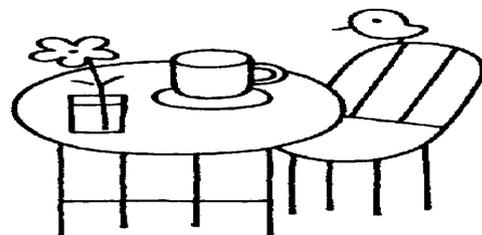


ぽっぷ通信

発行：NPO法人 障害者生活支援センター インミタカ
三鷹市障がい者地域自立生活支援センターぽっぷ
〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-18-2F
TEL 0422-71-0901 FAX 0422-26-5141
発行日 平成23年5月10日



メールアドレス

poppu@dream.ocn.ne.jp No.22

ホームページ

<http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/>



「ぽっぷに行けば、どうにかなる」存在であり続けたい

ぽっぷ代表 宮城 永久子

いきなりですが、実は知られざる私たちの法人のニュースを、ここに密かに発表しちゃいます。私たちの法人、特定非営利活動法人障害者生活支援センターインミタカが都に認証され、誕生したのが2001年の8月。そう、インミタカは、今年で10年を迎えるのです。障害者自立支援法はおろか、支援費制度だって始まっていない、障がい者の福祉がまだ措置だった時代に、インミタカは、ひっそりその産声を上げたのです。

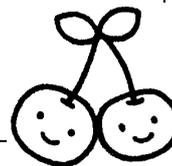
「あそこに行けば、どうにかなる」障がい者にとってのそんな場所を作りたい、それが設立した当初の願いでした。すなわち、障がい者の地域で生活していくための支援の拠点を作りたいという思いをかたちにしたのが、このインミタカの原点。

設立から10年。私が今でも大切にしている思い。「あそこには行けば、どうにかなる」自分が今抱えている困りごとを話せば、一緒に考えたり、整理したり、解決できたり。障がい者に、そう思ってもらえる場所であり続けたい。

現代は、ストレス社会だと言われています。障がいがあること自体、ストレスと感じなくても、地域の福祉サービスを探したり、急ぎ足で過ぎようとする日常に追われる見えない抑圧。障がい者の方々は、様々なストレスを抱えながら、生活しています。私たちは、障がいを持つ方が受けやすいストレスを一つでもなくしていけたらと、願っています。

今、相談支援機能の充実は、この地域社会において重点的な課題です。ぽっぷは、相談支援機能としては力不足のところもたくさんあるかもしれません。だからこそ、私たちは、地域で生きる障がいを持つ方に寄り添い、一緒に悩み考えていきたいのです。私たちに力を貸して下さる人や福祉サービスは、三鷹市には多く存在しています。障がいを持つ方々と地域とを絆を持って結びつけていくこと、それが私たちに与えられた使命だと思っています。

最後にもう一度、「ぽっぷ」の名前の由来をおさらいします。Power Of People (人々の力) 私たちの生活は、人と人の力でもって成り立っています。一人で頑張らなくても、みんながいるから大丈夫。そう声のかけ合えられる社会を作っていきたいものですね。



第5回 障がい者の暮らしセミナー

「権利擁護ってなんだろう？」が開催されました

毎年、恒例の障がい者暮らしセミナーですが、今年のテーマは「権利擁護」。基調講演に東洋大学の高山直樹教授、そして第二部座談会のパネラーに太田修平氏、古野晋一郎氏、小沢洋一氏、菅谷大助氏をお招きし、3時間という時間が足りなくなるほど熱気あふれるセミナーとなり、早々に第二弾をやってほしいというリクエストの声も！パネラーの小沢氏に感想を寄稿していただきました。

パネラーとして感じたこと

小沢 洋一

先日、府中朝日養護学校6回生の卒業生2人（三鷹、粕江在住）と三鷹の鷹寿司（大成高校近く）で就職祝いをしました。1年、2年という息の長い支援で就職にたどりつきました。就労支援センターや就労移行支援事業のお陰で、離職しても働く意欲があれば、チャレンジできるようになってきました。「辞めたら二度と就職できないぞ！」という教員や親の殺し文句が死語になってくれそうです。

私のパネラーとしてのお題は「日常生活での合理的配慮」でした。日常生活上の支援のために、生活支援センターを利用する卒業生はまだ少ないように思います。卒業生とのつき合いの中で感じてきた問題を会場のみなさんと一緒に考えて頂きました。友だちに会ったり、お酒を飲むことも、卒業生たちには、1人では解決できない問題です。と言って、いつまでも、親や元教員がお手伝いし続けることはできません。卒業生同士で気楽に楽しめるような社会に近づけたいと思っています。



東日本大震災の被災地に行って

ごうだ あきら
合田 晃

4月2日(土)～4日(月)、民間のボランティアグループ(ボランティアステーション)の方
方に同行し、個人の立場で宮城県南部の亶理町に行った。

亶理町は、人口35585人(平成23年2月28日現在)の町で、現地にいた4月4日
時点では、233人死亡(人口比0.65%)、約50人行方不明(同0.14%)、約2050
人避難(同5.76%)という状況だった。沿岸部は津波によって大きな被害を受け、100
0棟を越す住宅が全壊である。

参考までに、前述の人口比を三鷹市(平成23年4月1日現在の人口176462人)に置き換えると、1147人
死亡、247人行方不明、10164人避難となる。

被災地に行ったのは、この状況において障がいを持った方が必要としている支援の中で、僕にできることが少し
でもあれば、との思いがあつてのこと。亶理町を選んだのは、早くから県外ボランティアの受け入れを表明した町で、
ボランティアステーションの方が、亶理町災害ボランティアセンターと連絡を取り合えたことからである。

しかし、現地に行って公的機関をまわってみると、震災から3週間が経過していても、町役場・社会福祉協議会・
ボランティアセンターなど、どこも同じように「障がい者の状況は、把握していない」「ニーズがあがってきていない」
との答えだった。そこで、町内の避難所6ヶ所を直接まわって話を聞いたが、そこでも「障がい者の」という状況
把握はしていなかった。また、相談支援事業所は隣町にしかなく、電話をしてみたが通じず…。

被災した人すべてが「要援護者」と考えれば、「障がい者」という枠でとらえるような状況ではないのかもしれない。
だが、障害者手帳ベースでの人口比に当てはめると、身体1014人、知的153人、精神897人の、計2064
人(人口比5.8%)がいると考えられる町である。それだけの人数がいて、3週間たっても情報が無い、まとめられ
ていない、あがってこないままになっているのは、本当に大変な思いをしているであろう障がい者にとって、あまり
にも過酷ではないだろうか？それぞれの障がい特性に応じて、個別に様々な配慮が必要であろう人々が、おそらく
大勢の中の一りとしてしか扱われず、疲れ果てているのではないだろうか？このような事態の中で声をあげることは、
迷惑をかけるだけだと思つて、ひたすら我慢しているのではないだろうか？

地域によっては、核となる団体が素早く動き、早くからニーズを吸い上げていたらしい。また4月に入ってから、
JDF(日本障害フォーラム)みやぎ支援センターなどが、きめ細かく各地をまわり、聞き取り調査をおこなっている。
そういったことで、初めて具体的な声が聞こえてきて、情報として集約され、支援に結びつき始めている。

このような状況で頼れるのは、公的機関ではなく、「いきた」ネットワークではないだろうか(もちろん公的機関に
は、もっと意識を高めてもらう必要がある)。

三鷹市には、「障がい者福祉懇談会」「精神障害者地域支援連絡会」「居宅介護・移動支援事業者連絡会」など、
障がいに関わるネットワークが多く存在する。また、三鷹市が主体となって警察や消防と連携し、災害時の
要援護者リストを作成する動きもある。

ただし、リストがあり、ネットワークがあるということで安心しては、非常時にはおそらく機能しないであろう。
そういったものを本当にいかにするために、最後に必要なのは、最後に頼れるのは、「つながる心」だと今回強く感じた。
普段から、地域で「心」がつながることを意識した支援をおこなっていきたい。



地震のとき、どうしてた？

ぽっぷ利用者 1さんの場合

今回の地震発生時、皆さん、どこにいてどんな状況でしたか？

そしてそのあとどんなふうに関し、日々過ごされているのでしょうか？

ぽっぷ利用者さんに話を聞いてみました。

地震のときは、家族三人でアパートにいました。2階ですごい揺れました。そして長かった。本当に怖かった。そのときの記憶を忘れるくらいに。でも家族がいたから心強かった。

建物が潰れると思って、玄関のドアを開けました。揺れてる間はずっと家の中において、おさまってきたら外に出て近所同士で「大丈夫？」と安否確認しあったり。

そのあと、余震が何回もあって気持ち悪くなったり、テレビをつけたら逃げてる人、高台に登っている人、大丈夫だろうってかまえてた人が流された映像を見て、ショックだった。

テレビを見ると気持ちが悪くなったり、余震で地震酔いみたいな症状かでて具合が悪くなったりして、横になることが度々あった。

なんでこんなことが起こったんだろう？ 原因はどうなっちゃうんだろう？ 自分には何もできないじゃないかと、自分のことを責めちゃったり。

でも、何日かたって被災地の人たちを見て、前向きな気持ちになれた。私もやってみようと自分の生活の中でできることを考えて、家事をがんばってやったり、近所を歩いてみたり。苦しいのは一人じゃないことがわかった。

地震が起きてから、ずいぶん自分の意識が変わりました。小さなことに感謝したり、電気がついたことなど、今まで当たり前前のことを当たり前と思わなくなった。ハウレンソウがだめになってスーパーに入ってこなくなったら、ああ、みんなどこかにつながってるんだなってこと、強く感じました。

被災者がインタビューで「私たちは大丈夫ですから他の人を助けてください」とか「命だけでも助かってよかった」みたいなことをおっしゃっていて、すごいなーと思って。

今回の地震はとても怖かったけど、でも私自身はそのことでいろんなことを学び、生活しています。



きんきゅうじ たいおう けいかくていでんじ ばあい
緊急時の対応・計画停電時、はばたけさんの場合

地震、計画停電等、緊急時の対応についてはそれぞれの施設や各事業所などで、対応を考え、マニュアル等考えているかと思いますが、すべての障がい当事者にむけてわかりやすいものを作ろうとすると……、これがなかなか難しい。ぼっぴ、インミタカでもわかりやすい対応マニュアルを作ろうと思っているのですが、苦慮しているところです。そんな折、利用者さんのところで通所施設・はばたけさんが利用者さん向けに配られた、計画停電の際の緊急マニュアルを見つけました！

これがとってもわかりやすく、欲しい情報が的確に入っています。とっさのときに、これをみればいいと思うので、壁に貼ってあるだけでも安心します。はばたけさんのように「うちではこういうものを作ってます！」というものがありましたら、ぜひぼっぴまで情報をお寄せください。よろしくお願ひします。

計画停電は、1～3時間でかならずでんきがつかます。おちついてまっていれば、だいじょうぶです。停電のときだけでなく、電気を節約しましょう。

停電になったら どうなるの？

でんきが消えます。家のなかでは、水がでないときもあります。

はばたけで 停電になったら

- ・ひるまは明るいので、しんばいありません
- ・電気がつかわないのでできる作業をします
- ・トイレはバケツの水で流します
- ・暖房がきえます。さむい時は上着をきましよう

停電のつづかえないもの
 エレベーター・ミキサー・そうじき・パソコン・プリンター・オープン・冷蔵庫など

外で停電になったら

- ・信号では、車が止まってからわたりましよう
- ・バスは運転しています。
- ・携帯電話で家族にどこにいるか伝えましよう
- ・暗くならないうちに家に帰らましよう

夜くらいときは どうするの？

- ・家からでないで待ちましよう。
- ・暗いとあぶないので、懐中電灯をつけましよう。
- ・懐中電灯がないときは、携帯電話を開けると光がつかます。
- ・ろうそくは、ひとりのときは使わないでください

しかくしょう しゃ ようせいこうざ
視覚障がい者パソコンボランティア養成講座

視覚障がい者へのパソコンボランティア活動に興味のあるかたを対象とした講習会です。画面読み上げソフトとキーボードのみを用いたパソコン利用方法等をお教えします。ご応募お待ちしております。

◆日時◆

平成23年6月4日、11日、18日、7月2日 いずれも土曜日（全4回）

午後1時00分から 4時00分まで

◆会場◆

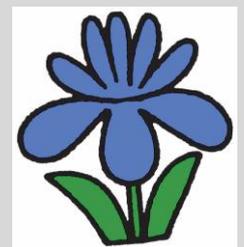
三鷹市下連雀地区公会堂（三鷹市下連雀四丁目15番18号 下連雀複合施設3F）

◆定員◆

5人

◆申し込み・問い合わせ先◆

障がい者生活支援センターインミタカ（電話0422-71-0902 担当：宮城、篠崎）



むらたひとみ
村田 瞳 ヘルパーさんより提案!

エコにも、緊急時にもお試しあれ!

<水を使わない料理> レシピ

<水を使わないカレー>

わが家では、水の変わりに、野菜ジュース+緑茶+豆乳を使用してみました。…まずは自分で試さないで、利用者さんにすすめられませんから…。

野菜ジュースは加熱すると酸味がでることがわかりました。酸味が気になる場合、分量に気をつけたほうがよいでしょう…

他には、チーズを入れてコクを足しました。

野菜と肉は小さめにきり、事前にいためました。

その際、鶏肉の皮の油を利用し、エコを心がけてみました。



<大豆と昆布の玄米茶ごはん>

真空パックになっている市販の「大豆と昆布の甘露煮」に顆粒

だしをいれます。

…甘露煮だけでは味が薄いからです…より濃いめが好きな

方はメンツユや醤油をいれても良いかもしれません。

そして水のかわりに玄米茶で炊いて出来上がり。炊いている

時に、玄米茶の香りがしましたが、味は玄米茶の味ではありませんでした。

同様に、市販のきんぴらごぼうを使えば、きんぴらごはんにもなりますし、いろいろアレンジが可

能だと思います。玄米茶のかわりに、緑茶でも、ほうじ茶でも、麦茶でもよいと思います。



<カレーの煮付け>

旦那のコーラ(無駄遣い)を勝手に拝借しました。コーラ+醤油+調理酒を煮詰め、そこに生姜と

葱の青いところを入れました(葱の青いところをいれると臭み消しになります。)そこに、隠し包

丁を入れたカレーを入れ、煮詰めたらでき上がりです。コーラは煮詰めれば炭酸が抜けますから、

違和感はあまり感じませんでした。

シリーズ「父の病気がつなげた家族の絆」

みやぎ とわこ
宮城 永久子

ぜんかい ちち や はは わら と か きおく
前回、父が痩せ、それを母が笑い飛ばした、というエピソードを書いたことは、記憶にあるかとおも
思う。

あれは、悪い冗談では終わらなかった。
りょうしん ていれいしゅうげき お さくねん ごーでんういーく
両親の定例襲撃を終えた今年の G W のあと。

「はあ～、今回も激しかったなあ。。。」

ひといき わたし にちじょう もど ひ にっちゅう しごと お よる かいぎ そなえ じたく
一息つき、私は日常に戻っていた。そんなある日、日中の仕事を終え、夜の会議に備え、自宅
でいったん横になり、体力を温存していた。

「さあ、行くか」

おきあ じょうだん お
起き上がろうとした、その時だった。電話が鳴っ

「また事務所でトラブルか」

でんわ こえ めし はは
電話の声の主は、母だった。

「なに？」（この忙しいときに・・・）

しょうじき おも
正直、思った。

「パパが人間ドックに引っかかった。来週検査入院する」

あか ふ ま はは こえ せっぽつ ようす
明るく振る舞おうとする母の声に、切羽詰まっている様子がうかがえた。ただ事ではなかった。
はは でんわ ちち か
母が電話を父に代わった。

「大丈夫だから、ちょっと検査してくるだけだから、永久子は心配しないでいいからね」

と言う父の声はかなり弱々しかった。

ちち だれ かく ちち たいちようふりよう つづ はは
父は、誰にも隠していた。ずっと体調不良が続いていたことを。母には「メタボ予防のための
ダイエットだ」と嘘をついて。

ちち あくせい しゅ いちよう がん わずら ぜんしん ひろ ちち からだ ひ ひ
父は悪性リンパ腫と胃腸の癌を患っていた。それらは全身に広がり、父の体を日に日にむしば
んでいった。

わたし てんけいてき はは わたし たい きび そと きび じょうきよう あ
私は、典型的なファザコンだった。母は、私に対して厳しかったし、外で厳しい状況に遭って
も、決して抱え込むようなことはしなかった。

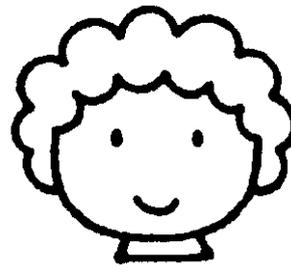
それに対して、父はいつも優しくかった。優しいという言葉は、きっと適切ではない。とにかく、
あま はは み ちち わたし あま
甘かった。母の見ていないところでは、父は私を甘やかせた。

つ あま ちち ととき はは み ふうふ げんか ぼっぽつ ちち ま
詰めの甘い父は、時々それを母に見つかり、しばしば夫婦喧嘩が勃発し、いつも父が負けていた。

「あんたがそうやって、なんでもやっちゃうから、永久子が何も出来なくなる！」

それが父に対する、母の口癖だった。その父が・・・

わたし わたし かぞく ぜつぼうてき ひび はし
私にとって、また私たち家族にとって、絶望的な日々が始まった。……………つづく。



た。



お茶会のお知らせ

毎月1回、ぽっぷ・かけはしの利用者さんと
みんなで楽しくお茶をします。

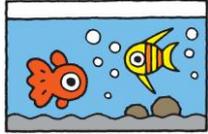
開催日 5/21(土) PM1:00-2:30

場所 ぽっぷ・かけはし

会費 ひとり100円前後

申し込み・問合せ ぽっぷ 0422-71-0901

(担当 宮城・金子)



5月・6月のフリースペースは

みなでいっしょにゲームで遊んだあと、お菓子を食べます。

いろいろな方の参加をお待ちしています!

5/28(土)・6/25(土)

- 場所 下連雀地区公会堂 (予定)
- 時間 13:30~15:30
- 会費 300円
- 問い合わせ/ぽっぷ
- 南雲・歌原(0422-71-0901)



7月のランチタイム

みんなで作ってみんなで食べる!

楽しい食事会です!

- 日時 7/9(土) 11:00-13:30
- 場所 お問い合わせください。
- 予約をお願いします
- 申し込み ぽっぷ 宮城・篠崎
(0422-71-0901)



パソコンカフェ

毎月第二水曜(PM4:00)・第四月曜日

(PM1:30)に視覚に障がいをお持ちの方を

中心にパソコンが学べるカフェを開いて

います。ボランティアさんたちが、気軽に

教えてくれます。

今後、視覚障がい以外にも対応していくた

め、皆様からのご要望がありましたら、

ご意見お寄せ下さい。

★ぽっぷ担当: 宮城・篠崎

0422-71-0901

ぽっぷくのはな唄

「こだまでしょうか」「いいえ、誰でも」のA.CのCMの商業ですっかりおなじみとなった童謡詩人 金子みすず。「みんなちがって みんないい」のフレーズが有名な「私と小鳥と鈴と」などは小学校の教科書にも掲載されているからCM以前より知っている人は多いだろう。彼女の詩は「ちょっと待って、こういう見方もあるよ」「私たちはこれでいいと思っているけど本当にそうなの?」と読み手に問いかけてくるようだ。有名な「大漁」という詩『朝焼け小焼だ 大漁だ 大羽鰻の大漁だ。浜は祭りのようだけど 海のなかでは何万の鰻のとむらいするだろう』それが魚の立場であれば、どんなに残酷なことであるか、みすずの視点にハッとさせられる。みすずのモノのとらえ方は、障がい当事者の支援に必要な視点じゃないかなって思ったりもする。記事にもあった暮らしセミナーのテーマ「権利擁護」じゃないけど、当事者の立場になって考えることは大事なことです。自分ではそのつもりでもそうじゃなかったりすることもあるのではないかと。ときどき、金子みすずの詩を読んで自分をふりかえることも大切かな。

