

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 2023年8月28日発行 第149号

京都デモ **生存権を求める**

10.1 sun 2023

13:30 京都市役所前集合
14:00 発 ~ 四条河原町 終了

◇アフターイベント
生活保護の仕組みを知る学習会
講師：吉永純さん（花園大学教員）
日時：10月8日（日）14:00～
場所：京都市地域・多文化交流
ネットワークサロン

生活保護の引き下げに反対する運動は、今年で10年になります。

JCILのメンバーも原告となっている、引き下げの取り消しを求める裁判は、各地の地裁で判決が出され、今のところ国に対して11勝10敗と勝ち越しています。

国を相手にした訴訟でこれだけ原告が勝つのは珍しく、それだけ引き下げが不当なものであったことを物語っています。

私たちはこれからも、生活保護を困った人が普通に使える制度にするために活動します。今年も「生存権を求める京都デモ」を行います。「生活保護はみんなのものだ」とアピールしながら京都の街を一緒に歩きましょう！

第6回 白熱!卓球バレー 9/5(火) 13:00-16:00 ☆スタジアム☆多文化交流ネットワークサロン

初めての方でも楽しめる！
月初めのお楽しみ、第6回目の卓球バレー開催です。
広々とした場所なので、大きい車いすに乗っている方でも問題なく参加できます。
時間は13時から16時。3時間あるので、途中で二、三回の休憩を入れます。
お好きな時間に来て、無理せずお好きな時間に帰ってもらって結構です。
みなさんのご参加お待ちしております!!



ヨーロッパに行ってきました報告

～ 介助者編 その2～

庄司 照

今回、ウィーンでの感想を書かせていただくことになりました、庄司です。感想か・・・と振り返り、もう 2 月末に行ってから半年くらい経つのか!と、時の流れの速さに驚きながらも、介助の話とはちょっと違うかもしれないですが、私の感じたことを少しお話をさせていただこうと思います。

一人暮らしてもあり、あまり旅行に出かけたりもしない私が家族以外の人と約 8 日間一緒に過ごすという、長期の介助は今回が初めてでした。ましてや海外なんて全くの未経験、私の人生の中で海外に行くという選択肢はものすごく自分からほど遠いものでした。当初ウィーン介助のお話を伺った時、初めてのことでこわい不安という気持ちと、新しい世界に踏み込むドキドキとでぐちゃぐちゃでした(笑)英語も十分に話せないし、私なんかでいいのかとネガティブに考えたりもしましたが、岡山さん、大石さんと河端さんの女性メンバーは海外旅行経験者で英語も喋れるし(←?(笑)by 岡山)、すべての語尾にビックリマークがつくような介助者二人の体育会系の明るさにパワーをもらったりもしました。体力だけは自信があるから、それを頑張ろう!と私も前向きに。

ウィーンに行っている間は、慣れない場所や人々と関わる中でみんなストレスもあったかと思えます。人間 24 時間ずっとニコニコしてるなんて無理ですよ、だけど期間中、岡山さんのお疲れの表情の中には優しさをたびたび感じました。どう上手く言葉で表現したらいいかわからないんですが、岡山さんはしんどいこともきっとたくさんある中で「私は大丈夫」とどっしりと構えてくださっていて、ありがたさを感じ、信頼して頼ってくださる時には精一杯応えたいと、私の中のモチベーションは下がることなく上がったままでした。介助者同士もお互いの長所を使いこなして、頼り合って、おかげさまでより良い経験がたくさんできました。

今ふと思い出したのは、ブダペストでのすき間時間。少ない時間の中、分単位で観光地を岡山さん、大藪さん、介助者で走り回ったこと。大石さんの的確な案内に合わせて街を巡るあの短い時間はとても充実した時間でした。zero project に関しても傍で付き添わせていただいて現地で見えて感じて学んで、自分の中の価値観が広がった気がします。ウィーンに行く前は「海外なんて行かなくてもいいや」だったのに、経験して知ると「また海外や旅行に行ってみたいな」と思うようになりました。初めてを避けがちな私ですが、周りの方のパワーを借りながらもいろいろ挑戦して失敗したりもして、これからも成長していきたいです。

いろいろな方のご協力があつた上でのヨーロッパ渡航になったと思います、岡山さんや他メンバーを含めてみなさんに感謝感謝です。ありがとうございました。



みんなでしました マースリング！

みんなが「自由」に色を選び、
いろいろな色がまざり合う。
みんなの「自由」を繋ぎ合わせれば、
障害者か健常者かは関係なく、
ひとつの形の出来上がり。

この合同作品は…



…アートフェスタにて展示します！

他にも、おもしろい、楽しい、味のある、不思議な、
時には不気味な？アートがいっぱいです。
アートフェスタ 2023 みに来てくださいね♪

- ★ 日時：8月24日（木）～9月6日（水）
午前10時～午後4時（最終日は午後3時まで）
- ★ 場所：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン



なじょすっぺ!



さすけねえ～
ちかげさ聞いてみっぺ

「だいじょうぶ～
ちかげにきいてみよう」

↓ちかげ



のコーナー

まだまだ暑い日が続きます。皆さま毎日どのようにお過ごしですか？菅野千景です。
日々の暮らしの中で「なじょすっぺ！」これは福島弁で「あらま 困った！」「どうしよう？」「どうしたらいいのかなあ？」という意味です。
困ったりちょこっと聞いたりしたら良かったことなど、ちかげが知恵袋をお伝えさせていただこうかと思えます！
初回は夏のなじょすっぺを！

- ① 外出から帰ってくるとエアコンをつけても、ほてりやのぼせを感じてなかなかすうーっとしない時
そんな時は顔や腕や足を水で洗ってみてください。
洗うのが難しい時にはお湯か水で絞ったタオルで拭いてみてください。耳や首も忘れずに。
それから虫刺されやあせもなどかゆい時にもまず水洗い（拭き取り）してみてください。お薬を塗る時はその後で！
- ② 台拭きやタオル、服や下着が生乾きの臭いがして洗濯しても消えない時
それは煮洗いが一番！
ですが、服を煮るお鍋はなかなかないですね。その時はバケツや洗面器に服やタオルを入れて熱湯をかけて5～10分おいてみてください。その後洗濯したらたいい消えます。
黄ばみや黒ずみが気になる時は、酸素系漂白剤を入れると良いです。色物もそのままですんとする臭いもなく手肌に優しいです。
酸素系漂白剤はスーパーやドラッグストアで売っています。※中には色落ちする物もあるので気をつけてくださいね。

皆さんが知りたいことを教えてください！（事業所メールアドレス：スキマ菅野あてまで）
これからはお料理のレシピも載せていこうと思います。
日々の暮らしが少しでも豊かに美味しく気持ちよくなったらいいです。



～アロマオイルでハンドケア～

ちょっとリラックスする時間を持つてみませんか？

9月19日（火）

14:00～15:30

場所：事業所1階

持ち物：バスタオル1枚

参加費：無料

定員：先着6名

（一人につき10～15分ほど必要なため、人数制限あり）

9/1(金)～9/12(火)までに届いた申込みメールから先着順。

申込先：事業所メールアドレス

jcil-kyoto@jcil.jp 宛、

件名：ハンドケア申込み

でお申込みください。

日々なんだかせわしなく過ごしている方、代わり映えのない毎日だなーと思う方、ハンドマッサージを体験してみませんか？

アロマオイルを使ったハンドマッサージは、ただ心地よいだけでなく、香りがかぐことで良い気分転換にもなるそうです。

マッサージをしてもらいつつおしゃべりしながら、ゆったりとリラックスするひとときをすごしてみてください。

☆このハンドケアの会は定期的に開催予定です☆



プロフィール：沖田友子（おきたともこ）

1960年生まれ、京都市育ち。障害者福祉施設で働いている。息子が長年JCILのヘルパーさんに支援を受けています。心身ともに癒やしてくれるアロママッサージを少しでも知っていただけたら幸いです！（プロではありません）