

ぽっぷ通信

発行：NPO法人 障害者生活支援センター インみたか
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8月10日



メールアドレス

poppu@dream.ocn.ne.jp No.23

ホームページ

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



どんなに重い障がいを持っていても、
また障がいの種類に関わらず
「住み慣れた地域で生活したい」と願う人たちのために…

特定非営利活動法人 みたか街かど自立センター

施設長 瀧澤 勤

6年位前の話ですが、街かど自立センターに通所している一人の当事者（当時24歳）が突然、数か月後に「一人暮らし」か「三鷹を離れて施設に入所」を選択しなければならない状況になりました。

家族は本人が決めることと言って本人の意思を尊重してくれましたが、この人が一人暮らしをできるのか。安全面の確保は。何かあったら責任は、誰が持つのか。健常の支援者からは、マイナス面を口に出すばかり。本人の口から「一人暮らしは無理」「施設に行く」と言わせたいような雰囲気でした。

本人の選んだのは、「一人暮らし」理由は①自立センターに通いたい。②〇〇だって一人暮らしをしているから自分も一人暮らしをする。その思いを実現するために、ぽっぷと共同で支援が始まりました。

家さがしや24時間近くの介助時間の交渉。建物などのハード面のことは職員の誰でもできたものの、本人の気持ちなどのソフト面では、本人の努力とその力を引き出していたぽっぷを中心とした障がい当事者の支援がなければ、一人暮らしはできなかったと思います。

一人暮らしを始めて1年たらずに障がいの進行により入院をしてしまいましたが、病室で「また三鷹に戻って一人暮らし、がんばるよ」という言葉は今でも心に残っています。

「どんなに重い障がいを持っていても、また障がいの種類に関わらず住み慣れた地域で生活したい」というニーズは、現在も当事者から出ています。それに常に応える地域（三鷹）になるよう、ぽっぷのさらなる発展を望みます。また、その協力体制ができるよう、みたか街かど自立センターも努力していきます。



ちゃかい ゆうしょくかい
お茶会(夕食会)で

みんなのおすすめのおでかけ先を聞いたよ!

月に一度、ぽっぷ・かけはし共催でおこなっているお茶会(夕食会)。震災以後は昼バージョンでお茶会というかたちでおこなっていましたが、来月からは本来の夕食会に戻ります。

先日7月30日におこなわれたお茶会で、参加者のみなさんにおすすめのおでかけ先を紹介していただきました。



◆中嶋さん

ジブリ美術館。ラピュタのオブジェがおすすめ

◇依藤さん

三鷹駅そばの珊瑚の美術館。手帳があれば無料になります。

◆墨谷さん

月島のもんじゃ焼き屋さん「さんぼ」。月島駅より徒歩3分くらい。5人で食べて一人あたり2000円くらい。スピッツのメンバーも来たらしい。

◇田辺さん

大宮の鉄道博物館。運転と車掌のシミュレーションができる。1階の本物の車両がいっぱいある。

◆Sさん

吉祥寺の天下寿司。駅に近い。一皿120円。

◇かけはし・小川さん

三鷹のベトナム料理店「ひだりまき」。フォーのハーフサイズ330円がおすすめ。小腹がすいたときちょうどよい。

インみたか派遣部 小林より **こんなところが れこめんど(おすすめ)**

☆杉並アニメーションミュージアム

入場無料。アニメの作り方がわかる。いろんなアニメのDVDがおいてあって好きなものが見られる。

住所：東京都杉並区上狹3-29-5 杉並会館3階 JR中央線狹窪駅よりバス5分「狹窪警察署」下車すぐ

TEL. 03-3396-1510 FAX. 03-3396-1530 URL: <http://www.sam.or.jp/>

☆アクアフルー多摩(多摩市温水プール)

大きな温水プール。屋内なので雨の日でも遊べる。スライダーなどの遊具もあり。

住所：多摩市南野3-15-2 小田急多摩線唐木田駅より徒歩8分 TEL: 042-338-7667

FAX: 042-335-7679 URL: <http://www.tama-pool.org/m/>

※ガイドで利用者さんから教えていただきました。ありがとうございました(小林)。





りょうしゃ きくちまゆみ インみたか利用者・菊地 枝 さんの ガイドヘルパーでのおすすめおでかけプラン



2年ほど前からインみたかのヘルパー派遣を利用しています。初めてのヘルパーさんとのおでかけは国技館での相撲観戦でした。前からヘルパーさんと外出したい、どこかに行きたいという気持ちがありましたが、それがとても強くなって思い切って行ってみました。ずっとお相撲は大好きでしたが、テレビで観るのとは全然違います。間近で観ると土俵入りのときの迫力、化粧まわしの綺麗さ、やはり生で観る取組みはすごいです。それから、お相撲には今まで5回ほど行きました。東京場所は必ず行っています。これからも行こうと思います。

お相撲以外は東京ドームでジェットコースターに乗ったり、吉祥寺の「ねこカフェ」に行ったり。ジェットコースターに乗ったのは、生まれて初めての体験でした。ヘルパーさんは怖がっていましたが優しい方だったので、一緒に乗っていただきました。そのヘルパーさんには、「介助にジェットコースターありのときは、ジェットコースターが平気なヘルパーさんをインみたかで探してもらってくださいね」と言われましたが(笑)。



せきざわ すもうかんせん
世木澤ヘルパーと相撲観戦

「ねこカフェ」は私がねこ好きなので、どんなところが興味がありました。スペースが単いす対応になっていなくて残念でしたが、それでもいろんなねこと触れ合えて楽しかったです。



私はねこにまつわるものを集めるのも大好きです。このあいだはディズニーのミーアキャットのタオルを探しにヘルパーさんと池袋のディズニースタアに行きました。残念ながらお目当てのタオルはありませんでしたが、また探しに行きたいです。

おでかけ先の情報源はテレビが多いです。今度は9月頃にスカイツリーを観に行きたいです。

ねこカフェでねこといっしょに!

ピア・カウンセリングオープンセミナーのおしらせ

ぽっぷの恒例サマーイベント、ピアカン・オープンです。お気軽にご参加ください。

☆日 時 9月3日(土) 10:30-16:00

☆場 所 三鷹駅前コミュニティセンター 4階(三鷹市下連雀3-13-10)

☆参加費 無料

☆対 象 障がい者、健全者問わずどなたでも

☆申し込み 電話 0422-71-0901(担当 宮城 南雲)

メール poppu@dream.ocn.ne.jp (締切8月31日) ※定員15名で締切り



知的障がい者ガイドヘルパー養成研修(通学)

知的障がいについての基本的な知識やガイドヘルパーの役割・内容などを学びます。

すでに資格をもたれている方は、聴講もできますので、お問い合わせください。

◆日 時◆ 講義 9月17日(土) 9:15~17:10

9月18日(日) 9:00~17:40

◆場 所◆ 実習 9月20日(火)~10月14日(金)のうち1日

(講義の会場)・三鷹市下連雀複合施設3階ホール(下連雀4-15-18)
(実習先)・北野ハピネスセンター(北野1-9-29)
・障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-18-2階)

◆定員◆ 40名

◆締切り◆ 平成23年8月30日(火)必着

◆受講料◆ 2500円 + テキスト代(1000円)

※別途実習経費(交通費など)実費負担有。

◆問い合わせ◆ 主催:三鷹市役所 健康福祉部 地域福祉課

電話:0422-45-1151(代表) F A X:0422-47-9577

連絡先: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

電話:0422-71-0901 F A X:0422-26-5141

◆申し込み方法◆ 参加希望の方は所定の申し込み用紙(地域福祉課・支援センターぽっぷ・その他各種学校や公共スペースにあります。三鷹市のホームページからダウンロードもできます)に必要な事項を記入の上、三鷹市障がい者地域自立生活支援センターぽっぷまで郵送・持参・F A Xでお届けください。申し込み多数の場合には、調整させていただくことがあります。受講可能かどうかは、締め切り後、申し込まれた方に通知します。



シリーズ「父の病気がつなげた家族の絆」



その③ 泣き虫だった弟が救った、家族の非常事態

精密検査の結果、父の病状は、やはり思わしくなく、そのまま長い長い入院生活を送ることになる。「父がこの世からいなくなる」

私にとって、これまで考えたことのない事実だった。私も仕事があったし、母は毎日父に付き添わなければならなかったから、母と私はメールで頻りにやりとりし、お互いの時間があつたときには電話で母からの病状報告を聞いていた。母の中途半端に覚えたパソコンが、こんなところに役立ってしまうなんて、まったくの皮肉だった。いつも気丈な母が、かなり弱って

(回想：当時の日記より)

母は、精密検査の結果を私に淡々と伝えてた。

「悪性リンパ腫」

私「治るの？」 母「わからん」
私「・・・。」 母「聞いてるの？」

母に何度もそう聞かれた。

私「ううん」電話を切りたがる母の気持ちを知りながら、電話を切れない。

母に沈黙を続けたところで、母が伝えたことがすべてだ。母だって、これ以上の情報を持っていない。電話を切れなくて、また母を困らせた。

弟は、医者だ。
以前は、がんセンターにだって、勤めていたじゃない。

なんとかしなさいよ。
姉(私)の叫び。
一番往生際の悪いのは、この私。
今夜もどうせ眠れない。

(母からのメール、原文通り)
件名「パパを元気づけて」
内容：永久子もパパのこと心配だ
とおもいます
毎晩、夜、寝ているときクーラーを入れていますが
病気のせいで首のまわりに、すごく汗をかくのでズート
あおいでいて、なんでこんないい人がこんな病気になるのか
私が代ってやれるなら、代わりたくなりました
昨日、寝てないので今日は、薬を飲んで今からねます
携帯で永久子も元気づけてあげてください

いた。

さらに皮肉だったこと

は、母に反発し後先

考えず、実家を飛び出してきたはずの私がうじうじ母に泣きついていた。

一番勇敢な顔して、独立した長女が、家族の非常事態に一番情けなく慌てふためいていた。

家族の中でもっとも泣き虫で空威張りの多かった弟が、この窮地にいち早く切り込んだ。海外研修から緊急帰国し、その足で愛知の病院に向かった。父の病状を確認すると、自分が研究生として在籍する千葉大学病院と掛け合い、父の転院を取り付けた。・・・続く。

※父の闘病エッセイは、今後数回にわたり続きますが、実際は2011年6月15日、父は逝去致しました。

ぽっぷ・かけはし共催 仲間の夕食会のお知らせ

8月までお茶会、9月より通常の夕食会に戻ります。

開催日 8/20(土) 13:00-14:30

9/10(金) 18:30-20:00

場所 お問い合わせください

食事は各自でご持参ください

申し込み ぽっぷ 0422-71-0901

担当 宮城・金子

8月・9月・10月のフリースペースは

みん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!

8/27(土)・9/24(土)・10/22(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)

9月のランチタイム

みんなでいっしょに
ごはんをつくって食べよう!

- 日時 9/13(土) 11:00-13:30
- メニュー ピザ+デザート(予定)
- 場所 駅前コミセン(予定)
- 予約をお願いします
- 問い合わせ/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、視覚障害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、ご意見をお寄せください。

★ぽっぷ担当: 宮城・篠崎
0422-71-0901



ぽっぷくのはな唄

9月1日は防災の日。各地で避難訓練があると思うけど、震災のこともあって、どこもいつもより力の入った訓練を予定しているみたいだ。ぽっぷは、「三鷹市障がい者福祉懇談会」というグループのスタッフとして高山小学校での避難訓練に参加する。またブースをだし「災害時、障がいのある方にこんな対応を・・・」なんてことを紹介したいなと思っている。災害はいつ、どんなときにやってくるかわからない・・・でもちょっとしたことを気にかけてやってあげれば、いざというとき、大きな助けになる。自分の住んでいる地区の避難場所を確認しておく、服用している薬がある人はお薬手帳や服薬メモを防災時の持ち出し袋に入れておく、そして災害の時配慮してほしいことをメモに書いておくなどなど、いっぺんにやると大変だから、気がついたときに少しずつ・・・なんて思ったけど、備えあれば憂いなし!! 自然災害はいつおこるかわからないもの。ここはやはり、9月1日の防災の日を機に、いや防災の日が来る前に、防災アクション起こそうよ!!

