



# 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 2024年9月25日発行 第162号

## 今年も JCIL 合同交流会を開きました！



9月12日(木)11時～多文化交流ネットワークサロンにて、JCIL 合同交流会を開きました。アートフェスタの今回のテーマ「戦い」にちなんで、本体、ワークス、事業所でみなさんが活動などを通して行っている、社会との戦い、差別との戦いを報告し合いました。

今年の交流会は、対面での日常活動、集会、お出かけ企画、研修などがたくさん報告されました。それらを聞いて参加

者の皆さんは、コロナによる様々な制限との戦いの日々から、かなり解放されたことが実感できたのではないかと思います。一方で、入所施設や病院では、面会・外出制限が続いていて、いまだに会えない、外出できない人も多いことに注視していきたいです。

事業所の小泉さんからは、親しく慣れた仲間であっても、お互いのプライバシーや言葉遣いに気をつけましょうということや、毎日いろいろあって、みなさん戦い、疲れてイライラすることもあると思うが、だからこそ、みんなで、優しい空間、優しい居場所にしようといったお話がありました。戦い疲れた誰かにそっと手を差しのべられるような雰囲気をもみんなで作っていきけるといいですね。(お)



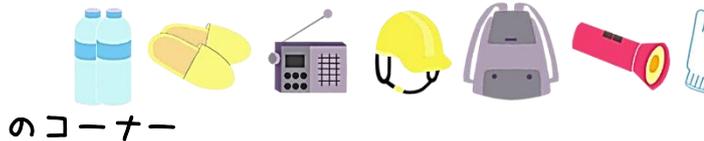
今月も多文化交流ネットワークサロンにて卓球バレーを行います!  
 お好きな時間に来て、無理せず好きな時間に帰ってもらって大丈夫です。  
 和気あいあいと笑いながら楽しんでいます。  
 まだ来たことがないという方、ぜひ見学だけでもお越しください。(担当: 野瀬、宇田)



なじよすっぺ!  
 「どうしよう?」



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」



のコーナー

元旦から大きな地震が続いています。震度1・2の小さな地震も9月になってから日本全国多い日で1日10回ほど起きています。地球はこんなにいつも動いているのだと実感します。

皆さんは地震や他の災害への備えはしていますか? 私は京都へ避難してからまずは家族ひとりひとりの避難リュックを用意しました。今回は何を備えたら良いかを震災を経験した個人的な立場からお伝えしたいと思います。まずは何と言っても【水】そう、水なんです。普段は当たり前のように必要な時に蛇口から出てきてくれる水。我が家はあの時8日間断水していました。飲用、食事、排泄、手洗い、洗顔、入浴、歯磨きなどなど私たちの生活と生存に無くてはならないのが水です。

お米を3合研いで炊くのに最低でも2ℓは必要です。今は5~15年ほど保存できる水があります。災害が起きず期限が切れる前に使用すれば良いので、高額な10年以上の長期保存は必要ないかと思えます。今回は飲食に関するリストをまとめました。参考にしてください。

- ◎水 (一人暮らしでも2ℓ×12本ほどあると良い)
  - ◎米 (無洗米だと水の使用が少ない)
  - ◎コップ (ステンレス製の持ち手のついた計量カップだと破損しにくく便利)
  - ◎箸やスプーン◎ナイフ◎ハサミ◎缶切り 栓抜き
  - ◎食品ラップ (食器に巻いて使用し終わったら外して捨てる。毎回食器を洗わずにすんだ。またすり傷や捻挫などの固定にも役立つ)
  - ◎アルミホイル◎ビニール袋 (45ℓのとM・Lくらいのサイズがあると良い)
  - ◎牛乳パック (まな板がわりになる。よく洗い乾燥させ開いて、紙の層になっているのを真ん中あたりからベリベリと剥がすと2回使える)
  - ◎あとはお菓子、とって食べてたくなる時がありました。カンパン以外にもクッキーやビスケットやようかんなど美味しくて長期保存できるものがいっぱいあります。
- 以上が最低限備えておくと助かった物です。それぞれご自身の生活スタイルにあわせて必要な物を備えてみてください。

また次回続きをご紹介します。



## ★料理教室&飲み会★ 10/22(火) 16:30~18:00, 18:00~飲み会

お料理教室の先生は、料理上手な菅野さん!  
 豚ミンチをベースにいろんな料理を作ります。

場所: 油小路事務所 (十条郵便局から北へ30m)

18:00からは飲み会、みんなで食べて飲んで楽しみましょう

飲み会参加費 1,000円ほど (差し入れ 大歓迎★) 担当: 辻本、小川、大倉、柳田