



# 昨年度プログラム終了報告！

## あいえるびー I L P「はじめのい〜っぽ」無事終了！

さて、10月16日から11月13日まで5週連続で開催していました自立生活プログラムが無事終了しました！参加者は4人+アテンダント3人。最初は予定があつて第×週は出られません、と言っていた人も、都合をつけて参加して下さってとても嬉しかったです。充実したプログラムとなりました。最後は外出 I L Pとして競馬場(??)へ！結構おもしろいんですねえ、競馬って。府中の競馬場は広いし、お店もいろいろあつて、競馬以外にも楽しめそうでした。草野原でのんびりできそうなスポットもありましたよ。是非一度お出かけしてみたらいかがですか？そして、競馬の後にはできたてビール！府中のサントリービール工場へ！メンバーが皆様酒飲みならではのコースですな。次は日本酒の酒蔵ツアーでも企画しますか？



## ディズニーランドに行ってきました～！

恒例になりましたディズニーツアー、今年も行ってきました！クリスマスファンタジーが開催されるこの時期のTDLは、カイロと毛布を握り締めてパレード観戦となるのですが、この日は冬晴れには珍しくぽかぽか陽気、おまけにいつもに比べて、空いているではありませんか・・・！普段は狭くてゆっくり見ることができないガラス細工のお店やクリスマス限定のお菓子などを頬張りながら、夢と魔法の1日を満喫してきました。

今年は我がセンターの車で送り迎えをしたので、最後まで時間を気にしないでゆっくり楽しむことができましたとの声を頂きました。

マンネリ(笑)と言われつつも、今年も皆でウォルトディズニーの世界にはまりましょ！(気が早い？ね！) あんまり人には教えたくないけど、実はとっておきの楽しみ方を知っているって人は、どうぞこっそり教えてください。

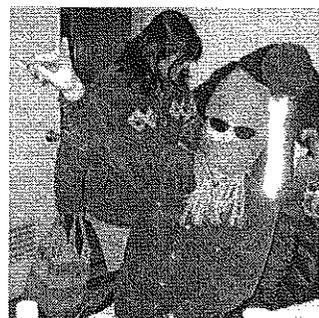
## クリスマス会を開催しました～！

毎年まいとしのことですが、1年ねんの締めとして、会員かいいんさん全員ぜんいんでクリスマス会クリスマスかいを行いました。今回こんかい、初めてはじめての試みしゅみだったことは、利用者りようしゃさんにも企画きかくに入はいっていただき、一緒いっしょに準備じゅんびから実行じっこうから行おこなったことでした。準備



ナース侍さむらいとバカボン…

期間きかんが短みじかかったこと、スケジュールスケジュールの立て方たてかたが甘あまかったことなど、反省点はんせいてんを挙げればたくさんありますが、やってみて初めてはじめて分かることわかることもたくさんありますよね。次回じかいに生いかせることがたくさん見みつかって収穫しゆくでした。もうひとつ初企画はつしゅくだったのが、「仮装大会かそうたいかい」！ワンポイントでつぼを押おさえている人ひとあり、全身完璧ぜんしんかんぺきになりきりの人ひとあり、スタッフスタッフも圧倒あつとうされました(笑)。来年らいねんは利用者りようしゃに負まけないように、スタッフスタッフも命いのちがけ(?)で頑張りがんばりたいと思います…。



だれ誰!?

## <小平養護学校での講演・訪問>

昨年さくねん12月3日に、小平養護学校こひらようごがっこうに行いってお話はなしをさせていただく機会きかいがありました。保護者ほごしやの方が中心ちゆうしんでしたが、高等部こうとうぶの生徒せいとさんなんにんも何人なにか来てくれました。質疑応答しつぎおうとうの時間じかんになっても、人ひとがいっぱいいる中なかでは出てくる質問しつもんも出でせず…。でも、会場かいじやうから出ると直ちかぐに高校生こうこうせいが集あつまってきて、いろんな質問しつもんを投げかけてきます。そんな背景はいけいもあり、せっかくの機会きかいを次つぎにつなげるため、定期的ていきてきに学校がっこうを訪問ほうもんし、高等部こうとうぶの生徒せいとさんと交流こうりゆうをする時間じかんを設ちけてもらえないか提案ていあんしてみると、学校側がっこうがわからも快諾かいだくをいただくことができました！

新年しんねんが明け、先日せんじつ13日に再び小平養護学校こひらようごがっこうを訪問ほうもん、「進路しんろ」の時間じかんをいただき、7名めいくらいせいとの生徒せいとさんと交流こうりゆうをしました。「ひとりひとりで外出がいしゆつしたのは何歳なんさいの頃ころですか?」「外そとで人ひとにじろじろ見みられるときどう感じかんじますか?」「旅行りょこうにいったときの話を聞きかせてください!」「リスクりすくを犯おかす権利けんりってどういことですか?」などなど、質問しつもんは次つぎから次つぎへと出でてきます。なんといつても高校生こうこうせいですから、将来しょうらいへの希望きぼうや夢ゆめがたくさんあつて純粋じゆんすいで、和やかわやかでした。また来月らいげつ訪問ほうもんできることを楽しみにしています☆

(4)

ねん ふ かせ

## 1年を振り返って・・・

去年の1月、ほとんど強引にCILへ研修生として入り、様々なことがあった。

何が大変だったかという、まずスタッフの名前を覚えることから始まった。これが意外と大変なことで、それだけで頭がパニック? っていう感じ。でもそれが意外と楽しかった。なぜならそれと同時に自分の名前を覚えてもらえたから・・・「テツ」やら「てっちゃん」やら皆に親しくされたので。

そのうち、電話での応対を余儀なくされ最初はドキドキものだったが、慣れてくると「俺が電話を取ってやる」と生意気になっていったように思える。(生意気は初めからだっただけ・・・笑)

田淵さんやえびちゃんたちから、「障害者手帳」の有効的な使い方を教わったりして、今ではそれを例えば、バス料金が半額になったり、スキー場でも割引が効くなど、初めて手帳のありがたさを実感できた。ありがたやありがたや・・・

「ボーリング大会&カラオケ」という初めての企画。綿密に行ったはずが、ボーリングのお金が足りなくなるなど、突然のトラブル・・・これにはさすがに参った。でも、この時から利用者さんやアテの皆との距離が、少し近づいたように思える。

そして海外からのお客さん、「ミステリー」登場! ピア・カンをして欲しいとのことで、一生懸命語らせてもらった。「ミステリー」はこのほか「テンションバック」がお気に入り、楽しく有意義な時間をすごしたと思う。また、小平養護学校の女の子にもピア・カンを語ったのだが、彼女はものすごく興味を持ち、やっているこちらにも熱が入り楽しかった。

そうこうしているうちに「夏」・・・めっちゃくちゃ暑くまた食事の量も減り、ちょっと夏ばて気味。そんな中、シンポジウムに連れて行ってくれたり、長期講座の費用を出してくださったり、自分の中ではかなり満足していた。長期講座を終えて、晴れて自分の目指していた「ピア・カウンセラー」を名乗ることが許され、これに恥じぬよう頑張っただけで、さらにトレーニングを積んで、最高の「ピア・カウンセラー」になろうと誓った。

9月、介護保険と支援費の包括に反対するために、厚生労働省へデモ行進をやった。デモ行進に参加するのは生まれて初めてで、何かうまは言えないが新鮮だった。

そして忘れもしない10月20日。同じようにデモ行進をやったのだが、その日はなんと台風直撃。これは心身ともに参った。しかし、障害者にとっては死活問題。皆の熱気が伝わってくる1日だった。

さて、夏に「福祉祭をやらないか」といわれたことが目前に迫ってきた。今年は韓流ブームに乗り「チヂミ」と「スープ」を出品することになった。中央公民館で試行錯誤していた「チヂミ」は、なかなかうまくできず、難航していた。しかし、福祉祭当日(11/14)、韓国人留学生でアテンダントのキムさんによりあつという間にできてしまった。今までの苦労は何だったのか？

11/26 毎年恒例のデイズニーツアー。想像以上に暖かく、クリスマス一色だった。

日記のような形を取ったのは、1年を振り返るにはこのような形をとることが良いと思ったからだ。自分を振り返ることができると思ったためである。

自立生活センターで働けるというのは、自分にとって最高のことだと思う。なぜなら「ありのままの自分でいられる」からだ。今までの自分は、病気のことを隠し辛い思いをしてトラックに乗っていた。平均睡眠時間は2~3時間。あつというまに数十キロ痩せ、病的であった。そんな時でも、会社は自分たちの都合のいいようにこき使っていた。それに耐えられず、やってはいけないことをやり、家内に迷惑を掛けることが多かった。だが、CTLで働くようになってからはそんな馬鹿なことを考えたりはしないようになった。ピア・カンに出会い、同じ苦しみを持った仲間に出会い、そして今の自分がここにいる。自分からすれば、「奇跡」としか言いようがない。

これからもこのスタッフと共に歩み、そして最高のピア・カウンセラーを目指し、決して焦らずゆっくりと生きていきたい。



8/12/2004  
二瓶 哲一郎

# ～ジョージの料理コーナー～ チョットサムゲタン(参鶏湯) 参鶏湯

朝鮮半島の冬はとても寒いと思われます。日中でも最高-4～5℃にしか上がらないといわれています。(現実その様なニュースも時々流れて来ます。)そこで、身も心も同時に深いところから暖めてくれる料理を紹介したいと思います。少し難しいメニューですが、料理の下ごしらえと材料の調達さえ出来れば、後は煮る事と火加減だけですから、調理は時間がかかるだけで水加減と焦がさないように気をつけるだけです。  
それではまず材料の紹介から。

## ①材料 2～3人分

イ:丸鶏(若鶏が望ましいが無ければ小型の物) 1羽 この鶏で出来が左右される。

ロ:朝鮮人参(滋養強壯) 2本程度

この食材の調達方と選び方ですが、新宿か大久保、

上野近辺のコリアンタウン等で調達できます。

この食材探しのために外出するのもいいかもしれません。

ハ:松の実(朝鮮松の実) 1/2 カップ  
心臓の動きを良くすると言われています。

ニ:ナツメ 5コ

ホ:甘栗5コ

ヘ:もち米 1カップ 2～3時間ほど水に浸して、使う30分前からザルにあげて水切りしておく。

ト:銀杏 7～8粒

## ②作り方

イ:若鶏の下ごしらえです。まず鶏(1羽)の表面、内部に少し多めの塩をなすりつける。10分ほど後に水で洗い流す。そして表面の水、内部の水分をよくふき取ってください。

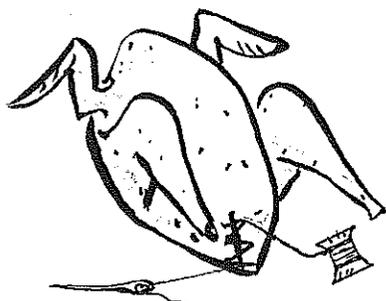
(注)洗う時内部にも2～3回水を流いれて良く洗い、ペーパータオルを4～5枚入れると水気が取れる。



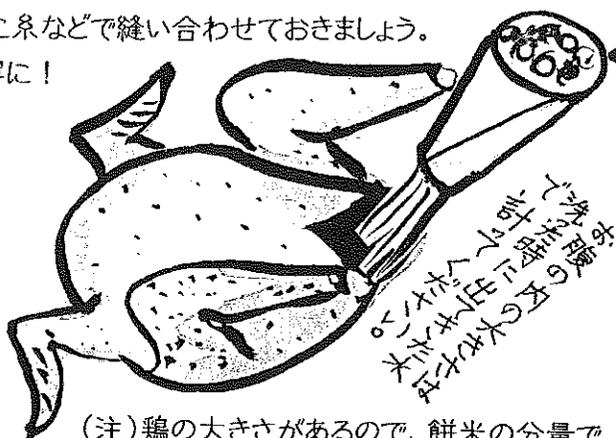
運入水産物や野菜は  
かならず取り出し  
てよく洗ってください。

ロ:水気がなくなった鶏に(1)のイ〜トの材料を図のようにおしりの穴から中に入れます。  
この時、厚紙で次のようなロートを作って具を入れると具合がいい。  
中に入れたら、鶏のおしりの部分をたこ糸などで縫い合わせておきましょう。  
これから1〜2時間ほど煮るので丁寧に!

厚紙製の  
ロート

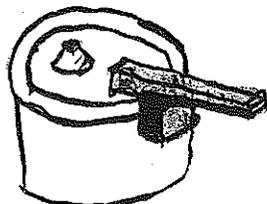


たこ糸などで縫い合わせる。

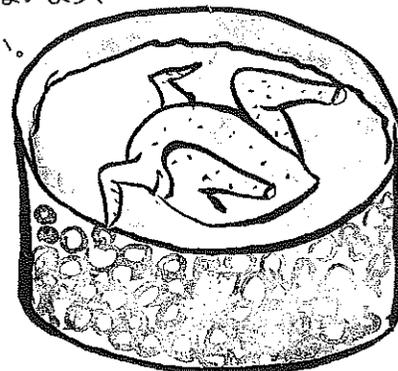


(注)鶏の大きさがあるので、餅米の分量で具を調節しましょう。7分目ぐらいが目安

ハ:大きな鍋に鶏を入れ、水を鶏の高さの1.5倍位まで注ぎいれます。  
最初は沸騰するまで強火でいっしょに加熱し、そのうち中火にしてあくをよく取る。  
その後、弱火にしてあくを取りつつ水分量が鶏より低くならないよう、  
鶏の表面が出ないように注意して、1〜2時間煮てください。  
時間はあくまで目安でご自分の感性で仕上げてください。



圧力なべを使うと短い時間で出来あがります。機種によって色々ですが、たいたいじょう気が出てきて約30分ぐらいでできます。



## ニ:仕上げと食べ方

仕上げとしては、鶏の下処理の段階で塩を多めに使っているのでも、出来上がりの状態で味見をして足りない分塩こしょうで味を整えてください。この時味に深みがない時は、粉末の鶏ガラスープの素、こぶ茶などで味を足してください。しかしくれぐれもうす味にとどめておきましょう。

又、ポン酢やその他工夫したたれを作って、取り皿に取ったものに少しずつかけて味の変化を楽しんでみてもいかがでしょう。



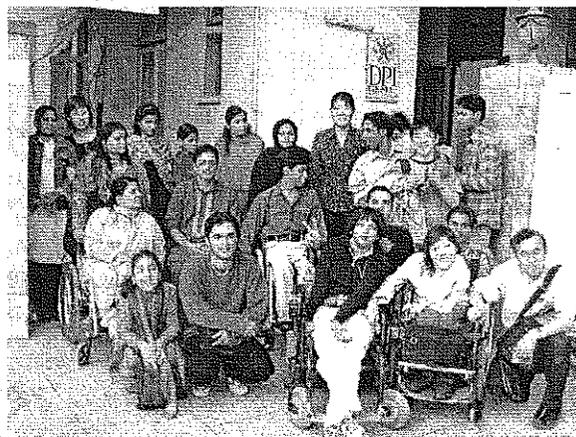
(画)文讓治

# <スタッフのつぶやき>

昨年末、ある機会をいただき、JILの西尾さん他何名かとパキスタンの自立生活センター、マイルストーンを訪問してきました。世界地図を見たとき、インドの左上の辺りにある国ですよ。以前、そのセンターで活動していたニーハムさんという筋ジストロフィーの女の子がうちに1泊ホームステイしたことがきっかけで、ちよくちよメールをするようになり、今回遊びに(?)行くことに。

パキスタンなんて、何かよほどの事情がない限り日本人は行かない国ですよ。しかも少し前にはビンラディンが潜んでいると言われてたし。イスラム教の国だからあまりイメージわからない。私なんて、酸素吸ってるし呼吸器も使ってるし、パキスタンなんかで生きていけるんだろうか、と思いましたが、どうにかなるものです。さすがに酸素の手配は断念しましたが、現地の仲間たちがいろいろ協力してくれました。

パキスタンの状況というのはすごいもので、まず交通ルールがほとんど機能停止状態でした…。みんな好き放題走ってます。「みんな」というのは車・バイク・自転車・リキシャー(オート3輪みたいなもの)・歩行者・牛・馬・ロバ・ヤギなどです(爆)交通にルールがないくらいですから、福祉的にはもう…。車椅子会社もないので、日本から持っていた中古の車椅子を使っていたり、手作りの手漕ぎ車に乗っていたりしていました。電動車椅子でぐるぐる動き回っていると、興味津々の人だかりがすぐに出て身動き取れなくなります(笑)。手当や年金がないのはもちろん、医療補助もありません。そんな中でも、現地のセンターの人たちはみんな協力して、障害のある人の外出支援や介助サービスを広めようと活発に活動していました。十年以上も家外に出たことがないとか、家族からも無視され続けしてきた、なんて障害者もたくさんいるみたいです。お金があればなんでもかなうようですが、お金がない障害者は本当に死んでいくのを待つだけ、という現状でした。マイルストーンの活動はとても活発なので、パキスタンでは名が通るようになってきたみたいです。メディアにも取り上げられるようになってきました。日本とパキスタンでは福祉のレベルでは天と地だけれども、障害者がいかに充実した自分らしい生活を送る権利を守っていくか、という部分では同じ気持ちで活動しているんだな、と強く感じ、エネルギーももらって帰ってきました。しかし、新年明けてまもなく、ニーハムさんが呼吸不全のため亡くなったのです。つい



最近会ったばかりだったのに、信じられません。同志をなくし寂しいばかりですが、彼女の死が無駄にならないよう、なんとか行政レベルでの福祉の充実につながっていくといいですね。同じアジアの中で、日本だけ福祉が豊かでもしょうがないのです。私も同じアジア人として、今後ずっとマイルストーンを応援していきたいと思えます。(EB)



# ＜アテンダントのつぶやき＞

私の介助と一緒にパキスタンに行った松山さんから。

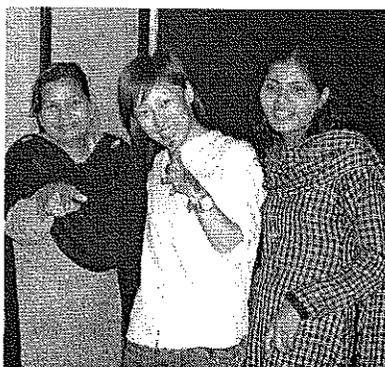
2004.11.29

パキスタンから帰ってきて1週間がたちました。…何かまだ夢のようです。行く前は正直かなり不安で…。なんせ初の海外旅行にパキスタン！どうやって行くかも分からないし、英語もできない。すごい確立でお腹も壊すと聞いていたので、悪いイメージが頭の中にふくらんでた。私は、すごい気分屋。嫌なことがあればすぐ顔に出し、態度にも出す。私の精神的なものがえびちゃんに当たったりしないか、嫌な感じで介助をしてしまうのではないか、色々思ってたな。何やかんや思い、考えてても、16日の夜にはパキスタンの地に着いてた。空港には本当にたくさんの方が出迎えてくれましたが、私は英語で話しかけられては笑って逃げたのでしょうか？記憶が…ポーっとしてました。

次の日からの行動ですが、1日・2日目はやはり慣れず、頭や腰が痛かったり、これはやばい…と。えびちゃんの後ろの方にいるか、日本から一緒に行った人たちの隣でいたかな。うん。

帰国前日くらいからでしょうか？私ひとりの時間が多くて、私は英語もまったくできないので、携帯の写メールなどでみんなを撮って見せたり、少し輪の中に…。と思ったらお子ちゃまと葉っぱ投げあたり追いかけてこしたり、そして介助放棄でバイクに乗せられて遊びに行っちゃったり…。ああ、まだまだここにいたいな、皆と一緒にいたいな、という気持ちが強くなってきた。空港についてもまだ昼のテンションのノリだったのですが、シャフィックが横に来て話をしてくれたときに…泣いてしまっていました私。なぜでしょうか。涙がと止まりませんでした。みんなと別れるのがとても辛かった。というのと、振り返ったときに、本当にみんなに支えられたパキスタンでした。ただの介助者の私にも優しく接してくれたパキスタンの人たち。行く先々でもたたく私に代わり色々助けてくれた西尾さん、車いす屋さいとう工房の斉藤さん、岡田さん、そしてえびディディー(お姉ちゃんの意)。言葉の問題も常にえびちゃんが助けてくれました。どっちが介助者だったのでしょうか。みんながこんなにも頑張っているのに、自分は何をしているのだろう、と情けなくなってきた、帰りの飛行機の中でも…止まらなかったですね、涙が…取れずかかったな。

日本に戻ってきて、ああ、良かった、楽しかった、ではなく、私も色々勉強しないとイケないな、制度とか障害についてもよく分かっていない、今の私にできることは何だ！何だ！彼らのために少しでも役に立ちたい、と思っけれど、その前に私は日本のことをもっと勉強しないと。



えびちゃん、ほんまにどこに行ってもよき仲間がいるね。常にえびちゃんの周りには人がいるから、見えないうらんで、えびちゃんが(笑)うらやましい。私も誰からも愛される人になりたい。私の中に愛を作りましょう。

11月22日、海老原宏美と松山あづさは日本に戻ってまいりました。皆、無事でよかったです。皆、優しい人で良かった。本当にどうもありがとうございました。涙のパキスタン…終。

真ん中があづ。パキスタンの女性アテンダントと。

(松山あづさ)

# <コラム☆利用者のつぶやき>

今回のこのコーナーでは、会員さんの志村君が、沖縄で開催された合コン(?)ILPに参加したときの感想を書いていただきました。いい娘は見つかったんですかねえ…。

## 愛し合ってるかーい？

志村 哲の沖縄放浪記

志村 哲で一す。

11月11日木曜日に、「愛し合ってるかーい」の合コンで沖縄に行ってきました！  
13日まで、本当に楽しかった。

1日目、

ホテルに行きました。

飛行場からホテルへは、2時間ほどで、結構疲れた。

いーやー、暑いねー。

そうそう、最初の日に御土産を買った。

8人から9人分御土産を買った。

2日目、

沖縄の人達と合流しました。

だいたい、10名ほどが、沖縄の単椅子の人たちでした。

昼から夜まで、お店で大騒ぎ(お店の名前は、ちよと・忘れた)！！

沖縄の人たちと一緒に大騒ぎ！！

(僕は午前2時ごろまで、飲めや歌えやで大騒ぎ！！)

本当に、さわぐだけ…いいの！！

3日目、

午前、東京に向かって、帰国した。

感想

沖縄の海は最高！！

もつ、一度いきた…い！！！！

# 活動報告

2004.9.17	移送サービス懇談会	12.10~	ケアマネ研修A日程参加
9.18	DPI日本事務局長 尾上浩二氏の講演	12.13	厚生労働省アピール行動
2004.10.2	東大和市に総合福祉センターを作る会 市長との話し合い参加	12.15	東大和市駅前にてピラマキ、厚生労働省ア ピール行動
10.4・5・6	推進協仙台研修に参加	12.16~	ケアマネ研修B日程参加
10.6	TIL主催、都との会議に参加	12.16	CIL理事会開催
10.13-15	利用者さんと福祉機器展に行く	12.20	事務局会議
10.16	ILP「はじめのいっっぱ」	12.23	クリスマス会開催
10.20	厚生労働省アピール行動	12.27	事務局会議
10.23	ILP「はじめのいっっぱ」	12.28	大掃除、仕事納め
10.28	東大和市福祉祭打ち合わせ	2005.1.4	事務所開き
10.30	ILP「はじめのいっっぱ」	1.5	クリスマス反省会
2004.11.6	ILP「はじめのいっっぱ」	1.13	小平養護学校に交流訪問
11.13	ILP「はじめのいっっぱ」最終日	1.17	事務局会議
11.14	東大和市福祉祭	1.17	東大和市駅前にてピラマキ
11.26	ディズニーランドツアー	1.22	アテンド交流会
2004.12.3	小平養護学校講演に行く	1.25	厚生労働省アピール行動
12.6	事務局会議	1.28	厚生労働省アピール行動

## \* ! 緊急大集合 ! \*

以前から言っているように、今、支援費制度と介護保険が統合されようとしています！もし、統合されてしまったら色々な問題が出てきます。アテンドはヘルパー2級以上の資格を持っていないと仕事ができなくなります。アテンドに来てもらう時間が増えるほど利用者はたくさんお金を払わなければいけなくなります。外出のためのアテンドを自分で選べなくなる上に、もしかしたらアテンドがいないから、という理由で派遣してもらえなくなる可能性もあります。いつもより時間が必要な場合でも、今持っている時間より多くは出してもらえなくなるかも知れません。とにかく、地域で生活していくことがとても大変になることは確かです。そのため今全国の障害者団体で、厚生労働省に対し、反対運動を行っています。2月15日・16日に大きな全国行動を行います。事務所のスタッフも全員参加します。ぜひ皆さんも一緒に訴えていきましょう！

2月8日：法案閣議決定の予定

：国会日程は早ければ翌日、遅くても翌週の始め頃？

2月15日(火)：午後より行動開始、厚生労働省前座り込み

2月16日(水)：午後最大結集会。デモ、国会請願。

参加できる方は事務所までご連絡ください！  
 よろしく願います。



かいひのうにゅう ねが  
〈会費納入のお願い〉

えぬびーおーほうじん じりつ せいかつ ひがしやまと  
NPO法人 自立生活センター・東大和は  
みなさま かいひ ぶんえいしきん  
皆様の会費が運営資金となっております。  
こんご しょうがい も じぶんらしい ちいき  
今後も障害を持っていても自分らしい地域  
せいかつ おく ひつよう さますま  
生活を送るために必要な様々なサポートを  
ていきょう 提供していただくためご協力をお願いいたします。  
す。



こじんがいにん えん くち  
個人会員:3,000円/1口  
さんじょがいにん えん くち  
賛助会員:3,000円/1口  
だんたいがいにん えん くち  
団体会員:10,000円/1口

うけつけじかん  
〈受付時間〉

へいじつ  
平日9:00~18:00

きんきゅうれんらく  
\* 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の  
東京都東大和市南街1-8-12

ひがしやまと  
ドエル東大和1F

TEL:042-567-2622

FAX:042-567-2912

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

# みんなで遊ぶ(仮)発足!

何かしたいな～、どこか行きたいな～。でもひとりじゃつまらないなあ～・・・。

なんて感じている人、たくさんいるのではないですか?? みんなでそんな気持ちを共有し、一緒に「何か!？」やりませんか?

何をするかは、その日集まってからの楽しみ! 寒い日にはビデオでも借りてみんなで見るもよし。天気の良い日には公園で寝ころんでお昼寝でもよし。みんなの「その日の気分」によって、気のおもむくままに遊びに行きましょう☆定期的に開催する予定です。ご都合のつくときにどうぞ! お待ちしております☆

日時: 毎月25日10時

自立生活センター・東大和の事務所に集合!

\* 土日にかかるときには事前に相談しましょう。

行先: その時その場でみんなで決めます。

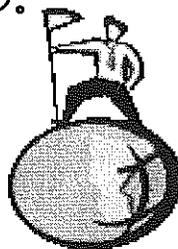
会費: その日の行動の実費

雨天決行!

参加人数: 定員なし

申込方法: 前日までに電話連絡いただけるとありがたいですが、

当日参加も歓迎☆



☆大変申し訳ありませんが05年2月に限っては

日にちを22日(火)に変更させていただきます。

◎△▽◎ 連絡先 ◎△▽◎△▽◎△▽◎△▽◎△▽◎△▽◎△▽◎

NPO法人 自立生活センター・東大和(担当:海老原・田判)

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

