

# 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 2013年5月29日発行 第26号

 **Japan Center for Independent Living**

## 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 合同交流会

JCILって何やってるの？誰がいるの？

JCILは、地域で当たり前暮らす！を実現するために、様々な活動や事業を行っています。

自立生活を始めるためのサポート、バリアフリーの街づくり、差別をなくすための取り組み、シンポジウムや勉強会での問題提起、被災地支援、商品の製造・販売、介助者の養成と派遣、子どもたちの放課後支援、サロンでの居場所づくり、などなど・・・。

これらの活動を、自立生活センター・ワークス共同作業所・自立支援事業所が、分担したり協力したりしながら進めています。2012年も、そのときに必要なこと、大切なこと、やりたいことに取り組んできました。

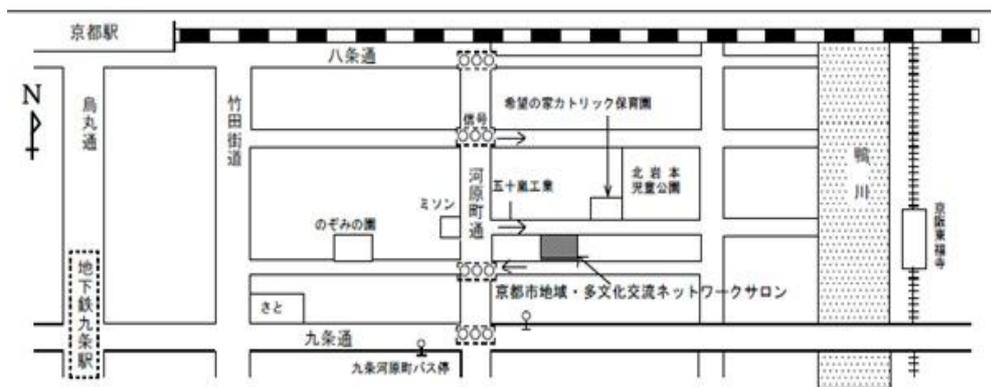
今回は、総会に合わせて合同交流会を開催し、昨年度の活動を振り返ってみたいと思います。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

そしてこれからも、一緒に活動していきましょう！

日時:6月21日(金)13:00-16:00

場所:京都市多文化交流・ネットワークサロン

参加費:無料



日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:横川

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

見て、  
聴いて、



のだて  
野点、



歌って、花の宴



2013. 4. 9 花見に行こう!

# 差別解消法ができるよ！ えっ、ほんま？ Part22

自立生活満喫中のリツコさん  
でもあんまり難しい話は苦手…



障害者制度改革について  
勉強中のタクオさん  
小難しいこともやさしく(?)解説

ちょっと、今回、タイトル変わってへん！？  
「差別解消法ができるよ！」になってるやん。

そうなんや。「差別解消法」って初耳やわ。  
どんな法律なん？

うん。なんとなく。制度改革推進会議ができて、  
障害者基本法の改正とか、自立支援法の改正（総  
合支援法への変更）が行われたんやんね。

へ〜。そういえば、去年、差別禁止部会  
がどうのこうのといっていたなあ。

ふ〜ん。障害者への差別を解消していくための法律  
やんな。どんな内容なんやろう？

へ〜。すごい法律やん！障害者への差別行為を具体  
的にわかるようにして、差別の予防や防止をめざす  
んやね。今まで差別されて嫌な思いいっぱいしてき  
たけど、ちょっとはよくなったらいいな。

そうなんや〜。なんとしても通ってほしいね。

そうなんよ。時代は風雲急を告げている。「障害者差別  
解消法」という法律が間もなく通りそうなんだ。だから  
今回は総合支援法の話はお休みして、差別解消法につ  
いて簡単な説明をするよ。

もともとね、日本が障害者権利条約を批准するた  
めに必要な法制度改革を行っていたことは以前話  
していたよね。

そうそう。その制度改革の集大成として、今回の障害  
者差別に関する法律があるんだ。

うん。自民党政権になって、差別禁止に関する法律の  
制定がいったん頓挫したけど、4月はじめから急に  
動きが活発化して、「差別解消法案」が出て、5月終わ  
りから国会で審議がはじまるようになったんだ。

まず、行政機関や、民間の各事業者に対して、障害者  
差別の禁止が言われてるよ。それから何が差別に当る  
のかをはっきりさせるために、各分野において差別事  
例のガイドラインをつくること定められている。悪  
質なケースに対しては大臣からの勧告や過料も課せら  
れるよ。

そうやね。とても大切な法律。世界の先進国や大国で  
は、ほとんどの国にある（ないのは日本と中国ぐら  
い）。ようやく成立する運びになってきたよ。6月に参  
議院も通ったら、決定。はじめは不十分なところもあ  
るけど。成立したら、とても大きな一歩だよ。

うん。今回の機会をのがしたら次に差別禁止の法律ができる見  
込みはほとんどない、と言われている。内容はもうちょっと詳  
しく説明したいけど、また次回ね。国会の動き、要注意だよ。

毎日の食事は、生活の基本になるものです。エネルギーになるだけでなく、気持ちを和らげたり、体調を整えたりするためにもとっても大切。そこで、普段の食卓に薬膳の視点を取り入れてみよう！というコラムを季節ごとに掲載します。おいしくって、からだにいい、そして簡単に手に入るもの。そんな薬膳をご紹介します。

## からだにやさしい薬膳 vol. 3



こんにちは。からだBASEです。

このスキマタイムズが皆さんのお手元に届いて、間もなくすると梅雨がやってきそうです。

もともと日本は海に囲まれ湿度の高い国ですが、梅雨の季節はそれに輪をかけて湿度は更に上がり、体調を崩される方も多くいらっしゃいます。常に体が乾燥している方にとっては過ごしやすく、もともとむくみやすい方にとっては過ごすにはしんどい季節です。薬膳では自然と人は一体と考えるので自然の湿度が高ければ人の体の中も湿度が高くなると考えるからです。手や脚、顔など目に見えてわかるむくみだけでなく、実は内臓にも湿はまわりついていると考えるのです。

体がだるい、朝起きるのがしんどい、と思ってもちょっと体を動かすとスッキリする方は、体内に湿が侵入した状態です。体を動かすとその湿はとれやすくなります。

動くとき汗がでるので、不要な水分が体外へでるといわけです。

そこで、この時期は胃腸の調子を整えておくことが大切です。胃腸の働きをよくすることにより体外へ水分を排出させることもできるのです。この時期に胃腸の調子が悪くなる方は体外へ水分を出す力が弱まっているとも考えられます。

今回は胃腸の調子を整え余分な水分を排出するレシピをご紹介します。

### 『空豆ととうもろこしの水餃子』

材料 (20個分)

餃子の皮 20枚

空豆 18粒 (約60g)

缶詰など粒状のとうもろこし 大さじ4 (60g)

キャベツ 中玉 葉2枚 (120g)

塩 ふたつまみ

A:

干しいたけ1枚 (水に戻し、みじん切り)

アミエビ 大さじ1

生姜 適宜 (みじん切り 小さじ1~)

白葱 25g (みじん切り)

醤油 小さじ1

片栗粉 小さじ1

1. 空豆をさやつきのまま

魚焼きグリルで10分

焼き、中身を取り出し、つぶす

2. キャベツをみじん切りにし、ふたつまみの塩をまぶし

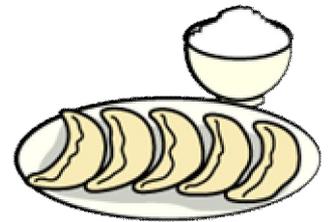
よく揉み、水気を切る

3. ボウルに1と2、とうもろこし、Aをすべて入れよく

混ぜる

4. 餃子の皮に3を包み、中火で5分茹でる。

5. 醤油 (分量外)、お酢 (分量外) でタレをつくる



### 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か動くか動かないか、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。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14日(金) 18:15-19:30

(OPEN18:00)

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。

### 第2回ワークス健康講座

JCILのワークス共同作業所では、食中毒と熱中症について、医師の田中先生をお招きして健康講座を開催します。事業所の利用者さん、介助者さんも、一緒に学ぶことができます。

これからの季節、食べ物や飲み物がいたみやすくなり、食中毒を引き起こしやすくなります。そんな季節をひかえて、食中毒の予防やおこした場合の対応などをお聞きます。

また、熱中症の予防と対処についても、アドバイスいただきます。夏の体調管理のために、ぜひ足を運んで下さい。

日時: 2013年6月28日(金) 13:00~(30分程度)

場所: ワークス共同作業所 松の間 (自立支援事業所の建物1階)

講師: 田中直樹先生(医師)

テーマ: 食中毒と熱中症について

参加料: 無料

