

SSKR

# CIL東大和通信

第6号

編集 NPO法人 自立生活センター・東大和  
〒207-0014 東京都東大和市南街1-8-12 ドエル東大和1F  
TEL: 042-567-2622 FAX: 042-567-2912  
EMAIL: cil-ymt@violin.ocn.ne.jp

発行所 東京都世田谷区砧6-26-21  
障害者団体定期刊行物協会 定価100円

## <バーベキュー大会報告>

去る5月22日(土)に昭和記念公園にてバーベキュー大会を開催しました。天気はあいにく肌寒く、曇りでしたが、即席で特製ポトフなどを作り乗り切りました! 今回参加者は少人数制となりましたが、色々な人とお話ができるよかったです。今回参加してくださった方に感謝をいただきましたので、ご紹介いたします。

5月22日(土曜日)にバーベキューが昭和記念公園で行われました。その日は、5月とは思えない寒さでした。

僕が現地に着いたのは11時頃でした。

もう10名以上はいたかな? 皆寒そうな



顔をしていました。

バーベキューと言えば、アルコールですね。

寒さも手伝ってビールも冷たかったです。でも、皆楽しくワイワイしているうちに、体も温まって来て皆の輪へ入って行けました。その中で、ランニング1枚でヤキソバ作りに頑張っていた人がとても印象的でした。

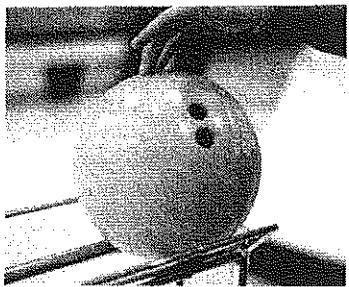
その後は、カラオケに流れて行った人、野球を聞きたくて後ろ髪を引かれる思いで帰つた僕 皆それぞれ楽しい1日でした。

T. K.



## &lt;ボーリング大会を終えて 満上教彦(男性アテンダント)&gt;

去る3月6日、東大和BIGBOXでC1 東大和主催のボーリング大会＆カラオケ大会が行われました。参加者多数で大賑わいのボーリング大会でした。カラオケでは利用者のビールの差し入れがあり、たまらない1杯を楽しんでいる場面もありました。私は時間の都合で途中までしか居られませんでしたが、最後まで残って楽しんでみたい雰囲気でした。



ボーリングでは、シューターという補助具を用いてしか楽しめない部分があり、それを見て車椅子利用者の飯田さんが「障害を持っていても、もっとボーリングを楽しめるやり方があるはずだ!」と熱く語り始めました。そばに居て話を聞いていた(聞かされた?)私も同感し、「障害者ボーリングにおける楽しみ方・介助の仕方」を学ぶため、翌々週の23日、飯田さんと取材調査に出かけることにしました。

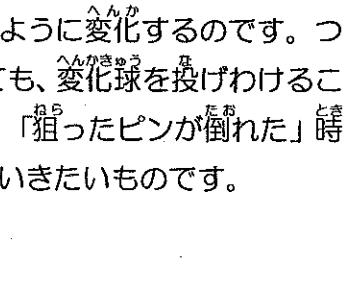
大会で感じた疑問点を追及するために図書館に出かけて、障害者のスポーツに関する書籍を探すと、市の図書館ですら非常に少なく、現状の厳しさを痛感させられました。そこで、公立のスポーツセンターに着目し、国立のスポーツセンターに問い合わせました。そこで分かったのが、ボーリング場が存在するスポーツセンターは全国にたったの2つ!だということです。そのひとつが横浜のラポールでした。私たちは早速見学に行くことにしました。

ラポールに着き、そこで見たこと聞いたことは私たちが思っていたことより充実度の高いものでした。

まず、上半身に中程度の障害を持っている人を対象として考えられたフック付の球です。このフック付ボールは、投げた直後にフックが引っ込んで転がり、ピンを倒すのです。対象としている障害の程度は、穴を使って投球できない人で、歩行可能、もしくは車椅子利用者ということでしょう。



次にシューターを用いての投球ですが、ボールをセットするとき指を入れる穴の向きによって弾道がカーブ・ストレートのように変化するのです。つまりシューターを利用して投球しても、変化球を投げわけることが出来るのです。「投げる意志」と「狙ったピンが倒れた」時の快感を大事にする方法を工夫していきたいものです。



ひがしやまと かいがいけんしゃうせい  
**<どうとう東大和にも海外研修生がやってきました!>**

去る2月、自立生活センター・東大和にパキスタンとバングラディッシュから研修生が来ました！パキスタンからのニーハムは2日間だけでしたが、バングラディッシュからのミスティは丸々1ヶ月、東大和の体験室STEPに宿泊し、一緒に活動しました。彼女はダスキンのアジア太平洋障害者リーダー育成事業の第5期研修生で、去年の9月から今年の7月までの約1年間、日本で障害者福祉について勉強します。日本に来てまず3ヶ月間しっかりと日本語を勉強して、そのあとはひたすら日本全国各地のCILなど障害者団体で研修を受けるそうです。まったく日本語を知らなかった人とは思えないほど会話も流暢で、スケジュールも手帳からあふれるほどでした。

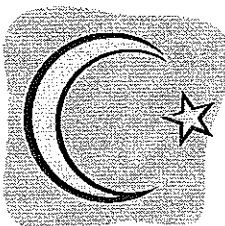
CIL東大和滞在中は、事務所の中で自立生活運動や実際自立をしている利用者さんのお宅を訪問するなどのほかに、小平養護学校や多摩療護園、東大和市役所・社会福祉協議会、他CILへの見学など、いろいろ回り話を聞きました。ご協力いただいた団体・施設の方本当にありがとうございました。

話に聞くバングラディッシュは、歩けない人も車椅子を持っていない、病院にも工レベーターがついていない、障害者の面倒を見る親戚がいなくなってしまった、その障害者も死んでしまうしかないなど本当に考えられないほど福祉のレベルとしては低い国でした。そんな環境の中で仕事をし、社会参加を目指すミスティはすごいな~と思います。

また、イスラム教の国なので豚肉はダメ、ほかの肉も加工の仕方が宗教にのっとっていないので食べられない、さらにミスティが辛いものと甘いものしか食べないなど、食べ物にいつも困っていて大変そうでした。「コレ食べられな~い！アレおいしくな~い！」と嘆くミスティが懐かしいです（笑）。

私も夜はアテンダントがつかず一人でいられる唯一の時間帯なので、仕事時間以外でミスティと一緒にのんびりできる時間がなかなか取れなかつたが残念でした。それでも、何回かSTEPに遊びに行って、ミスティの作ったバングラディッシュカレーをご馳走になり、園の話を聞いたりできた時間帯はとても貴重でした。慣れてきたところでお別れになってしまったのが残念ですが、ミスティの今後の活躍を応援しつつ、期待したいと思います！

(EB)



# <コラム☆利用者のつぶやき>

今から、毎回利用者さんやアテンダントさんからちょっとずつコラム作成にご協力いただきました。記念すべき第1号には利用者さんからミニエッセイをいただきました。ありがとうございます！

## 農電話

番組表に丸を付けて置いた日に電話が鳴った。ゴールデンタイムなのに「ご飯終わった?」「うん」口ちゃんからだ、内心長引くな……と思いつも「で、なあに?」。「Oちゃんスコッチケーキ知ってるよねえ」「うん」。「じゃ~、パウンドケーキとマドレーヌわかるよね」「うん」。私は買ってこいと言うのかと思って「幾つずつ?」と聞くと「違うの、そうじゃなくってね」「?、作って来いってか?」と冷や汗気味に聞いた「近くならそうしたいけどね」。「何なのヨー?」「うちに来てくれているヘルパーさんに伝わらないのよ、何時も行ってるスーパーに『ない』って帰って来たの」。あれっ言語障害ないのでな~と悪いながら「何歳位の人なの」と聞く「Oちゃんと同じ位よ」と言う。

人は生活してきた環境で口に入ってきたモノが違うだろう、見たことも触ったことも無いモノもあるだろうよ……。さらに彼女は言う「健常者で奥さんだよ」私が言った「同じ東京でも『山の手育ちと』『山里育ちはらがう』よ、初めて京樽の茶巾寿司を食べたときなんてサ、上品でうますぎてね！」。電話の向こうで笑いながら咳き込んで居るようだ。「ちょっと、ホントに怒るよ！」。

私はつと思つた。最後の一冊を平らげる前に『見本』にすればいい、半分にして食べればメチャうまかろうに。それを彼女に言うと「だって朝はヨーグルトと。パウンドを食べて、クスリを飲むのが定番だものね」いろんな話をひとしきりした。

口調を変えて口ちゃんが言う「Oちゃんは少し変わったねえ、ヘルパーさんとうまく行ってるのね?」「そりゃ~胸には風穴脛には切り傷擦り傷。あたしだって変わるちゅうに!よっ!」

正直に言って全く生まれも育ちもちがう人々に、手を借りての生活だものドンピシャとは行かない。つい「青くなったり赤くなったり黄色くなったり」する私だから。この先も多々ある事だと思う、だけどそれは『相手側』も そうなのだろう……など。全身性障害者重度に所属する、私の人生「五臨書」では果てさて如何にや で有りますですがねえ。

(かっぱ天国記)

＜派遣部門(幹福社会 東大和事業所)＞より

昨年度より支援費制度がスタートし一年が経過いたしました。支援費制度ができることにより知的障害の方々はじめ今まで介助派遣を使いたくても使えない利用者が幅広くご利用いただけようになり、また、利用者側が事業所を選択できる形となったことも手伝って、様々な地域、様々な障害当事者の皆様が当事業所をご利用いただけるようになりました。制度の複雑性(役所との関わり、内容の不明確)やコーディネートの未熟さ(特に男性利用者)において利用者の皆様においてはいろいろとご迷惑をおかけしたこと改めてお詫び申し上げるとともに、今後、地域の中で暮らしていこうという利用者の方々と登録アテンダント、事業所が一緒になってよりよい「地域生活」を創造していけたらと考えておりますので、どんな些細なことでもかまいません。様々なアイデア、ご要望などありましたらなんなりとご相談くださいますようによろしくお願ひします。

＜新しいスタッフが加わりました!＞

自己紹介をしていただきましょう☆

1、ニックネーム 2、趣味・特技 3、最近感動したこと 4、最近幻滅した事 5、事務所との馴れ初め 6、事務所でのお仕事内容 7、事務所内で気に入っているモノ 8、仕事への意気込み

＜常田 勝＞



1、なし 2、スポーツ観戦 3、会うたびに利用者が成長していると感じること。  
4、なし 5、もともと登録アテンダントだったのがスタッフに抜擢!  
6、移送と男性の派遣コーディネート 7、働きやすい雰囲気がある。利用者に対する  
スタッフの情熱を感じられます！ 8、利用者中心の介助を基本にこれからも  
精一杯頑張っていきたい！

＜尾形 玲子＞

1、OGAちゃん 2、趣味は寝ること・特技はどこでも熟睡できること 3、新縁が  
きれいだなあ・・・。 4、どちらかというと前向きなので??かな。 5、話せば  
贅沢になりますので・・・。聞きたい人は一緒に飲みに行きましょう（笑） 6、コーデ  
ィ～（こ～でい～尾形と呼んでください） 7、いつでもあったかいコーヒーが飲める  
こと・・・。 8、ほどほどにマイペースに。

## &lt;料理コーナー&gt;

麺

## ひえひえ麺のぶっかけ

今年も5月から真夏日が出現したりで暑くなりそうです。食傷気味になりがちな時、冷たい面などいかがですか？

そこで簡単にできるメニューを考えてみました。参考にしていただければと思います。さて、材料ですが、特別なものは使わず本当に手に入れやすい材料にしたつもりです。

主材料) 乾麺（そう麺・冷麦・細うどんなど） 22g (1単位80kcal)

\*カロリー計算をしやすくするために1単位あたりの量を書いたので、麺の量が2単位の人は44g、3単位の人は66gと摂取カロリーに応じた量が分かれます。ダイエット中の方は2~3単位、気にしていない人は4~6単位、たくさん食べる人はいくらでもどうぞ！

副材料) 1人前

具材) しいたけの佃煮4~5枚

えのき茸（麺の增量材として使います）

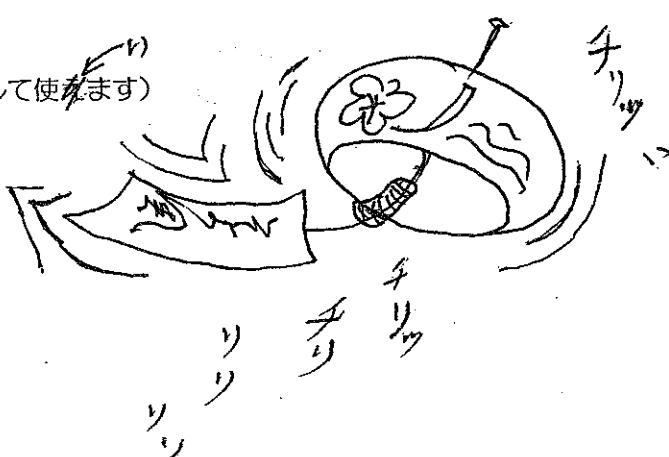
きゅうり 半分

おおば 3枚

万能ねぎ 大さじ1杯

きざみのり 少々

ねり梅 少々



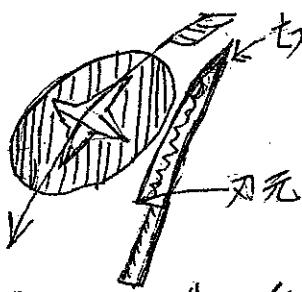
作り方)

先に具の用意をしておきましょう。

しいたけの佃煮は削ぎ切りにしてからさらに千切りにします。おおば・きゅうりも千切りです。このとき全部の千切りの太さをそろえておくと良いですよ。

(椎茸の佃煮の切り方)

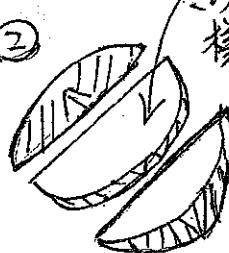
①



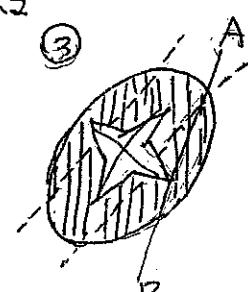
刃元から切先に向って  
刃の全體を使ふ感じで

矢印の線をたどる様に、包丁をねかせ、そそぎ切りに。

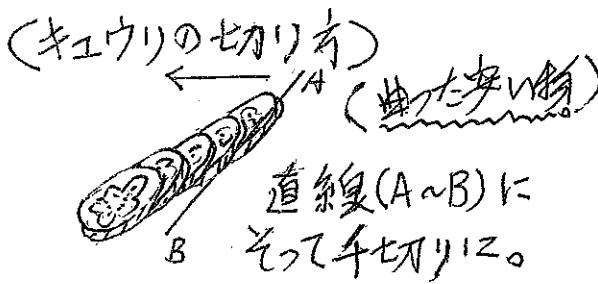
②



③

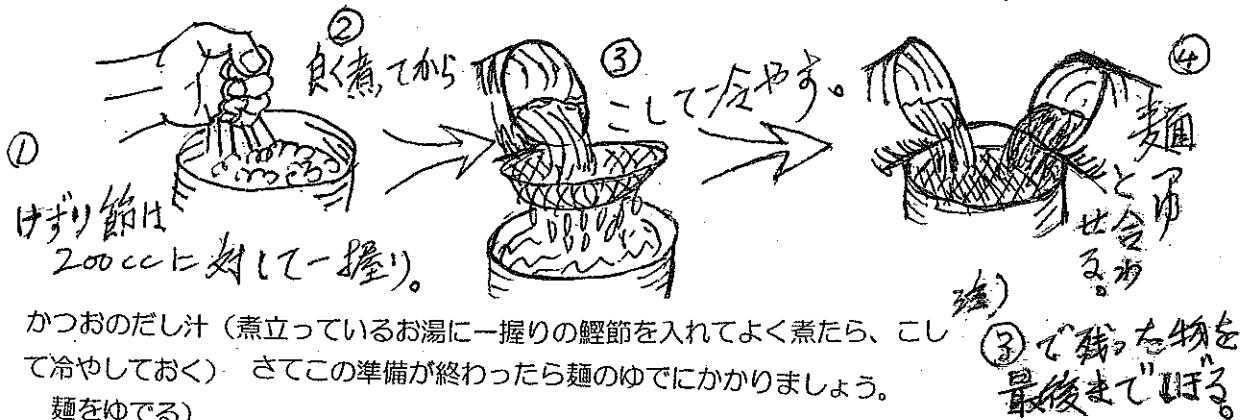


再びまとめて直線  
(A~B)にそってそそぎ切り  
にする。



(一人前)

次にかけ汁の作り方ですが、ご自分の好みのめんつゆを用意してください。濃度は個々の表示された割合でだし汁と合わせてください。全体の出来上がりに分量は麺の量にもよりますが、2分の1カップ前後でしょうか。自由に加減してください。

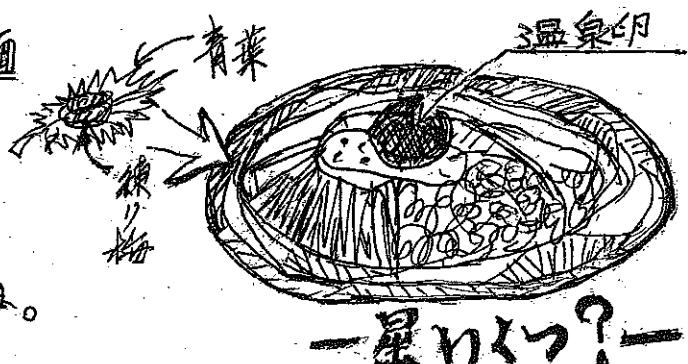


かつおのだし汁（煮立っているお湯に一握りの鰹節を入れてよく煮たら、こして冷やしておく）さてこの準備が終わったら麺のゆでにかかりましょう。  
麵をゆでる  
③ で残った物を最後までほる。

麵の增量材として使うえのき茸は、ダイエット中の人にお勧めです。麺の量の1.5倍を上限としていしづきを取ってばらばらにし、麺のゆで上がりの30秒前に同じ鍋に入れ、ゆで上がったら冷水にかけ、麵と一緒に皿に盛ります。



盛り付け 盆にあげた麵の上に具を並べ、刻みのりをパラパラ。その上におおばをちょこん。ねり梅ものせて、食べる直前にかけ汁をかけて、どうぞめしゃがれ！

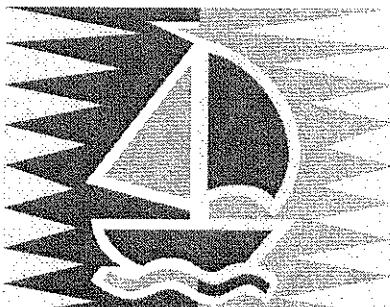


冬  
麺  
療  
治

## &lt;2004年度年間IL予定&gt;

C I L 東大和では下記のようにイベントの予定を立てています。実行できるように頑張りますので、たくさんの参加をお願いします！

5月	バーベキュー	みんなで仲良く春の到来を喜ぶ
7月	利用者懇談会 (17日)	よりよい地域サービスを創り上げていくために一緒に意見交換してみましょう！
	陶芸教室(31日)	地域の作業所をお借りして、オリジナル陶器を作っちゃおう！
9月	D P I 日本会議 尾上浩二さんの講演 18(土)	支援費と介護保険にかかる今後の展望を勉強しましょう！
	外出IL	浅草？紅葉観賞ドライブツアーや東京湾クルーズ？企画中です！もちろんアイデアも募集中！
10月	自立生活プログラム	楽しい自立生活をシミュレーションできるようになろう！
11月	東大和市福祉祭	出店？フリーマーケット？
	外出IL	ディズニークリスマスツアー？
12月	クリスマス会	事務所と利用者さんとアテンダントとの交流。
05.1月	以降未定	



## &lt;活動報告&gt;

2月5日	研修生ボーリング大会開催
6日	立川にて権利擁護セミナー参加
9日	立川情報誌作成協力
12日	市内介護保険会議参加
17日	ミスティとCIL昭島訪問
18日	立川マップ作り参加
19日	CIL北にてILPリーダース参加
21日	新宿戸山にてピアカウンセリングセミナー参加
22日	JIL臨時総会参加
24日	世田谷ILP参加 ミスティ国立リハビリテーションセンター訪問
25日	ミスティ多摩療護園訪問
26日	ミスティ送別会
27日	世田谷ILP参加
3月3日	ボーリング＆カラオケ大会開催
6日	ジョブコーチ研修参加
7日	世田谷ILP参加
10日	世田谷ILP参加
17日	世田谷ILP参加
24日	JILシンポジウム参加
28日	ベンチレーター国際シンポジウム打ち合わせ参加
31日	アテンダント連絡会開催
4月3日	アテンダント連絡会開催
8日	CIL理事会出席
15日	幹福祉会 新人研修出席
19日	アテンダント連絡会開催
26日	幹福祉会所長会議出席
5月10日	NPO会議出席
16・17日	JIL総会参加
22日	バーベキュー大会開催
28日	幹福祉会理事会出席
6月7日	会計勉強会参加
8-10日	小平研修生受け入れ
9日	厚生労働省にて全国抗議行動参加
11日	ILPリーダース参加
14日	会計勉強会参加
16日	東大和市福祉祭打ち合わせ出席
19・20日	日常生活支援従事者養成研修開催
21日	会計勉強会参加
22日	ベンチレーター国際シンポジウム前日準備参加
23日	ベンチレーター国際シンポジウム共催団体として参加
28日	会計勉強会参加

かいひのうにゅう ねが  
**<会費納入のお願い>**

NPO法人 自立生活センター・東大和は皆様の会費が運営資金と  
 なっております。今後も障害を持っていても自分らしい地域生活を  
 送るために必要な様々なサポートを提供していくため、ご協力を  
 お願いいたします。

個人会員：3,000円／1口

賛助会員：3,000円／1口

団体会員：10,000円／1口

受けつけじかん  
**<受付時間>**

平日9:00～18:00

\*緊急連絡はいつでもつながります\*

# NPO法人 自立生活センター・東大和

〒207-0014

とうきょうとひがしやまとしなんがい  
 東京都東大和市南街1-8-12 ドエル東大和1F

TEL : 042-567-2622

FAX : 042-567-2912

EMAIL : cil-ymt@violin.ocn.ne.jp

# 利用者懇談会のお知らせ

NPO法人 自立生活センター・東大和では、どんな重度の障害を持っていても、地域で自分らしい、自立した生活していくための様々なサービスを提供していますが、どのようなサポートが必要かは人によってぜんぜん違いますね。時が流れていってニーズが変わってくることもありますよね？そこで、障害を持つ皆様の事務所に対する意見を聞かせていただいたり、お互いの意見交換をし、よりよいサポート体制を作っていくために、利用者懇談会を開きたいと思います。つきましては、以下のように設定をいたしましたので、ご都合をつけて参加していただければ幸いです。どうぞよろしくお願ひします。

日 に ち：2004. 7. 17 (土)

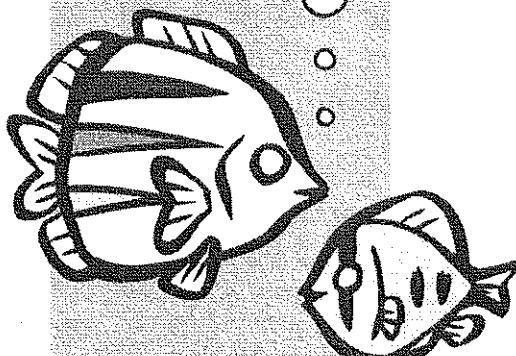
時 間：13:00～

15:00～ 茶話会

場 所：東大和市 中央公民館 202号室

(東大和市中央3-930)

参 加 申 込 み 期 限：2004. 7. 9 (金)



NPO法人 自立生活センター・東大和 (海老原)

TEL: 042-561-2622 FAX: 042-561-2912

# 土とつなぐ・陶芸教室!

今年の梅雨は雨が少ないですね。活動しやすいこんな時期は一緒に粘土でもこねてみませんか? (?) 同じ市内の作業所で陶芸を体験させていただけたことになりました。お気に入りのオリジナルマグカップやオリジナルのお皿なら料理も一段とおいしく感じるようになるかもしれませんね! もしかしたら、あなたの隠れた才能が開花しちゃうかも!? たくさんのご参加をお待ちしております!

日にち: 2004. 7. 31 (土)

時間: 13:00~17:00

場所: 第3みんなの家 (東大和市中央2-1122-5)

会費: 2,000円

(粘土1キロ・ゆう葉・窯代・

手数料・講師謝礼込み)

参加定員: 10名

申込み期限: 2004.7.23 (金)

\* 持物: エプロンのみ

絵付けをしたい方は素焼きで出来上がっている作品を買い、それに絵付けすることができます。(小皿・プレート・お茶碗・マグカップなど200円~)

- \* 自分の作品に絵付けをしたい人は、素焼きが終わった1ヶ月~2ヶ月後にもう一度みんなの家に行って、描かせていただくこともできます。
- \* 詳細についてはお問い合わせください。



お問い合わせ・お申し込み

NPO法人 自立生活センター・東大和 (海老原)

TEL: 042-561-2622

FAX: 042-561-2912