

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9月27日発行 第30号

居場所づくり勉強会 第25弾！ ～文字盤で話そう！～

「透明文字盤」を知っていますか？

透明文字盤とは、私たちがコミュニケーションをとるための手段の1つです。五十音の書かれた透明の文字盤を使って、さまざまに伝えたいこと・思っていることを伝えます。

透明文字盤は、会話でのコミュニケーションに難しさを感じる時（発声に困難を感じる、話し手の言葉を聞き手が上手く聞き取ることができない、などの場合）、思いを伝えるため／聴くための、1つの有効な手段となります。

文字盤でお話をするには、まずは文字盤に親しむことが何より大切です。たくさんの人と／たくさんの人が透明文字盤でお話しできるようになるきっかけの場として、文字盤講習会を行いたいと思います。一緒に透明文字盤でお話ししましょう！

日 時：10月23日(水)14:00-16:00
場 所：日本自立生活センター事務所
参加費：無料
担 当：増田、段原



つくろう！私たちの条例を！いまこそ声を届けよう！ ついに条例骨子が発表！緊急学習会！！

京都府では、障害者への差別をなくし、共生社会をめざすための条例をつくっています。10月には条例の骨子が発表され、パブリックコメント（市民の声）が募集される予定です。そこで、みんなで一緒に骨子を確認し、充実した条例をつくるために京都府に声を届ける学習会を行います。条例をつくるならば、きちんと何が差別なのか明確にし、差別から本当に救済される仕組みや、話し合う仕組みをつくらなければ意味がありません。パブリックコメントを書いて、よりよい条例をつくりましょう！当日参加できなくても、ぜひパブリックコメントを送ってください。

条例についての情報はこちら→<http://www.pref.kyoto.jp/shogaishien/1337560460940.html>

■日時：10月18日（金）14:00-16:00 ■場所：日本自立生活センター事務所
■担当：矢吹・渡邊・横川

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 URL:<http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

アクセス関西ネットワーク集会in京都

10月10日はアクセス行動の日です。交通バリアフリーに取り組む「アクセス関西ネットワーク」は、今年も集会を開催します！

講演では、駅・車両のバリアフリーを積極的に進められている阪神電車の担当者の方にお話をいただき、関西の5つの地域からの報告を行います。バスの乗車拒否や遅々として進まない可動式ホーム柵設置、駅の無人化などまだまだ交通アクセスをめぐる課題は山積しています。

またこの機会には是非皆さんに京都で交通機関を利用していただきたいと考えています。集会を通じ、様々なアクセスの課題を共有し、解決に向けた運動を発展させて行きましょう！

■日時：10月10日（木）

13：30-15：30（開場12：30）

■場所：京都新聞文化ホール（京都新聞ビル7階）

地下鉄烏丸線「丸太町駅」5番出口から南へ100m進み、地下鉄7番口のすぐ横にホール入口があります。駐車場はありません。

■参加費：500円

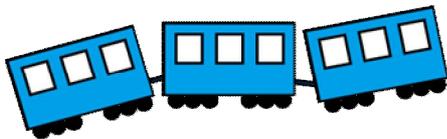
■連絡先

※手話・点字・要約筆記が必要な方は

9月30日までにお知らせください。

TEL：06-6779-8126 FAX：06-6779-8109

メール：nakamura500@e-mail.jp



当日のプログラム（予定）

基調講演

阪神電車バリアフリー化の取り組み

各地の報告

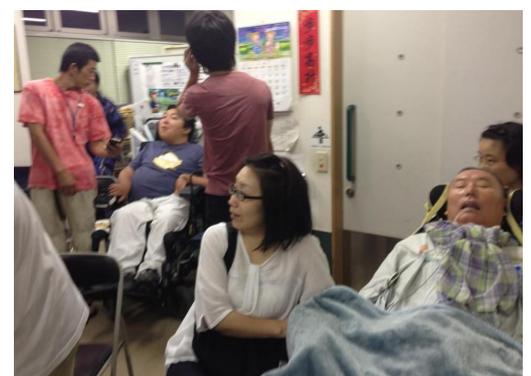
■大阪：泉州 TRY、南海電鉄無人化問題
西留一浩さん（リアライズ）

■大阪：堺の LRT 運行開始
山名勝さん（DPI バリアフリーリーダー）

■兵庫：J R神戸支社交渉
藤原勝也さん（メインストリーム協会）

■京都：地下鉄ホーム柵設置、市バスについて
宮川泰三さん、立林己喜男さん（JCIL）

■滋賀：北陸線の駅無人化問題
中川佑希さん（CIL だんない）



スキマ☆ナイトⅡ

8月21日@JCIL

たこ焼き&生ビール

こわ〜い話とスイカ割り

夏の夜を満喫しました☆

総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part+26

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…



おー。タクオさん、これまでも何回か重度訪問介護拡大のこと、言うてたね。

今は、重訪は身体障害の人だけなんやんね。それが知的や精神の人も使えるようになってことやんな。

へー。それは大事なことやなー。
厚労省ではどんなこと議論してはるんやろ。

ふ〜ん。知的・精神だと、身体とはちょっと違うところあるんかも。

そうか〜。
なんか身構えてしまうな〜。

え〜・・・？
それは、なんかおかしいような。

そうやんね。重訪のあり方は、うちらにも大切な問題やな。
これからちゃんと注目していくわ！

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



今回は、重度訪問介護の対象者拡大について詳しく話すよ。

うん。総合支援法に代わってからの目玉の一つ。来年の4月から重訪利用の対象者が拡大されるんだ。厚労省では、今、その議論の真っ最中だよ。

そう。これまで、知的や精神の人たちには、どんなに重度でも、長時間連続の見守り介護が認められていなかったんだ。長年求め続けた運動の結果、ようやく、知的や精神の人も使えるようになるんだ。

重訪は長時間利用の枠組みだからね。対象者の要件とか、支援のモデル像とか、研修のあり方とかを考えてるんだ。

そうやね。身体の場合、わりと本人の指示にもとづく介助っていうのが言われるけど、知的・精神の場合、そうもいかなことも多い。積極的な働きかけや、パニックや自傷・他傷、過食、突発的行動等に対する対応も必要になってくるからね。

そうかもね。だから、厚労省や、知的障害者支援の専門家を称する人たちは、重訪利用にあたっては専門家や専門的支援者の意見を聞きながら行うべしってことを言っている。「行動援護」っていう強度の行動障害のある知的障害者向けサービスを使うことを前提とする、みたいな議論もあるんだ。でもそれは…

うん。必要な部分は、専門家に聞けばいいし、専門家にまかせればいいとは思うよ。でも、人の生活は全部が専門家に縛られるわけではない。昔、多くの障害者は医師や施設の管理下におかれていたよね。そうじゃない！とって、多くの障害者が地域に飛び出てきた。そうやってできたのが重訪だよ。介助者にも、支配や管理ではなくて、必要なことを手伝ってもらえたらいい。重訪のそういうところを大切にしないと。

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.4

こんにちは。からだBASEです。

季節は秋を迎え、空気もカラッとして気持ち良いが日が多くなりました。日なたは暑いのに日陰に入ると涼しくて、朝晩の温度差も大きく風邪を引きやすいので注意が必要です。

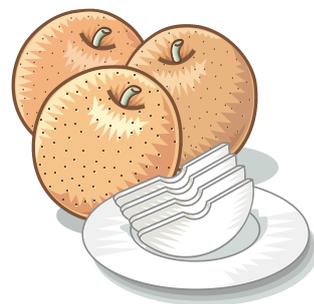
秋に食欲が沸いてくるのは湿気を嫌う『脾』（薬膳の脾は消化器系全般を指します）が、乾燥の時期を迎えて働きが盛んになるためです。

また、逆に潤っていることが好きな『肺』は乾燥してくると咳や痰が出やすくなります。秋分を過ぎると冬に向け寒気も強くなってきますので、これからは体を温めるもの、ほどよい辛味と酸味を取り入れ、肺を乾燥させないようにしましょう。

肺を潤わせてくれる食材

食材：小松菜、白きくらげ、松の実、白ごま、百合根、玉子、牛乳、柿、梨など

今回は肺とカラダを潤す一品をご紹介します。



『小松菜と豚肉の煮もの』

小松菜・梨は肺を潤し、豚肉は体を潤してくれます。砂糖を使わず梨の甘味を使います。

材料（二人前）

- | | |
|-----------|---|
| 小松菜 1/2わ | 1、梨の皮をむいてすりおろす |
| 豚うすぎり 80g | 2、鍋に1と*の調味料をいれ煮立たせる。 |
| 玉ねぎ 小1/4こ | 3、中火より弱火にして豚肉を入れ、少しかきまぜ、その上にくし切りにした玉ねぎ、2cmの長さに切った小松菜を置きフタをする。 |
| 梨 中1/4こ | 4、全体に火が通ったら、仕上げに七味唐辛子を振りかけ、器に盛る |
| *塩 小さじ1/4 | |
| *醤油 小さじ1 | |
| *酒 大さじ1 | |
| 七味唐辛子 適宜 | |

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。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：10月15日（火）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。

