

# 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 2015年7月29日発行 第52号

## スキマ☆キャンドル☆ナイトII

今年の夏企画はキャンドルナイト！

コミュニティサロン・ファーストステップでつくっているろうソクランタンを灯し、色とりどりの光を見つめながら夏の宵を楽しみましょう。

ランタンづくりのワークショップもしますよ。彫刻刀やシールでデコレーションをして、オリジナルのキャンドルをつくることができます。ぜひ最初からご参加ください。軽食と飲み物も用意しています。



日時: 8月19日(水) 17:30-20:00(雨天の場合は延期)  
ランタンづくり 17:30-19:00  
キャンドル点灯 19:00-20:00  
(15:30 ごろより準備しています。お手伝いくださる方大歓迎！)  
場所: 松の間(自立支援事業所1F)、駐車場  
担当: ファーストステップ



### 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: 8月10日(月)  
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。

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>

# 職員紹介 15

7月から職員が1名増えました。  
さっそくご紹介したいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 職員自己紹介

- ① なまえ
- ② JCIL との関わりはいつから？
- ③ きっかけは？
- ④ どんな仕事をしていますか？
- ⑤ A:大切にしていること B:これからしたいこと

- ① 橋村 麻子 (はしむら あさこ)
- ② 大学生のころ、アテンダントとして
- ③ 友だち(大森さん)の紹介
- ④ 事務、コーディネイト、たまに介助
- ⑤ A:いまの生活、周りの人たち、ヨガ  
B:旅行(中米～南米～パタゴニア～南極)と  
スペイン語の勉強



## 第40回「車いすと仲間の会」キャンプ サポーター大・大・大募集

一緒にキャンプに行きませんか？

今回は、京都府下山にある「京都でてこいランド」で行います。日常を離れ、緑のなかで、みんなで一緒にご飯をつくったり、天体観測をしたりして楽しめます。とっても気持ちいいですよ！ぜひ参加してください！！

【日時】9月4日(金)～6日(日)

【場所】京都でてこいランド

JR山陰線下山駅徒歩20分

【参加費】

2泊3日:5400円 1泊2日:3500円 日帰り:1500円

【お問い合わせ・申し込み先】

TEL:075-671-8484 / E-mail: [jcil@cream.plala.or.jp](mailto:jcil@cream.plala.or.jp)

担当:宇田隆 下林慶史

☆詳細はこちら <http://www.jcil.jp/camp2014/2014.pdf>

(JCILのHPのトップページから見るができます♪)

☆「車いすと仲間の会」のFacebookページもあります！団体紹介やキャンプの詳細をチェックしてみてください。

# Art Festa 2015 Evolution

障害のある人やその関係者の芸術作品展を行います。工芸、絵画、書、陶芸、写真など、一人一人の思いが詰まった作品が集まりました。ぜひご覧ください。

とき:2015年8月22日(土)～24日(月)

ところ:京都市地域・多文化交流

ネットワークセンター

問い合わせ:

日本自立生活センターワークス共同作業所  
アートフェスタ係 担当 大崎雅彦

TEL:075-682-3201 FAX:075-682-3330

E-mail: [saba@mesiawars.ne.jp](mailto:saba@mesiawars.ne.jp)

主催:JCIL・WORKS 周年記念プロジェクト



# 総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part42

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…



おひさしぶりー。ずいぶんとごぶさたやったね。

なんか変わったことはおきてるんかなあ？

ほんまやね。なんか、戦争がちかづいてきてるようで、いややわあ。

そうやね。戦争になったら、日常生活のほとんどすべてがおじゃんになっちゃうもんなあ。

そうなんや。どんな話やる？

前にも言うてたね。生活保護の生活費分が下がって、さらに家賃分まで、下がることになったんやんな。ほんとひどいわ。

うわあ。  
2500円とか3250円とかの引き下げなんかあ。上限を超える人たちは、引っ越さなあかんのか？

そなんひどい！引っ越しなんて、そんな大変なことをやらせるなんて。

そうなんか。そしたら、引っ越しできない事情がある人は、福祉事務所が認めてくれたら、引っ越しなくていいし、負担も発生しいひんかもしれんねんな。

そうなんや。ほな、ちゃんとこちらも勉強しておくか、あるいは信頼できる相談相手を確保しとかないとね。

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



うん。ごぶさたでした。3月以来かな。

世間は、今は、安法法制のことでもちきりだね。

うん。大きな時代の動乱期に入ってきてるのかな。戦争には加担せず、まきこまれることもないよう、粘り強く努力していきたいね。

そうだよ。ところで、ちょっと別の話だけど、この7月から、またけっこうひどい話があるんだ。

うん。前にもちょっといったけど、この7月から生活保護の住宅扶助の上限額が大幅に引き下げられたんだ。

そう。具体的には、京都市の単身世帯で、家賃上限額が、42500円から4万円に下がったんだ。車いすの人の場合、ちょっと加算があるのだけど、55250円から52000円に引き下げ。

自己負担でオーバー分を払うか、あるいは引っ越し。今、引っ越しの指導が入っている人もけっこう多いみたいだよ。

うん。ただ、いちおう経過措置、例外措置はあるんだ。車いすの人や、長年暮らし続けている高齢者の人や、通院・通学の関係などで転居が難しい人には、旧基準（以前の上限額）が適用される。

うん。いくらか話し合いの余地はある。ケースワーカーは、引っ越しか自己負担のどちらかを選べ！と冷淡にいってくるかもしれないけど。

そうだね。どこまでできるかわからないけど、ぼくも相談にのるよー。

シリーズ

# カラダをまもる



## 今年の夏も、熱中症に気をつけよう！



・熱中症にならないために・・・①服装の工夫 ②水分補給 ③食事と休養 ④環境整備

- ① **服装**: 吸湿性や通気性のよい素材、ゆったりした風通しのよいもの、白系統の色。外出には帽子を！  
扇子や冷却シート、スカーフなどさまざまなグッズで暑さ対策をしよう。
- ② **水分**: 飲み物を持ち歩いて、喉が渇く前にこまめに水分補給。汗をかくときは水だけでなく塩分をとろう。  
スポーツドリンクは水分の吸収を助ける一方、糖分も多いので飲みすぎに注意。お茶を中心に。
- ③ **食事**: バランスのよい食事が鍵。野菜や海藻でビタミン・ミネラルを摂り、疲労回復のために肉、魚、卵、大豆製品もきちんと食べよう。体力を維持するために、特に朝食をしっかり摂って出かけよう。  
**休養**: 暑い中での作業は体力を消耗するので、こまめに休憩をとり、無理のないようにしよう。  
また、睡眠不足が熱中症の大きな原因に。通気性や吸水性のよい寝具、氷枕を使うなど、快適な睡眠環境を整えて、しっかり睡眠をとろう。寝る前も水分補給で睡眠中の熱中症も予防！
- ④ **環境**: 屋外ではできるだけ日陰や風通しのよい場所を選んで。屋内では日差しを遮ったり風通しをよくしたりして、気温や湿度が高くなりすぎないように注意。我慢せず、扇風機や冷房で適度な室温に。

・熱中症になってしまったら！？・・・**安静・冷却・水分補給！**

- ① 冷房のきいた室内や日陰、風通しのいい涼しい場所に移動。
- ② 衣服をゆるめ、うちわなどで風を送る。
- ③ 体温が高ければ、ぬれタオルや保冷剤で首やわきなどを冷やす。  
霧吹きなどで水を吹きかけ、風を送って冷やすのも有効。
- ④ スポーツドリンクや経口補水液などで水分、塩分を少しずつ補給。  
水だけではなく、塩分も同時にとることが大事。  
手近なものでは味噌汁も効果あり。
- ⑤ 嘔吐して水分の補給ができないときは病院へ。

☆反応がないなど、おかしいと感じたら、ためらわずに 119 番！救急車を呼ぶ。

☆調子が良くなったと思っても、体はダメージを受けています。再発の恐れもあるので無理せず安静に。



## 日本自立生活センター周年記念事業のご案内

このたび、「車いすと仲間の会」40周年、日本自立生活センター30周年、ワークス共同作業所40周年、自立支援事業所10周年と、それぞれが節目の年を迎えました。みなさまのこれまでのお支えに深く感謝いたします。さて、下記のとおり記念の会を開催いたします。ご多忙とは存じますが、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

日 時：2015年9月21日（月・祝）13：30～19：00（開場12：45）

第1部 13：30～17：00 第2部 17：30～19：00

会 場：京都テルサ 大ホール

京都市南区東九条下殿田町70番地

地下鉄烏丸線九条駅4番出口より西へ徒歩5分

参加費：第1部 記念講演及び活動報告等 1,000円（資料代含む）

第2部 懇親会 2,500円（食事及び酒・ジュース類）

\*お酒も用意しておりますので、車での参加にはご配慮ください。

ご出席いただける場合は、お手数ですが9月7日（月）までにご連絡くださいますようお願い申し上げます。

【連絡先 日本自立生活センター自立支援事業所 TEL:075-682-7950 FAX:075-682-7951 担当:古川】