

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11月27日発行 第32号

Thank you 2013

音楽演奏

ガムラングループ「マルガサリ」

「ガムラン」とは、インドネシアの民族音楽で、青銅の銅鑼や鍵盤打楽器、太鼓、弦楽器、歌などで構成される音楽や楽器群のことで、独特の美しい響きが特徴です。「マルガサリ」は、インドネシアのジャワ島中部の伝統的なガムラン音楽などを演奏するグループです。

インドネシアでは、ガムランは神様へ祈りを捧げるために演奏したり、冠婚葬祭やお祭り、踊りやお芝居とともに演奏したりと、人々の暮らしに深く根付いています。豊かな表情を持つガムランの魅力を、ぜひお楽しみください。

みんなの忘年会

ゲーム

AKB
ダンス!?

食べ放題

飲み放題

2013年12月26日(木)18:00-20:30 京都テルサ東館1F レストラン「朱雀」

JCIL 本体、ワークス共同作業所、自立支援事業所、コミュニティサロン・ファーストステップの合同企画です。

自立支援事業所の利用者・介助者のみなさんも一緒に楽しみましょう!

ときどき見かける誰かの意外な一面が見えたり、新しい出会いがあるかも!?

参加費: 2500円

申込み: 12月20日(金)まで 下記 TEL・E-mail にてお申し込みください。

担当(自立支援事業所): 築瀬

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>



「網渡りの暮らしを知って いのちの網を外さないで」 新たな難病対策案の『痛み』を問う・京滋緊急集会



- ◆基調講演 青木志帆(弁護士)
- ◆日時:2013 年 11 月 30 日(土曜)午後1時半～午後4時半
- ◆会場:キャンパスプラザ京都 5階 第2～4演習室
(京都市下京区西洞院通塩小路下ル／ビックカメラ前、JR京都駅ビル駐車場西側)
- ◆資料代:500円(申し込み不要)

数年前、新たに難病対策を法制化するとの政府の動きが始まり、かすかな希望の光が見えました。障害福祉や病名ごとに区切った難病対策との谷間で、何の支援もない仲間にも支える手が広がると。

しかし…厚労省は新しい難病対策の検討会の最終盤で、突然、重症患者にも負担を求め、「軽度者」を切り捨てる案を示しました。制度案は難病患者同士を分断します。一部の難病患者は今春「障害者総合支援法」に加わりましたが、地域生活を支えるにはほど遠く、制度の「谷間」に置かれる人が増えるばかりです。

障害者基本法がうたう、難病患者に「障害者」としての諸権利を保障するとの理念はどこへ行ったのでしょうか。同じ「命」を分けないでほしい。私たちの「生きる権利」を保障してください。

※ 当日の様子は、Ustream にてインターネット中継します(会場の参加者は映らないよう配慮します)

■主催:難病対策見直し案を考える・京滋実行委員会 ■共催:京都市南部障がい者地域生活支援センター「あいりん」

■協力:京都難病連、滋賀難病連、日本自立生活センター

■問い合わせ先 075-604-6159(あいりん 担当:平田・篠原)

居場所づくり勉強会第 25 弾報告 ～文字盤で話そう！～

10 月 23 日(水)に、文字盤でのコミュニケーションを体験して考える勉強会をしました。いつも透明文字盤によってコミュニケーションをしている増田さんと段原さんが、使い方やコツを実演して教えてくださったあと、グループで「文字盤しりとり」をしたり、お互いに質問をし合ったりしてみました。なかなかうまく伝わらないもどかしさや、読み取りがうまくいなくて焦る気持ち、混乱したりいったりきたりしながら通じ合ったときのなんともしない安堵感を感じることができました。参加者の山崎さんの感想です。

~~~~~

10月23日に居場所づくりで透明文字盤の講習会がありました。ぼくは重度の言語障害で、話すのに人の倍コミュニケーションがかかります。ぼくは言葉を相手に伝わるまでに時間がかかるので、分からなかったら口文字盤という方法でやっています。口文字盤も時間がかかります。一文字ずつ字をとるから、人の倍時間がかかります。昔はもっと言葉が出なくて、人とどうやったらコミュニケーションがとれるかと、普通の文字盤を使ったり、足で文字盤をやったけど、結局は言葉で話をする方が早いと思って口で話していますが、この前勉強会で透明文字盤を実際使って、楽だなと思ったから、これから言葉と透明文字盤を使いたいと思っています。(山崎信一)

## 家事おさらいタイム vol.1 ～基本的な和食を作ってみよう！～

介助に必ず入ってくる家事を、一緒におさらいしてみませんか？

第1回は「調理」です。

生活していく中で「食」はとても大切です。介助支援の中で、「調理」を頼まれて、困った経験はありませんか？「最近の若い人は調理が出来なくてね～」という声を聞くこともあります。

「煮魚」「おひたし」「煮物」・・・和食にチャレンジしてみましょう。

試食もお楽しみに！

日 時：12月20日(金) 17:00～

場 所：松の間(自立支援事業所の1階)

材料費：300円

申込み：12月18日まで

(材料を準備するので、要申込み)

担 当：岸本

「こんなのもやってみたい」というリクエストもお受けします(不定期開催)



# 総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part+28

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…



へ？

ナンビョウタイサク…？

うーん。そもそも「難病」ってなんなんやろう？

なるほど、わりと有名な人でも難病の方がいはるんやね。

ふーん。130 疾患なんか。もっといろんな病気があるような気がするんやけど。

へー。その 56 疾患に入っていると、医療費は無料になるんや。そこに入っていない難病だと、有料っていうことやね。

そうなんや。確かに、うち、手術とかいろいろ受けてるけど、無料やわ。難病の人とかやったら、お医者さんにかかることも多いんとちゃうんかな。

ほお。それで、いい制度ができるかと思いきや、とんでもないのがでてきたってことやね！？

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



国の難病対策の制度がえらいことになってるよ。

うん。難病患者に対する施策のことだよ。

難病の医学研究の推進や、患者の医療や福祉の増進を目指したものだね。

そやね。実は、かなりややこしい。具体的にはね、あべ総理のかかっている「潰瘍性大腸炎」とか、モハメド・アリがかかった「パーキンソン病」、あるいは、今話題の徳田虎雄さんの「ALS」も難病だよ。

うん。原因がわからず、治療法が確立してなくて、慢性的によくない状態が続くような病気のことだけど、ただ、国で指定されているのは 130 疾患に限られている。

そやね。他にもしんどい病気、けっこうあるのだけど、この 130 疾患に限られている。ぶっちゃけ、厚労省の予算の関係だね。さらにね、そのうち ALS 等の重症度の高い 56 疾患は、これまで医療費が無料だったんだ。

うん。あと、障害者の枠組みに入っても、1、2 級の人とかは京都だと医療費助成があるよね。でも、多くの難病の人は、「障害者」の枠にも入れない。病気の名前で制限されてるんだ。

うん。56 疾患に入っていない人で、月に 8 万円くらい！払ってる人だっているんだよ。ほんとに大変。

そんなこんなで、難病対策の制度を新たにつくっていかう、とここ何年間かけて、厚労省内で議論が進められてきたんだ。

するどい！医療費助成の疾患の枠をちょこっとだけ広げて、そのかわり、これまで無料の人でも最大 4 万円の負担増！さらに、軽症の人たちは助成対象からカット！という案が出たんだ。詳しくは、11 月 30 日の集会にいかったださーい！！お知らせは左のページで！！



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とりいれてみよう！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. 6 (Vol. 4 が2回ありました、ごめんなさい。)

こんにちは、『からだBASE』です。今回は冬の養生編！

自然に目をむけると「冬」という季節は、草は枯れ、木々は葉を落とし寒風に耐え忍び、ジーンと来たるべき春に向けて栄養を蓄え準備を始めているところです。春になるといつせいに綺麗な花が咲くのもこの冬あつてのこと。人間社会はこれからの季節、忘年会、クリスマス会、お正月となぜか暴飲暴食、とまでいかなくても多食多飲気味になることが多いのではないのでしょうか。寒いとなぜかチョコレートが美味しく、甘いものが増えたりなんてことも。

この時期は朝の起きだしに関節が痛む、動き出しが悪いけど動いているとなんともなくなる。なんていうのも寒さのため、気血の流れが悪くなることから起きる症状です。

消化活動を行う内臓の動きも同じ。寒いと動きが悪くなり消化もしにくくなりますから多飲多食はせず、消化がよく、身体を温める食事を摂るようにしていきましょう。

今回の材料は、れんこんは消化系を整え、風邪予防、美肌効果。エビは身体を温める作用があるのです。つなぎで使う山芋は美容・老化防止。餃子を茹でるときにお野菜も一緒に煮ていただくとお鍋風となります。ほうれん草だと血をつくり小松菜では潤いをつくります。タレの大根は消化を助けてくれますので、たくさんとっていただくとよいです。餃子の皮は市販のものでもいいですが、手作りすると、よりブルンブルンな水餃子が楽しめます。

### れんこんとエビの水餃子 ◆餃子の皮

#### 材料 (20 個分)

餃子の皮

地粉 100g

(薄力粉でも可)

熱湯 60ml

(薄力粉の場合 55ml)

塩 ひとつまみ

れんこん 100g

エビ 100g

山芋 30g

ねぎ 20g

塩 小さじ 1/2

タレ

ポン酢 適宜

大根おろし 適宜

1. ボウルに地粉と塩をいれ軽くまぜ、熱湯をそそぎ箸で混ぜる。

2. 1を手でまとめて手の平を使い5分ほどよくこねる。

(耳たぶほどの硬さに。硬い場合は少しお湯を加える)

3. 2をラップをかけて30分以上常温で寝かせる。

4. まな板に打ち粉(薄力粉(分量外))をして棒状にまとめ、20等分する。

5. 4を綿棒で縦に伸ばし、90度回転させてもう一度縦に伸ばす。

このとき、外側が薄く、真ん中が厚めにすると破れにくく包みやすい。

\*:すぐ包まない場合はラップなどして乾燥を防ぐ。皮はくっつきやすいので打ち粉をしておく。



#### ◆れんこんとエビの水餃子

1. れんこん、ねぎはみじん切り、山芋はすりおろす。

2. エビは殻をむいて背ワタを取り、片栗粉(分量外)をまぶし、汚れを片栗粉につけて、水洗いをして水気をふき取る。

3. 2の半量をみじん切り、残りの半量は大きめに切る。

(食べたときに歯ごたえが残るように)

4. ボウルに3のみじん切りしたエビをいれ、塩を加え粘りがでるまでよく混ぜる。残りのエビと1をいれよく混ぜる。

5. 4を20等分し、餃子の皮で包む

6. 沸騰した湯の中に5を入れ、再度沸騰したら中火にして5~6分茹でる。

7. ポン酢に大根おろしを加えタレをつくる。

## 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:12月3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。

