京都市地域・多文化ネットワークサロン