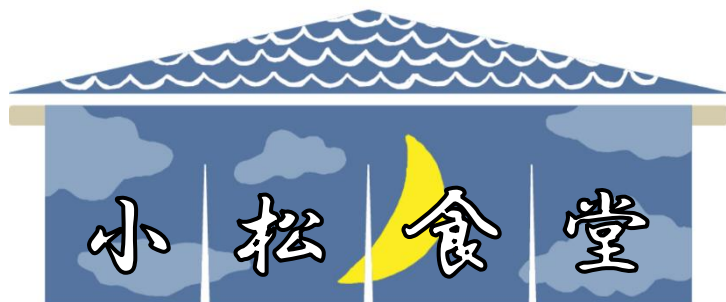


スキマタイムズ

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 2020年6月25日発行 第111号



久しぶりに
小松食堂が帰ってくる!

「密」にならないよう
ご協力をお願いします。



介助の Tips -食事編-

～無理なく手軽に減塩するなら～

★脳を錯覚させよう!

出汁に代表されるうまみ成分は、野菜や肉・魚などにも。素材を組み合わせるだけでも うま味 UP!

★香りを味方につけよう!

青じそ、七味唐辛子、ゴマ、おろししょうがやワサビなど香味を加えると、塩味が薄くても気にせず美味しく食べられます。

★ご褒美おかずを1品

我慢ばかりじゃ楽しくない! という人は少量のご褒美おかずを食卓に♪

参加費 三二〇円

どなたでも参加できます。
場所は「松の間」
いずれも一七時から

はるさめの中華炒め
舞茸ごはん
玉子スープ
ゼリー

三十日(木)

七月の献立



※ 限定20食 - なくなり次第終了
松の間・ワークス・相談室にわかれて食べていただこうと思っています。

お待たせしました ヨガタイム 再開します!

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。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7日(火)
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

筋ジス病棟「ネット環境向上を」



筋ジス病棟を訪問する大藪さん(26)の1人暮らし(奥)

「外の世界と同様の機会、保障されるべき」

プロジェクトメンバーで、脊髄性筋萎縮症(SMA)の大藪光俊さん(26)→向日市一は、筋ジス病棟がある国立病院機構宇多野病院(京都市右京区)に隣接する鳴滝総合支援学校に通った。同校は宇多野病院の筋ジス児童らを対象とする病弱養護学校だった歴史があり、級友たちが今も筋ジス病棟に暮らすことから、大藪さんは車いすですりバスや電車を乗り継ぎ、支援を続けている。

「自分はたまたま在宅生活を送り、大学にも通い海外留学もしたけれど、友人たちは社会から隔離されたまま。それがずっと、心にある」と、大藪さんは語る。大藪さんはヘルパーの介助を受けて1人暮らしを送る。「病棟の外の世界ではネットを利用した遠隔コミュニケーションが進む。筋ジス病棟でも、同じような機会の保障がされるべき」と、大藪さんは訴える。

「新型コロナウイルス問題がなくても、ネットは入所者にとって数少ない外部との連絡手段。人は誰しも外の世界の誰かとなつて、動揺し、変化し、成長し、葛藤し、生きていくことができるのでは」

全国の筋ジス病棟には、筋肉が徐々に動かなくなる筋ジス病棟(筋ジス病棟)が約800人がいる。筋肉が徐々に動かなくなる筋ジス病棟(筋ジス病棟)が約800人がいる。筋肉が徐々に動かなくなる筋ジス病棟(筋ジス病棟)が約800人がいる。

外出自粛が解除されても、外出しても見えない人たちがいる。年数回の外出で、人生のほとんどを病棟で過ごす人たちに、ネットは全くながらぬ命綱だ。地域生活を送る障害者らでつくる「筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクト」が、このほど、厚生労働省に緊急要望書を提出した。緊急要望書は、筋ジス病棟のネット環境向上を求め、厚生労働省に送った。岡本晃明

厚生労働省に緊急要望書を提出した。緊急要望書は、筋ジス病棟のネット環境向上を求め、厚生労働省に送った。岡本晃明

コロナで面会制限、社会とつながる命綱

外出自粛が解除されても、外出させてもらえない人たちがいる。年数回の外出で、人生のほとんどを病棟で過ごす人たちにとって、ネットは社会とつながる命綱だ。地域生活を送る障害者らでつくる「筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクト」が、このほど、新型コロナウイルス対策で、病院の面会が制限される中、全国の国立病院機構「筋ジス病棟」のインターネット環境向上を求める緊急要望書を、厚生労働省に送った。(岡本晃明)

～略～

「神経性疾患の障害を抱える人はミリ単位の体位調整が必要だが、忙しく立ち回る看護師に伝えることは非常に困難。結果、外部との交流を制限され、365日24時間、毎日ベッド上で過ごし続ける人が現にいる」とした上で、個々の障害者の身体状況に合わせた適切な意思伝達装置、通信機器、周辺機器を利用できる体制づくりや、遠隔ミーティング手段や通信中のプライバシー確保を求めている。

～略～

新型コロナウイルス対策で、ほとんどの筋ジス病棟で面会が制限され、家族や支援者の立ち入りさえ許可されなくなったという。メンバーが連絡を取ったところ、全国の複数の病院に入所している筋ジス患者らから、「困っている」との声が寄せられた。

「外の世界と同様の機会、保証されるべき」

プロジェクトのメンバーで、脊髄性筋萎縮症(SMA)の大藪光俊さんは、筋ジス病棟がある国立病院機構宇多野病院に隣接する鳴滝総合支援学校に通った。同行は宇多野病院の筋ジス児童らを対象とする病弱養護学校だった歴史があり、級友たちが今も筋ジス病棟に暮らすことから、大藪さんは車いすですりバスや電車を乗り継ぎ、支援を続けている。

「自分はたまたま在宅生活を送り、大学にも通い海外留学もしたけれど、友人たちは社会から隔離されたまま。それがずっと、心にある」と、大藪さんは語る。大藪さんはヘルパーの介助を受けて1人暮らしを送る。「病棟の外の世界ではネットを利用した遠隔コミュニケーションが進む。筋ジス病棟でも、同じような機会の保障がされるべき」と、大藪さんは訴える。

「新型コロナウイルス問題がなくても、ネットは入所者にとって数少ない外部との連絡手段。人は誰しも外の世界の誰かとなつて、動揺し、変化し、成長し、葛藤し、生きていくことができるのでは」

第61弾 居場所づくり勉強会

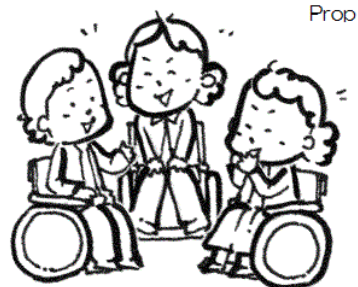
ピアサポート再考

当事者同士で話を聞き合ったり学び合ったりする、当事者同士の助け合いを、JCIL ではピアサポートと呼んでいます。場を設けて行うこともあれば、日常のちょっとした会話の中で気が付いたら行っていたということもあると思います。

今回の勉強会では、ピアサポートを見直してみようということで、相手の思いにじっくり耳を傾けるとはどういうことかを、まずは一緒に考えたいと思います。その上で、どうしたらピアサポートをもっとより良いものにしていけるか、意見を出し合ってみましょう。(担当：小泉)

★日時：2020年7月15日(水)
14:00～16:00

★場所：JCIL 本体事務所
(十条通り沿いの事務所)



障がい者及び関係者の芸術文化工芸作品展

Art Festa Virtual Exhibition



アートフェスタ2020

テーマ「あなたに感謝」

感謝の気持ちを共有しよう



http://www.kyoto-j-works.com/art_festa2020

みなさんのアクセスをお待ちしています

2020年7月1日～31日

今年のアートフェスタについて、諸般の事情で今年はWebで作品展を行います。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作る芸術、工芸作品を募集します。今年のテーマは「あなたに感謝」です。

新型コロナウイルスの脅威の中最前線で働いている方々、医療関係者、介護、配送のお兄さんお姉さん、コンビニスタッフさん等のみなさんに、作品を通してメッセージを送りたいと思います。



7月1日からです

マスクと熱中症

マスクの中は高温多湿…

マスクをしていると、吐く息=湿度100%なので高温の上、多湿な状態が続いてしまいます。

熱中症の危険性大 ↓



マスク着用による熱中症の注意点

マスク着用のリスク

- ▶ 熱が体外に出にくくなり、体内温度が上昇
- ▶ 口の中が湿っているため、喉の渇きを感じにくく、自覚がない間に脱水



予防のポイント

- ▶ 喉が渇かなくても、1時間ごとに100ccの水分を補給する
- ▶ 首の回りや手のひらなど、血流が多い部位を冷やす
- ▶ 軽い運動で涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さに体を慣れさせる

介助の

TIPS

Naoki Hashimoto の「ダンス哲学 (片づけの愛と自由)」(仮) #2

~ちょっとしたコツ・小ワザ~

さて、前回たたみ方からお話しましたが、「そもそも私はたたまない！」という方も中にはいらっしゃるでしょう。ハンガーにかけて収納しているとか、丸めてカゴに入れているとか、いろいろあると思います。しかし、ここではあくまでダンスに対するダンス愛をみなさんと追求していきたいと思っております。

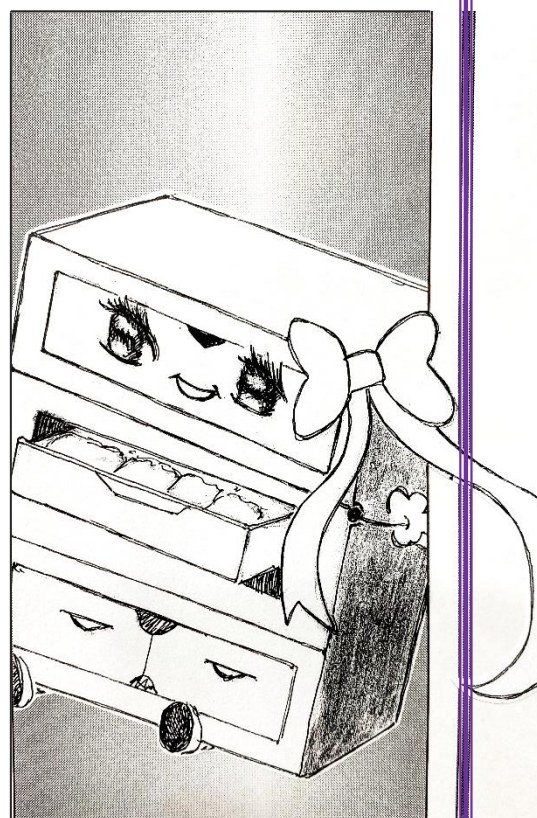
では、そのダンス愛とは何か？たかがダンス(の中身)、されどダンス(の中身)。ダンスの中がきれいに収まっていると、服を選ぶところから、洗濯し・干し・たたみ・しまうという一連の流れが少し楽しくなると思うのです。

「ああ、この晴れ渡る空、洗濯物がよく乾きそうだ」からの「よく乾いた洗濯物をきれいにたためた、きっとあの然るべき場所へよく収まるに違いない」と言った具合に、繰り返す日常に新たな喜びをダンスと共に分かち合えるでしょう。

ダンスが生まれるべくして生まれ、その生を全うする。その生涯の友として自分がある。そう考えれば、人生がより豊かになること請け合いです。

いえ、いきなり愛を語られてもお困りになるでしょう。平たく言えば、きれいにしまえると気持ちがよく、出しやすくしましやすい。そういうことです…。

~つづく~



挿絵：下林慶史