



じゅぷ通信

私はボーン！ボーン！と時を告げるレトロな時計。
 じゅぷにやってきて半年になります。
 さて、わたしはどこにいますか。

正解は
P3に！



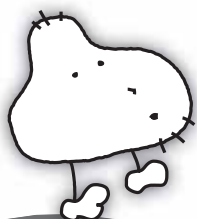
- 2013 全体研修「災害発生！」
- 研修報告「ボディメカニクス(腰痛予防)研修」
- つどい処「ばばるで」 ● アートをめぐるいろんな旅
- ヘルパーインタビュー 番外編
- 連載エッセイ 当事者の視点から……
- 映画・本紹介「面と向かっていえないひと言」
- めかちゃん家のあれこれ「カニの豆知識」
- じゅぷ川のコーナー「歌」 ● あとがき

特定非営利活動法人りあん

地域生活サポートセンターじゅぷ通信「じゅぷ通信」

第18号

2014年1月



本年もよろしくお願ひします。
 じゅぷスタッフ一同

じゅぷ全体研修会のご案内

じゅぷでは、年1回、学生の登録ヘルパーが中心になって企画・運営を行うヘルパー向けの全体研修会を開いています。

今年も2月8日の土曜日に「『災害発生！』ヘルパーとして、人としてできること」というテーマで防災意識を深める研修を行います。

今回は福島県より長谷川秀雄さん（NPO法人いわき自立生活センター理事長）をお招きして、東日本大震災の経験を踏まえた災害時の対応とその後の取り組みについてのお話をさせていただきます。

例年はヘルパー対象の研修会なのですが、今回は長谷川さんに講演していただく第1部のみ、定員に余裕がある場合、一般の方にも参加していただけることにしました。参加希望される方は下記まで電話かメールでお問い合わせ下さい。

TEL 077-548-3511
FAX 077-548-3515
E-mail support@je-peux.net

研修担当 國實（くにざね）

日時 2014年2月8日(土)
(受付) 12:15 第1部 12:45~14:15
第2部 14:30~16:30

場所 瀬田北市民センター
大会議室 (大津市大將軍1-14-30)

参加費 無料

第1部
講演
長谷川 秀雄 さん
(NPO法人いわき自立生活センター理事長)
東日本大震災の経験を踏まえた災害時の対応とその後の取り組みについてお話させていただきます。

第2部
グループワーク
『災害発生！あなたならどうする』
オブザーバー 葛城 朋子 さん
(大津市社会福祉協議会 ボランティアコーディネーター)
ワークショップ形式でクイズ等も交えながら、災害時の対応についての意識を深めます。

事前申込：要 電話・メール・FAXにてサポートセンターじゅぷ担当 國實（くにざね）までご連絡下さい。

申し込み締切 2014年1月31日(金)

問い合わせ 特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンターじゅぷ
申し込み先 大津市一里山2-2-8 TEL.077-548-3511 FAX.548-3515 E-mail support@je-peux.net

研修報告

さる9月29日(日)、瀬田北市民センターにて、「ボディメカニクス(腰痛予防)研修」を開催しました。常勤ヘルパー6名、登録ヘルパー8名の計14名が参加し、腰痛を予防するための基本的な体の動かし方や、そのために必要な生活習慣・予防体操などについて学びました。

時間は約2時間、前半は講義、後半は実践形式でした。内部で研修を開く良さは、参加者が互いに見知っていたり、でなくとも共通の利用者さんのお宅に行っていたり、打ち解けやすいところにあると思います。今回の研修でも、特に、実践の時には互いに気付いたことを指摘しあったり、教えあったりと、良い雰囲気の中で学ぶことができたと思います。講師の先生も、丁寧に教えてくださり、これからのヘルプに直接役立つことのできる、有意義な学びとなりました。

研修終了後には、一時間ほど、交流会も開きました。短い時間でしたが、全員が参加できたわけではないですが、いつもの交流会には参加しておられない方もいて、楽しい時を過ごすことができました。

じゅぷでは、今後ともこのような研修を開いていきたいと考えています。交流会とも併せて、皆さんの参加をお待ちしております。 (中下 和生)



じゅぷの2階でみんなが集える
交流サロンをやっています。

OPEN

懐メロ喫茶

じゅぷ 2階に「つどい処 ばばるで」ができました。
ばばるでとはフランス語で「おしゃべりする」です。
1人でのんびりが寂しい…。暇を持てあましている。
聞いてもらいたい話がある。そんな時は「ばばるで」へ！

ゆったりしたい人
おしゃべりしたい人
音楽好きの人
お気軽にどうぞ！

月2回懐メロ喫茶を開催。映画を上映したりもします。
懐かしのアイドルを探しに来て下さい。
邦楽洋楽のレコードを取りそろえています。

現在、太田好信氏の写真展も開催中です。
(ぐるっとびわ湖 車いすの旅)

注目！
私はここ
ですよ！
(時計)



開催日程

第2木曜日 13:00～19:00
(1/9 2/13 3/13 4/10 5/15)

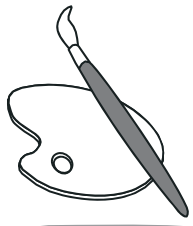
第4土曜日 10:00～16:00
(1/25 2/22 3/22 4/26 5/24)

ボランティア
スタッフ募集中！

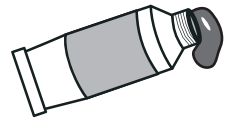
つどい処

ばばるで

大津市一里山2丁目2-8(瀬田駅徒歩5分)
(地域生活サポートセンター じゅぷ 2階)
TEL.077-548-3511 FAX.077-548-3515



アートをめぐる、 いろいろな旅



こんにちは、北川です。久々にこのコーナーを書かせていただきます。

今回、僕が紹介したいものはアートではないですが、“ものづくり”という部分で
すごく感動したので、ぜひ紹介したいと思い書かせていただきました。

今回紹介したいものは、じゅぷを利用して
おられる森山さんが作られた、「インターホ
ン装置」です。彼は理系の大学を出て、いろ
いろな道具を作っておられます。車イスを使
用して一人暮らしをされている彼は、創意工
夫しながら自分の生活に便利な道具をいろ
いろ作っておられます。今回の「インターホ
ン装置」は彼が、車イスで生活をしている友達
の江川さんのために作りました。学生時代の
友達同士でお互いに一人暮らしなので、森山
さんはちょくちょく江川さんの家に遊びに行
きます。しかしその時、江川さんはインター
ホンを使ってマンションのオートロックを解
除することはできません。そのため家を訪ね
る時は、江川さんの部屋にヘルパーが居る時
にしか入れません。ヘルプの時は家事や入浴

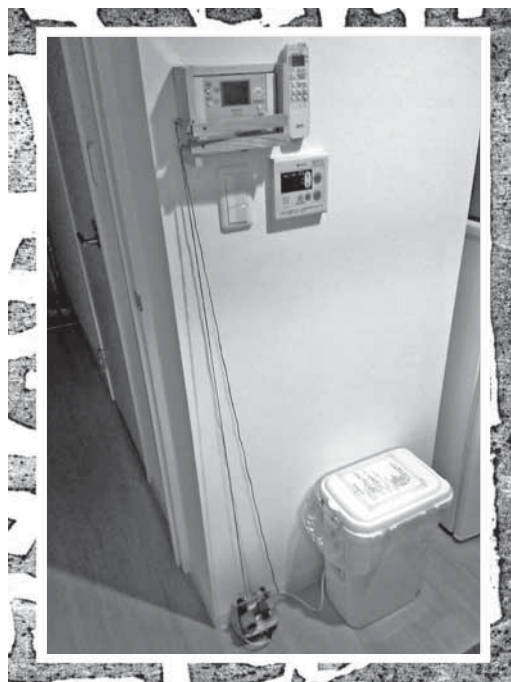
があるので、前のヘルパーが帰る時に部屋に
入れてもらい、次のヘルパーが来るまでの時
間の間で過ごしておられます。

そんな苦労を解消するため、森山さんが自
分の知識を活用してこの装置を作られました。
モーターの力で紐を引っ張りボタンを押す、
そしてそのモーターは遠隔操作で動きます。
最初は有線のコントローラーでの操作でした
が、腕や手の可動域の少ない江川さんはその
コントローラーを持ち上げるのがむづかしい
か?ということになりました。森山さんはま
た自分の知識を活用して、携帯電話にあるテ
レビリモコンアプリからインターホン装置を
操作できるように改良しました。今度は江川
さんが携帯電話をスマートフォンに替えると
赤外線が利用できなくなり、森山さんはスマ
ートフォンのBluetoothの機能を利用して操



作できるように改良しました。今は江川さんがベッドの上からスマートフォンでこの装置を操作できます。この装置が今の形になるまでは、いろいろな試行錯誤があり2年ほどの時間がかかっています。

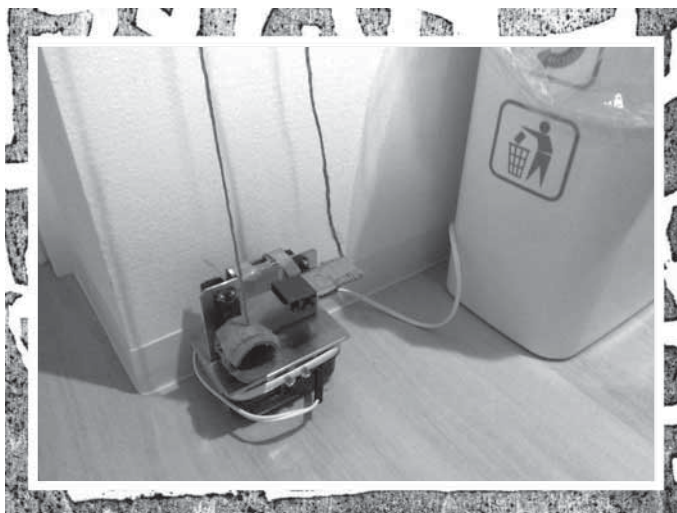
自分の持てる力、知識を使ってものをつくり、相手の事を考えながらものをつくる、ほんとうに素晴らしい“ものづくり”だと思います。アートの作品を作るわけではないですが、この「インターホン装置」は森山さん自身の思いの詰まった作品だと思います。アートの持つ自己表現と鑑賞者とのコミュニケーション、という事に相通じる部分を感じました。



このように部屋のインターホンに取り付ける装置です。



装置はこのようにベッド上から、スマートフォンを使って操作します。奥にるのが製作者の森山さんです。



インターホンの下にあるモーター部分はこんな感じです。

SMART
PHONE



🇬🇧 ヘルパーインタビュー 番外編 🇬🇧

龍谷大学国際文化学部3年生 西浦美穂さん
(インタビュアー 國實紗登美)



今回は、昨年の7月に運営委員でもあり、じゅぷの利用者でもあるHさんとロンドン旅行へ行ったときを振り返りたいと思います。

この旅行は、私、國實が介助者として一緒に行ったのですが、現地では、登録ヘルパーである西浦さんと合流しました。彼女は龍谷大学の国際文化学部の学生で、数少ない福祉学科以外の学生ヘルパーです。(過去のヘルパーインタビューにも登場しています!) 福祉学科でもない彼女が、なんでヘルパーをしようと思ったのか、というところも交えながら、留学中のことやロンドン旅行のことについてインタビューしたいと思います。



●なんでヘルパーをしようと思ったんですか？

→祖父が養護学校の教員だったため障害のある子どもたちと接することが普通なことと興味があり、祖母が介護施設に入居したことをきっかけにホームヘルパー2級の資格を取ったからです。

●留学へ行くまでにヘルパーをしていたのは約9か月間でしたが、どうでした？

→自分が想像していたより利用者さんとの距離が近く仲良くしていただきました。健常者からの視点だけでは気づくことのないことを教えていただきました。

●2013年2月～8月の半年間、イギリスのヨークシャー州へ留学してたんですよ。留学はどうでしたか？感想を聞かせてください。

→イギリスに行ってみて日本より考え方が柔軟な人が多いと思いました。また、何事も楽しもうと考える人が多く勉強、仕事、私生活を若い人から高齢者までそれぞれの楽しみを見つけているという印象を受けました。文化も日本と全く違って、ファッション・食事・音楽など伝統あるものから個性的なものまでさまざま毎日新しい刺激を受けることができました。

●留学中に、西浦さんがいるからということで、ヘルパーとして関わっていたHさんがイギリスに旅行に来られたんですよ。一緒にした旅行の感想は？

→イギリスは石畳や古い時代からの美しい建物が魅力ですが、車いすでの移動にはとても困難に感じられることがありました。また、電車の駅でもすべての駅にエレベーターがついているわけではなくルートを考えるのが難しかったです。しかし、優しく助けてくれる現地の人が多かったです。また、車いす優先制度も充実しており、無料・割引で入れたり優先的に入れる建物も多くありました。3日間の弾丸ツアーでしたがたくさんの観光名所を回ることができてとても満足でした!!



●留学から帰ってきて、またヘルパーとして頑張ってくれてますが、留学(旅行)前と何か変化等ありますか？あれば、教えてください。

→旅行前から仲良くしていただいていたのですが、旅行に行って3日間朝から晩まで行動を共にして、移動ルートやちょっとした問題を一緒に考えたりすることで、より仲が深まったのではないかと思います。今でも楽しくヘルプに入らせていただいています。

では、利用者のHさんにもインタビューです！

◆なんでロンドンに行こうと思ったんですか？

→ヘルパーのみほちゃん(西浦さん)がイギリスへ留学することになって、イギリスにいる間に遊びに行けたらいいなと思ってました。「もしかしたら行くかも」とみほちゃんにも言っていました。ヨーロッパへは前から行ってみたかったので。「(イギリスに)着いたら連絡してね」とお願いしといたら、忘れずにLINEをくれたので、思い切って、職場・みほちゃん・じゅぶにイギリスへ行きたいと言ったところ、どれからも「いいよ」と言ってもらい、行くことになりました！イギリスの中だと、やはり首都のロンドンに行った方がバリアフリーとか良さそうなので、ロンドンへ行くことにしました。



◆実際行ってみてどうでしたか？

→初ヨーロッパは建物とかが日本にはない感じだしどこも素敵でした。石畳ももっとあるかと覚悟してたけど、思ったほどではなかったです。行く前にネットでいろいろ調べてたら、地下鉄は階段のところが多いけど、バスはノンステップバスが多いし、何よりも「人が親切で困ってたら助けてくれる」とありましたが、その通りでした。古い町なので階段や段差はあったけど、日本もあるのでさほど気になりませんでした。街では普通に暮らしている障害者を割と多く見かけたような気がします。

介護でじゅぶの人(国実さん)が来てくれて良かったし、それに何よりも英語が話せるみほちゃんがいてくれて行きたいところに行けたし、英語を話すみほちゃんが格好良かったです。

航空会社に預けた電動車いすのバッテリーが行方不明で届かないというハプニングで始まったロンドンの旅(翌日、ホテルに届けてもらいました)。私は身体介護はできたけど、言葉の部分ではまったく役に立たずでした。お金の支払いも硬貨の種類がわからず、西浦さんに財布を託して払ってもらう状態でした。普通に現地の人とコミュニケーションをとっている西浦さんが輝いて見えました。彼女がいてくれたからコミュニケーションに困らず楽しく旅行ができたと思いますし、彼女がじゅぶでヘルパーをしていなかったら、また、留学中にHさんに連絡をしなかったら、この旅行は実現していなかったと思います。

登録ヘルパーの西浦さんが利用者のHさんと良い関係を築くことができたからこそそのロンドン旅行だったと思います。

ロンドンには、場所によってはバリアフリーだったり、古い町並みや建物でバリアだらけだったり…でした。でも、困っていたら、自然に声をかけてくれる文化がありました。

この旅行は、外国の文化に触れることができ、また、車いすの方と一緒にいたからこそできた経験もあり、私にとって、とても貴重な経験となりました。Hさん、西浦さん、ありがとう



今回の通信からの新コーナーです。ヘルパー目線の文章だけでなく、障害当事者の方の目線からの話が聞きたいという意見をいただいていた。今回はじゅぶの利用者であり法人の運営委員でもある福永さんに第一弾の原稿をお願いしました。

今でこそマシというべきか

福永

街へ出かけると、いつもの二本足と、ときどき四本脚、たまに車輪が行き来している。一定の歩幅で靴音を鳴らし、ぜんまい仕掛けしながら、まるで地面のほうに滑っているかのように。周りの動きは、立ち止まったときに、より感覚的だ。

なぜ下ばかり見ているのかと思われるかもしれないが、蟻の群れを未だに追いかけているわけではない。いまの目線は、ざっと地上1メートルぐらいだろうか。ベビーカーとバギー、手動式車いすを経て手にした電動車いす。見上げる移ろいさえも新しさをもたらし、奥行きを得た視界とともに見えてきたものがあった。

足で歩く人たちにまぎれるように、フレームも眩しい車いすの人を目にする。ただ、もっと見かけてもいいのではないかと、思うほどその機会は少ない。

ある日、散髪へ行った。髪を切ってもらっていると、待ち合い場のヘルパーさんに店の人が何やら熱心に話していた。買い物へ行った時もそう。そして話の一端は、病院で判明することになる。

順番を待っていると、近くにいたおばさ…マダムがにじり寄って来られた。「おかあさんと一緒に来たのねえ」。一瞬、誰に向けられた言葉か分からなかったが、マダムの微笑みは、まっすぐこちらを射ぬかんばかり。ああ、これか！ 胸のうちで合点がいった。なんということだろう、ヘルパーさんのことを母親と思っているのだ。ヘルパーさんからすれば相当失礼な誤解である。その上、いくらちんまりしているからといって、さも幼子に接する口調はいただけない。手首のスナップをきかせ、回れ右したい気持ちを抑える一方で、つとめて穏やかに訂正させていただいた。

行く先々で似た場面に遭遇するたび考えてしまう。

福祉サービスを利用している人が多くない、家族が付き添うものという向きによって、そもそも障がいのある人は外出自体、少ないのだろうか。

同行しているヘルパーさんを周りの人は、家族が付き添っていると思う。

もちろん家族と一緒にいることは普通にあるだろう。

しかし、年齢を重ねて親も自身がままならなくなってゆく中で、はたして子の世話をし続けられるか。所詮、無理なのだ。

だからこそ様々なサービスを取り入れて、将来をみすえた支援体制を組み立てていく必要がある。

そういう生活をする人が増えたなら、介助者を家族と当たり前にいわなくなり、血色のいい面々が世界をかけまわるかもしれない。

駅のホームで待つあいだも、またぼんやりしていたのか声をかけられた。

人と人が知り合って、かかわり、ひろがっていくこと。

なにげなく始まるであろうそれを見逃さないようにしたいと思う。

そうして、いつか傍にいる人のことを友達と呼べたら、とも思ったりしている。

最後に、出先での質問内容で面白い現象がみられたので付け足しておきたい。

マダムは、主に人物や境遇を事細かに知りたがり、ムッシュは、車いす等メカニクな構造を知りたがる傾向がある。



映画・本紹介！！ 上井 英里

おもえば長く
続いたもんだ……。

本

『面と向かっていえないひと言』

book book book book book

《あらすじ》

7歳から87歳まで約1万編の応募作品から選ばれた500余り編！

“世の中に想いの同じ人ありておもしろおかし一行詩！”

《うわい感想》

何気ない家庭での日常を面白可笑しく一行詩で綴られているので読みやすく、共感出来ます。

『息子よ！出産のとき、数学の遺伝子、渡すの忘れてしまった。
とにかく、その日私はとても忙しかったから。』

『近くの医院で、「失敗したっていいじゃないか、人間だもの」
と書いた額があった。この医院に通うのはもうやめよう』

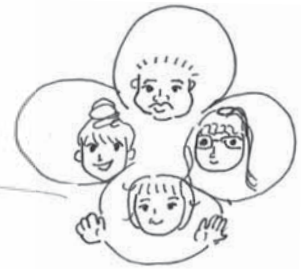
…とこんな調子で一行詩が続きます。

95年に初版発行され、18年前の作品になりますが、時代に関係なく面白く楽しい作品だと思います。この一行詩はシリーズ化されており、他に『息子よ娘よ』『父よ母よ』という作品がありますがこちらもお勧めです！寒い冬、外に出たくない日にこんな一冊はいかがでしょうか？





ち めかちゃん家の あれこれ



皆さん、こんにちは！めかちゃん家の地域では引っ越した当初、新興住宅地でした。その組の皆さんとも早、25年ご近所つきあいがあるということでその中でも若手(!?)の私が幹事を引き受け、組の奥さん方と揃って日帰りのカニ旅行に行くことになりました。そこで、今回はカニの豆知識をお伝えしたいと思います。

カニの解禁 (今回は11/6～3/20頃まで)

ダイヤモンド=蟹？

食べ物では、大きいと大味と言って味が落ちるように思われがちですが、カニはダイヤモンドのカラットと同じで大きい程、高価になります。

美味しい茹でカニの見分け方

- 見て 甲羅…鮮やかな赤 艶がある
おなか…クリーム色○ 黒っぽい×
- 触って 甲羅…堅い 注：毛ガニは柔らかい
脚をつまんで、すぐに身の感触○
汁がダラダラ出る×
- 持ち上げて ずっしり重い
- 嗅いで おなかを嗅いで、ほんのりカニの匂い



冷凍カニ 解凍のコツ (冷凍で宅配されたら、基本すぐに食べる)

解凍に失敗すると、旨みのドリップが出てしまいパサパサ

- 急速解凍× レンジ×
- 冷蔵庫でゆっくり解凍がベスト
- 冷蔵庫に入らない・時間がない場合は、濡らした新聞紙に包み涼しい所で解凍する。



【裏技、ポン！】カニの剥き方

脚の関節の両内側をハサミで切る
切り口の太い方を下にして右手で軽く握る
左手のひらが右手首のあたりを支えるように少し力をいれ右手を下へポン！
反動できれいにカニ脚の身が落ちる。1度で無理ならリズムカルに今度は先程より静かにポンポンと繰り返すと少しずつ下がってくる。

ちよつといひ話

中年男性のホームレスの方に髪を切り白髪を染めひげを剃り、きれいな服を着て頂いた。ホームレスだと思えない程品格が伺え目に力が宿り表情が明らかに変わった。何事にも意欲喪失していた彼は、前向きになっていた。直接的援助じゃなくても彼の潜在力を引き出したことは、本当の意味での援助なのではないだろうか

じゅぷ川(せん)のコーナー

今回のお題は、懐メロ喫茶『ばぼるで』にちなんで「歌」です。
色んなテイストの作品が集まりました♪



『ホームにて』は 青い汽車の 挽歌です

鉄の風

(編)この作品を頂いて『ホームにて』を聞いて

みました。

とてもよい曲でほっこりできました♪

気がつけば ラジオから流れる ジングルベル

スマップ大好き

(編)12月に作品を募集したのでクリスマス

作品を頂きました。

確かに、ふと気づくとクリスマスですね

(汗)

曲聞いて 振り返ろう 夫婦仲

じゅぷの母

(編)歌をきっかけに日頃の行いを振り返る。

そんな時もありますね。

チャリ通勤

ワンマンライブ 開催中

水を飲む男

(編)学園通り沿いにあるじゅぷ事務所では、

夜仕事をしているとライブに出くわす事

があります(笑)

唄おうよ 悲しい時も 朗らかに

K・Aさん

(編)笑う門には福来るの精神ですね♪

悲しい時、音楽や歌をきっかけに立ち直

れる事がありますもんね♪

うたいます みんな元気に なーれー

香川の友達

(編)香川の友達さんのオーラに満ち

溢れた作品です(笑) 私は

このテイスト結構好きです♪



願いたい ステキなあの子と カラオケへ

でっかいおっさん

(編)この後の展開が気になります。盛り上が

ったんでしょか？

寝ないのは オンチのせいか 子守り唄

ちゃっく

(編)子育ての苦勞が感じ取れますね。

でもオンチじゃですよ(笑) う…？

いいのかな 歌が恋人 この私

ねこ大好き

(編)プライベートで熱中できる趣味があるつ

て大切な事ですよ♪じゅぷ職員もそれ

ぞれに興味の世界を楽しんでいます。

新曲を 歌うも世間は 懐メロか

赤い彗星の鉄郎

(編)僕の周囲は懐メロ派が多いですね♪

曲と共にその年代の出来事を思い出せる

ので僕も好きです♪

今回もいろんな方から作品を頂きました。

スペースの関係で掲載できなかった作品もあります。

折角考えていただいたのにすいませんでした。次回

もたくさんの作品をお待ちしております。(藤田)

あしがき



(阿部正之)

昨年の大晦日、私のiphoneが原因不明のご臨終。正月早々にアップルストアに並び、無料で新品と交換もメモリーバックアップとってなく、ご愁傷さま。と思いきやクラウドにメモリーを発見!! なんとiphoneには自動バックアップ機能がついておりメモリー完全復活! すごいぞアップル! 感動です。

先日、5年後10年後どうなってる? 聞かれても想像つきません。でも自然体でいながらも共感しあえる仲間がいれば幸せだな。今年は人の考えや好きな事にも乗ってみたいと思います。



(目片真弓)



(上井英里)

やる気はあるのですが、ほとんど自転車に乗っていません…。やる気はあるのですが、出勤前に小雨が降ると「雨やし仕方がない! あ〜あ自転車乗りたかったなあ〜!!」と笑顔で言い訳をする今日この頃です。

乗り物大好き藤田です。先日倉庫の大掃除をしていたら自転車・バイク・車などの部品がたくさん出てきました(^.^; 要らない物を処分したので倉庫がスッキリ♪ 気持ちよく新年を迎えられました。

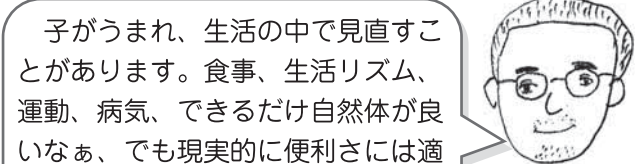


(藤田裕也)



(大幡彩美)

最近、買い物に行くと猫デザインの服や小物をよく見かけ、つい見入ってしまいます。ほしくなる衝動を必死でおさえています。こんな私ですが、じゅぶに入ってもう1年経ちました。また今年もよろしくお願いいたします。



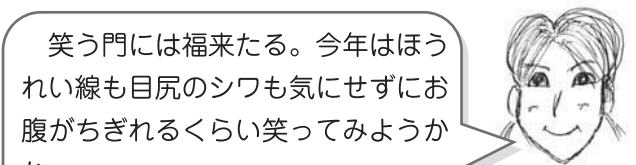
(染井将仁)

子が生まれ、生活の中で見直すことがあります。食事、生活リズム、運動、病気、できるだけ自然体が良いなあ、でも現実的に便利さには適わないなあ…など。そんな中、間違いないのは、無用な戦いや争いはしたくないということ。戦争には参加しないしさせないよ。



(國實紗登美)

2013年は前厄でした。だからか、たくさん転んで、たくさん傷をつくりました。この歳になって情けないくらい。2014年、本厄です。さて、何が起こるのでしょうか。楽しみです。今年もよろしくお願いいたします。



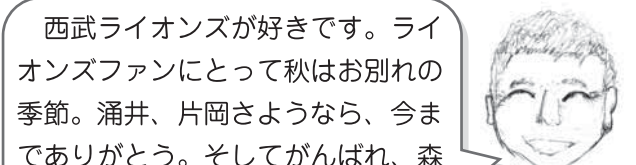
(木村佐智子)

笑う門には福来たる。今年はほうれい線も目尻のシワも気にせずにお腹がちぎれるくらい笑ってみようかな〜。



(北川 学)

この年越しは、ハロプロ(モーニング娘。などが所属するグループ)のカウントダウンライブを映画館で観て過ごしました。一人で(泣)今年も一年、オタク趣味を楽しみながら過ごしたいと思います。



(中下和生)

西武ライオンズが好きです。ライオンズファンにとって秋はお別れの季節。涌井、片岡さようなら、今までありがとう。そしてがんばれ、森友哉。



(前田雅文)

様々な不条理がなし崩しに横行していく世の中になりつつあります。今年自分をしっかりもって、見逃さない見過ごさないことを心掛けていきたいと思っています。