



あ

く

し

ゆ

通信

VOL. 3 《2015. 10発行》

発行 NPO法人しまね自立支援センター

住所 〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24

TEL:0852-25-7797 FAX:0852-67-3527

URL <http://www1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>

MAIL [npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp)



## 《主な内容》

- 連載コーナー『自立生活までのあゆみ』第2回
- 障がい者の方の地域生活の様子 第2回
- 活動紹介 市民活動フェスタの活動報告



こんにちは！しまね自立支援センターです！

夏の日差しもひと段落し、季節はすっかり秋へと変わりました。2015年も早くも終わりに向けて動きはじめています。

当法人も今年から始めた新たな取り組みとしての情報交換会をはじめ、少しずつではありますが『障がいをもった方が地域の一員として平等に扱われ、生きがいをもって暮らしていけるように』という目標に向かって進んでいます。

皆様には引き続き、この機関誌にて活動の紹介・ご報告をさせていただきますので『しまね自立支援センター』への応援の程、よろしくお願いいたします。

『しまね自立支援センター』は地域で生活する障がい者をサポートする団体です。

## 《法人理念》

- 一. 障がい者の方が地域で平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていくことのできる地域社会の実現を目指します
- 二. 障がい者の方が地域と関わりを持てるようにサポートし、地域移行運動を行います
- 三. 障がい者の方の自立支援を行います



# 施設から自立生活へ

## ～今までの取り組み～

機関誌第2号にて、「自立生活までの歩み」を掲載させて頂き、施設から自立生活を行うまでの全体的な流れを紹介させて頂きました。  
今号以降では、一つ一つの紹介をしていきます。

### ☆ 自立生活の学習 ☆

施設から出て、いきなり自分自身で生活をしていくのは難しいです。  
施設では施設の中で決められた時間や活動を行っていましたが、自立生活では、自分で「考え、選択」することが必要となってきます。  
そのために施設から出る前に必要な事を知り、考え、準備することが大事となります。

例えば…

- どういう所に住む？アパート？家賃、敷金、礼金等、どれくらいのお金がかかる？
- 介護は？何を手伝ってもらおう？どういったヘルパー制度があるの？
- 生活費は？自分で稼いでいく？何か制度があるの？（障がい者年金など）
- 地域で暮らしていく上で決められたルールがあるの？それは何？（ゴミ出しなど）
- 一日の過ごし方はどうしようか？家のことはどうしたらいいの？



色々なことを考えて頂くのは大変だったり、今までご存じなかったことも多くありました。

そのため、既に地域で暮らしている障がい者の方のお話やアドバイスを貰ったり、障がい者の自立生活をサポートしている障がい者団体に協力してもらいながら、「自分がどういった生活をしたかったのか？」を考えていたり、「こういうことが必要なんだ！」という事をひとつひとつ学んで頂き、準備を行っていききました。

自立生活とは「自分がやりたい生活をしていく。そのために考えたり、選んでいく」ということを理解して頂き、「生活していく上で大変なことはあるが、自分がやりたい生活ができる！」という実感を得て貰うことが大事でした。

今まで、施設では自分の生活について決めることはあまり無かった。考えたりも少なかったので、「自分がどういった生活をしていくのか」を考えたり、「地域で暮らしていくために必要なこと」を覚えるのが大変だった。でも、自分の生活のイメージがだんだんと付いてくると、ワクワクしていったし、具体的にこういう風に生活できるんじゃないか、ということも思えてきて、自信になっていった。

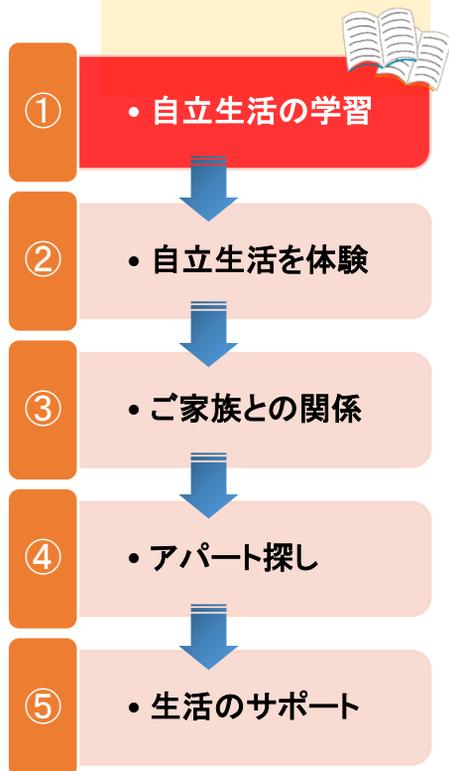


今回、ご紹介した内容が「施設から自立生活へ」の第一歩となりました。  
まだまだ、自立生活への道は長いですが、次号以降で引き続き紹介させていただきます。

→ 次号へ続く

# 自立生活までのあゆみ

## 第二回 《自立生活の学習》



# 障がい者の方の地域生活の様子

## 〈第二回〉

地域で暮らしている障がい者の方の実際の生活の様子を、ご紹介させて頂いています。当コーナー。今回は共に法人の活動を行っている安達さんに入浴の事を中心にお話を伺いました。

**渡部**…こんにちは。今日は普段の生活の中でもお風呂の事を中心にお話を伺いたいと思います。施設に居た頃と一人暮らしを始めてからの入浴での違いはどんなところがありますか？

**安達**…施設にいた頃は毎日はお風呂に入らなくて、週に2、3回程度で、時間も14時～15時の間の30分で、施設の都合で決まった時間にしかはいれなかった。

**渡部**…自分で入る時間とかを決められないのは不便ですね。一人暮らしを始めてからどのようになり変りましたか？

**安達**…まずその日に入浴をするのかどうかを自分で選べるようになったから、きちんと毎日のようにお風呂に入る事もできるし、夜外出する前にシャワーを流してから出かけたり、遊びに行きたい時には入浴をやめたりするのも自分で選べるようになったよ。

**渡部**…時間を有効に使えるようになったのは良かったですね、入浴の内容はどうでしたか？

**安達**…以前は30分の中で、シャワーキャリーに乗ってシャワーをして職員に洗ってもらっていたけど、おまかにしか洗ってもらえなくて、座っている部分（座面に面してお尻の部分）なんかは洗ってもらえなかった。

**渡部**…湯船に入る事はありましたか？

**安達**…あったけど、浴槽の縁まで自分で四つん這いで這って移動して入っていたから大変だし、時間が掛かっていたよ。体が衰えてくると自動で昇降する浴槽に職員に手伝ってもらって入っていたけど、浴槽に入れる時間は5分程度しかなかった。



**渡部**…今どのように変わりましたか？

**安達**…今はすのこを使って、寝た状態で介助者に体を洗ってもらえるから、全体をきれいに洗ってもらえて良いよ。痒い所やもう少し洗ってもらいたい所を伝えるとやってくれたり、浴槽にゆっくり入れて気持ちがいいな。

それに以前は入浴後自分で着替えをしないといけないから、時間は掛かるし、また汗をかいたりしてたけど、今は着替えも介助者がやってくれるからお風呂上りもサッパリとして気持ちが良い！

**渡部**…それは良かったですね。入浴でなにか工夫している事はありますか？

**安達**…自分で入浴剤を選んで入れて楽しんでいたりするよ、選ぶのに失敗した事もあるけど、自分で好きな事を選ぶのは楽しい！足湯の時だつて入浴剤を入れると良い匂いにするから楽しい！

**渡部**…楽しめるのはなによりですね。今回は入浴の話をお伺いしましたけど、また、色々なお話を聞かせて下さい。ありがとうございます。

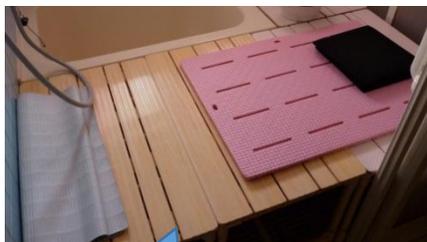


インタビュー・渡部

お話しを伺った方・安達さん



入浴時の工夫など



浴室は市の補助制度を使い浴槽や浴室出入口のリフォームを行いました。

体を洗う『すのこ』は市からの日常生活用具の給付を利用しています。

※ 市や国からの補助や給付は最新の情報を必ず確認下さい。

# 活動報告



## 『第二回情報交換会』を行いました

第二回の今回は、前回話し合った内容をさらに深く掘り下げていこうと考え、当事者の方や支援者の方、地域の方などと情報交換を行い、制度についての疑問や意見などについて話し合いました。今後、新たな課題・問題が出てきた場合、地域や行政の方とのつながりをどのようにとっていくのか、また行政の方と制度についての考えをどのように共有していくのか等の検討を行いました。

沢山の貴重な情報、ご意見を頂く事ができとても有意義な会とする事ができました、参加して頂いた皆様本当にありがとうございました。

[ 詳しい内容についてはまた次号にて報告させていただきます ]

日時 / 9月26日(土) 13:00~16:00

会場 / 松江スティックビル 市民活動センター4階 401号室

主催 / しまね自立支援センター



## 『市民活動フェスタ』に参加しました！

9月12日に開催された市民活動フェスタに参加してきました。今回は『ありがとう 元気に笑顔で10周年 ~共に創ろう未来のまつえ~』をテーマとし、さらに松江城が国宝に指定された事もあり、節目の意味を持つフェスタとなりました。



今年もしまね自立支援センターとして参加し、当法人の活動内容や理念を少しでも多くの方にとって頂く為に『パネルでの活動紹介』と『動画による活動紹介』の展示を行い、来場して下さった方々に法人の活動の内容等を紹介させて頂きました。

これにより当法人の事を少しでも知って頂けたのと同時に、こちらとしてもご来場頂いた皆様からの意見等を直接聞くことができ、とても良い経験となりました。





さらに今年は障がいを持ちながら地域で実際に生活をされている方と、クイズや簡単なミニゲームを通して交流をして頂いたり、実際の車イスを使っでの段差を体験してもらう等の新しい試みも行いました。



普段生活していてあまり障がいを持つ方と関わる事や、車椅子に触れる事が無い方にもこのイベントを通して、少しでも身近に感じて頂く事が出来たのではないかと思います。

当日は予想を上回る多くの方にご来場を頂き、盛況のうちにイベントを終える事が出来ました。当ブースに足を運んで下さった皆様、本当にありがとうございました。

組織間を横に繋げて  
欲しいです。

もう少しパネルを大きくし  
た方が良くとおもいます

障ある人もない人も自  
分がいのらしい生活が  
送れると良いです

障がいのある方の自立まで  
の過程、事業所に入る所まで  
は知ってましたが、その後の  
生活等、勉強になりました。

写真等で具体的な活動内  
容がわかって良かった。

### 来場された方々の意見 & 感想 (アンケートからの抜粋)



センターがあるらしいとは  
知っていたが、場所、TEL  
等わかって良かった。

## バックナンバー配布のお知らせ

現在まで発行されている『あくしゅ通信』VOL1~2号を希望される方に郵送します。

ご希望の方は希望するナンバーと住所・氏名・をご記入の上、ハガキ又は封書にて『〒690-0882

島根県松江市大輪町392-24 特定非営利活動法人しまね自立支援センター』

まで「バックナンバー希望」とご記入の上お申し込み下さい。

Eメール( [npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp) )と電話( 0852-25-7797 )による受付も行っています。

## 編集後記



今回も「あくしゅ通信」をご覧になって頂き、ありがとうございます。

今号でご紹介しています「市民活動フェスタ」では、障がい当事者の方にも準備や当日の企画も手伝って頂き、盛況に終わることができました。ただ、「もっとこうしたら」という地域の方からの意見や反省もでたので、今後はもっとより良い物にしていけたらと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。

(編集W)

イベント事が重なった事もあり、予定よりすこし遅れての発行となってしまいました。

その分内容は若干濃い目の「あくしゅ通信」第三号を楽しんでいただければ幸いです。

(編集N)

## 当法人について

法人名称	特定非営利活動法人しまね自立支援センター
住所	〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24
設立	平成14年11月9日

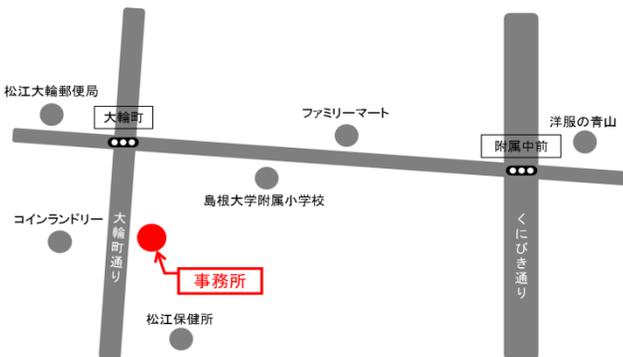
お問い合わせ・ご相談は

**TEL 0852-25-7797**

FAX 0852-67-3527 受付時間10:00~18:00

URL <http://www1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>  
MAIL [npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp)

### ●当法人へのアクセス



※事務所の向かい側にはコインランドリーがあります。

## 次号(2015.12.発刊予定)予告

- 活動報告(情報交換会第2回)
- 『自立生活へのあゆみ』第3回
- 障がい者の方の地域生活の様子
- 福祉に関するの情報提供コーナー

などなど...次号もお楽しみに!

## 自立生活女子が書くブログ 『障がい者の一人暮らし』

障がい者の思い、一人暮らしの様子などを徒然なるままに書いています。皆さん訪問してみてください!

URL <http://npomayu.blog.fc2.com/>

※当法人のHPからもアクセス出来ます。



## information



### 介護派遣サービスの利用者募集

『地域の中で暮らしていきたい』

『昼間でも夜間でも時間を気にせず外出したい』

『同じ思いを持った仲間と活動してみたい』

障がい者の方々の様々な思いが形になるように、一緒に考えサポートしていきます。

まずは左記の連絡先まで、ご相談ください。



### 賛助会員の募集

当法人の活動に賛同し、ご協力いただける方を募集しています。賛助会員への登録をよろしくお願い致します。申し込み方法等の詳細は左記の連絡先まで、お問合せください。また当法人HPからもご確認いただけます。

#### 【会費】

個人会員	入会金	500円	年会費	1,000円
団体会員	入会金	一口1,000円	年会費	一口5,000円

#### 【会員特典】

機関誌の郵送

各種イベントへの参加・開催のお知らせ

会員の皆様からいただいた会費は、法人の活動のために大切に使用させていただきます。