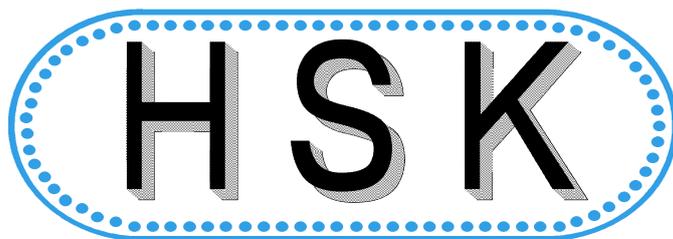


H S K 毎月十二回 (一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日) 発行
一九九四年八月四日 第三種郵便認可



季刊わたぼうし

NO. 74
07夏

シリーズ
武元七尾市長との懇談会 I

今回の目次

※シリーズ・武元七尾市長との懇談会 I	2
・出席者 武元七尾市長 七尾市職員数名 障害者施設利用者、職員数名	
・主な話題 「ミナ・クル」整備のお願い 七尾駅前整備のお礼 他	
※石川県立田鶴浜高校	
「ふらっとマップ」づくり	9
「ふらっとマップ」の地図	12
※みんなの広場	
・「福祉日記5」施設運営について	13
・水墨画と出会って 谷内 千代乃	13
・「ぜんちゃん」の自立生活体験レポート③	14
・「食べ物談話」食べ物さんありがとう 秋本 信子	15
※マイ・ブックスルーム	
・おさるのサヤカはお母さん	16

手品師が
故意に
失敗する演技
宮田 比呂雪



この機関紙は障害のある人、ない人が自由に考えを出し合い、主義・主張を越えて、お互いを理解し合う中から共に生きる豊かな社会を作っていくことを目的として発行しています。

武元七尾市長との懇談会 I

企画：桶屋 善一・協力：西村 正悦

【開催までの経緯】

昨年7月に完成した「ミナ・クル」は、近年の公共建物のバリアフリーが進んでいるなか私たち障害者・高齢者・子供たちにとり利用しにくい建物となっているのではないかと、ということで昨年10月に七尾市・中能登町社会福祉協議会の方々「ミナ・クル」のバリアフリー探検を行いました。

その結果、障害者や高齢者の方々が利用しにくい箇所が多くありましたので、七尾市長に直接お話をし、修繕していただきたいという思いから今回の懇談会の開催となりました。

なお、「能登半島地震」のため懇談会の掲載が遅れましたことをお詫び申し上げます。

【目的】

(1)七尾市の障害者福祉の現状、特に障害者・高齢者の方々にとりまして利用が不便な「ミナ・クル」の今後についての市長の考えをお聞きしたい。

(2)このお話を「HSK季刊わたぼうし」に掲載したい。

【日時】 2007年 2月20日(火)

13時30分～15時30分

【場所】 七尾駅前再開発ビル「ミナ・クル」

3F 多目的会議室

【出席者】

- ・武元 文平 (七尾市長)
- ・羽土 泰和 (七尾市健康福祉部次長)

- ・佐々波 和紀男

(七尾市都市整備課課長補佐)

- ・石川 利樹 (七尾市健康福祉部主幹)
- ・川崎 節子 (青山彩光苑福祉ホームセレーナ青山在住)
- ・桶屋 善一 (青山彩光苑ライフサポートセンター在住)
- ・本田 雄志 (ワークショップ野の花施設長)
- ・西村 正悦 (青山彩光苑企画広報課長)

【主な話題】

- ①「ミナ・クル」の整備のお願い
 - ②駅前整備のお礼
 - ③障害者自立支援法による障害者の地域移行に向けての、住宅の整備・重度障害者への介助者派遣についての七尾市の考えをお聞きしたい。《他》
- ・バス停に雨の時などの待機場所を造ってほしい。
 - ・施設から出て地域で住む場合の住宅の整備やヘルパーについて。
 - ・市の委託事業として身体障害者グループホームの計画はないのでしょうか？
 - ・精神障害のために引きこもりなど、障害者手帳を持っていない方の支援はどう考えていますか？



武元市長 (中央)

桶屋 (左奥)

川崎 (右奥)

本田 (左前)

西村 (右前)

【座談会】

西村：突然の企画にご協力いただき、ありがとうございます。先日、市長に「HSK季刊わたぼうし」をお渡ししましたが、桶屋さんは20年以上に渡りこの冊子の編集に携わっている方です。

今回はまず「市長に直接お会いしたい」という願望がありまして、それがまず実現出来たというところですね。それでせっかくですから、「僭越ながら障害者の代表として是非取材をさせていただきたい。その取材を『HSK季刊わたぼうし』に掲載したい」というもう一つの目的があるのですがよろしいでしょうか？

市長：はい。

西村：ではまず、桶屋さんと川崎さんのほうからお礼の言葉があるというので、その後に本題に入っていきたいと思います。

桶屋：七尾駅前にスロープを造っていただき、ありがとうございました。もうこれからはどこからでも駅に入っていくことが出来、とても便利になりました。



段差がなくなった七尾駅前

川崎：先日の「七尾市健康福祉まつり」でお話しをした中で「能登総合病院のバス停にスロープを設置して欲しい」ということをお願いして、さっそく設置していただいたので喜んでおります。ありがとうございました。

市長：はい。



能登総合病院のバス停に設置されたスロープ

西村：それではレジュメに従って始めていきたいと思います。まず「ミナ・クル」の建物に関する事なんですが、お二人は電動車いすを利用されている障害者の立場からお話を聞いていただき、お答えは後ほどお願いいたします。では桶屋さんの方からお話させていただきます。

桶屋：「ミナ・クル」が出来て何度か利用したのですが、今の時代には本当に障害者が使いにくい建物になっています。一度には無理だと思いますが、まず危険なところから徐々に直して欲しいと思います。

まず、問題は1階の入り口です。どの入り口も床が凹凸ありガタガタで、スロープもとてもきつい。

もう一つは、1階のトイレにつながる通路に鉄の扉があって、一人では入って行けない。

川崎：そう、扉が重いし、鍵も重い。それにガラス張りなので怖くて電動車いすでは近づけない。ぶつかったりしたらガラスが割れる危険性がある。

本田：以前私も車いすを使って桶屋さんと二人で1階のトイレへ行こうと思ったことがあります。まずドアを押してロックを外してからドアを開けないといけない。両手を使わなければいけないし、車いすでは難しくて私でも出来なか

った。横になれば押せるが完全に開けられないから、ちょっと介助が必要でした。誰かがいないとトイレに行けないのが、今の現状だと思う。

西村：興能信用金庫側から入って左手にあるトイレのことですね。そこはスロープもきついですけれど……。

市長：どうすれば利用できるかな？……扉を替える？

本田：扉を替えた方が……。あれではちょっと利用できないね。



川崎：せめてがロックがなくて、あちらから押しでもこちらから押しでも開くドアなら……。

西村：今、川崎さんが言われているのは、スーパーマーケットなんかで使用されているスイングドアのことですね。

川崎：そう。あういうドアなら。

西村：欲を言えば、片引きの自動ドアの方が良い。

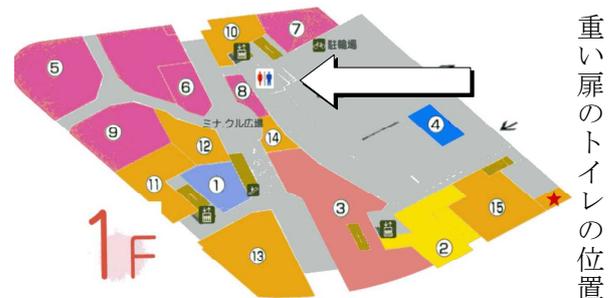
川崎：そうそう、出来れば自動ドア。でもスイングでも良いよ。

西村：あの扉はやはり必要なのか？ 防犯上なのか、何なのでしょう？

佐々波：順にお答えいたします。今のフロアに関しては、一応石ただみふうという関係上でそういう形になりました。それについては、現在建築設計をしたところと話しを行っているところです。どういう形でのフロアの凹凸の解消が可能かどうか。樹脂なり、そういうものを敷いて、平面的に車いすなり障害者なりが、ある程度支障なく歩けるような形の路面について、建築工事会社との確認を行っているところです。

フロアについては、もう少し若干お待ちいただきたいと思うのです。

桶屋：はい。



＝七尾市総合案内、観光案内＝

西村：フロアに関して付け加えますと、まず一番のリスクは目の不自由な方や杖を使用している片麻痺の方が最も危険ですね。少しの段差でも足を引っかけて転倒事故が起きる可能性が高い目の不自由な方への案内や安全対策は？

佐々波：点字あたりで表示をすとか。右か左かという形、ちょっとそういう点があればなのですが……。

西村：音声誘導装置は？

佐々波：エレベーターだけです。入り口まではアナウンスは？

石川：視覚障害者用のアナウンスはパトリア側の入りローケ所……。

佐々波：そこは盲人用のスロープがあって、出入りすることが出来る。

西村：興能信用金庫側や七尾駅側は？6月の終わりの内見会の時にも、視覚障害の方々から要望があったことなのですけど、あれからは？

石川：設置されてないです。

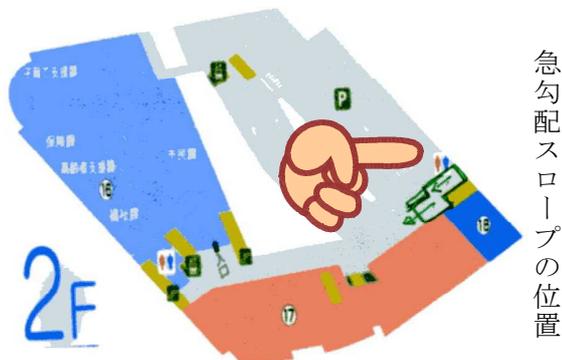
佐々波：入り口まで設置してあるんですが、その後案内所までは点字ブロック……。ということです。

石川：今後、そういう音声誘導装置で、安全に中に入れるのではないかと思うのですけれども。

西村：音声誘導装置は設計時には予定があったそうですが、予算の関係上完成時には変更になったと聞いています。

さて、勾配のきついスロープの話に移ります。最近片麻痺で手動の車いすの方々と散歩をしたんですが、現在の通路のスロープでは誰も昇れませんでした。

川崎・桶屋・本田：無理や。



＝七尾市健康福祉部・福祉事務所＝

佐々波：普通よく聞くと、バリアフリーの斜度は2%以内であれば上がれるということで、私たちは設計しているということがありますけれど。

西村：でもあの斜度は2%以内には思えない。

本田：私も一緒に体験したのですが、きついです。私みたいに両手が丈夫なら出きますよ。出来ますけどやってみて「力が相当いるな」とわかりました。腕力ないもんな。

桶屋：ないから電動。(笑)



勾配のきついスロープの体験

市長：現状は2%ぐらいかな？

佐々波：移乗車両の基準がありまして、七尾駅前広場はだいたい2%以内の斜度です。

西村：2階のスロープの斜度は？

佐々波：2階はちょっと、きついな。

西村：2%どころか、4～5%あるという感じですね。あるいはもっと。

桶屋：あれは危ない。

佐々波：2%の斜度とは歩道を造ったりするところの基準です。それが建物の中というと、またちょっと若干変わってきます。



=七尾市立図書館、親子ふれあいランド=

西村：先日こんな事例がありました。片麻痺の方で私の全表面識のない障害者の方でしたが、その2階のスロープを下りられなくて困っておられました。偶然通りかかったので「肩を貸しましょうか?」と言って一緒に降りたのです。

もう一点は先日、2階で杖歩行の方々と待ち合わせをしたのですが、やはりスロープが急だったので下りられなくて、反対側の駐車場のエレベーターの所まで行って一旦1階に降り、それから2階へあがって来たということもあるのです。そういうふうに遠回りすれば、安全は確保できるのですが、つまり、2階の駐車場からの通路は利用できないということです。

桶屋：やっぱり介助が必要です。

本田：そう、車いすでスロープを下るとき、他の人に実際にぶつかりました。車いすにブレーキが付いていなかったのです。

西村：高齢者の方とか一般の方でも、床がぬれていたりするととても危険です。そういう意味では早急に対策を考えないと。

佐々波：出入りについて2階からがほとんどで

すので、検討が必要かと。1階の路面解消については、できるだけ建築業者と話しをして解消していきたい。手すりについても可能かどうかを確認してみます。できるだけ何らかの形でスロープの改修をさせていただきます。

市長：せめて手すりぐらいはね。

佐々波：1階の扉については、常時、警備員さんがいる間、夜中の11時までは戸を開けておくということで、その扉の開閉についてはビルの管理者と話しをさせていただきます。夜11時になると両側の入り口も施錠してしまいます。防犯上夜中はどうしても必要な扉です。

桶屋：日中常に開いていれば、問題はないですね。

西村：では川崎さんの方から何かありますか？

川崎：トイレの話です。1階に限らず、2階3階にもあるトイレですが、ウォッシュレットのスイッチ位置が高いのです。トイレトーパーより上に付いているので、あれを何とか改善して欲しい。あれは何か取り外されると聞いたのですが、どうなのでしょう？



佐々波：ウォッシュレットの操作についても、リモコン形式だったと思います。外される形にはなっています。

川崎：リモコンで外される形になっているなら、「外される」という何か表示をしておくとか、外せたら何かひもで吊るしておくとか。何かしてもらわないと、使えません。

市長：届くところなら一番良いですね。

本田：健常者の目で「ここは届くやろう？」という判断でやるからだと思います。やはり当事者を入れて設計をしないと。

市長：そうやね。

川崎：一般のトイレの方を見て来たらしきちゃんと横にあったし、これは間違いではないか？と思った。

市長：そう。一般のトイレは普通、横にあるね。

川崎：横にありましたよ。この建物の中を見て来たのですけれど。その方が良かったなと思う。

西村：やはりデザインにこだわられたのかな？

川崎：それともう一つ、あのトイレにある介護用ベッドのことなのですが、車いすのフットレストの幅の分だけ扉とベッドの隙間が空いてないと、扉のドアに手がかからないので、自分で開けて外に出られない。移設してほしい。

佐々波：それはどこのトイレ？

川崎：たぶん、どこも同じだと？

佐々波：3階でしたら、右側にベッドがありますので。

川崎：そうそう。だから開けるのに右側。右手で開けるから。こちらにベッドがあったから。

そして、2階の福祉課のトイレはちゃんとフットレストの幅が空いていたので、まだ開けやすかったです。付ける位置が決まっていないのですかね？



開けにくい扉

佐々波：ベッドの取り付け位置がですか？

川崎：微妙なのですけれど、やはりフットレストの幅ぐらいは開けてもらわないと、手が伸びない人は開けられないなって。それに持ち手が短い箇所もあります。持ち手に届かなくて、先日トイレに入って戸を開けられないで困っていたら、外で子供の声が聞こえたので「開けて」と言ったら、開けてくれました。本人も閉められない。あの鍵は回すものなので、長い取っ手ならまだ使えるのですが。

佐々波：ガチャッと回す鍵ですか？

川崎：レバーではありませんでした、1箇所は。全部は見えていないけれど。

西村：桶屋さん、ここのトイレは使いやすい？

桶屋：使いにくいのでユニーまで行ってします。

川崎：だから、まだユニーの方がアコーディオンカーテンなので、狭くても逆にちょっと余裕があるから入りやすい。

西村：今回の設計の中身は、本田さんが一番ご存じかと思います。

本田：「ミナ・クル」を建てるときに、障害者全部を集めて「どのようにするか、どのようにしたらよいか？」という要望を出してくれと言われ、要望を出したのです。そうしたら目の不自由な方とか、身体の不自由な人たちがそれを言ったのですが、その後、全然音なしでした。7月に催促して初めて、身体障害者福祉団体連絡協議会の坂口さんが催促して、急遽年末に障害者団体に説明をしたという形でした。その時、西村さんが来ていましたね。

西村：はい。12月27日でした。でも既に設計変更済みで工事が進み要望に応えるのは無理なようでした。

本田：出来上がってしまってからでは、直しようがない。

市長：話を聞いて、その通りできることとできないことの説明がなかったの？

本田：なかったですね。「7月に出来るし、現場の基礎的なところが出来上がってしまったから、了解してくれ」と言って、事後承諾的な扱いだった。「どうすればいいですか？」という、要望を聞いていて、それからずっと建物が仕上

がるまで返事も反応もなかった。何ために我々を集めたのか？不親切というか、その辺がちよっと。出来上がってしまってから「なおせ」と言っても、一度に直せないでしょうし。

西村：いずれにしても、オープンしてしまっているから危険な箇所2点と、不便な箇所も結構あるので、改良を是非していただければと思います。

本田：一番不都合を感じる人が来られるようになれば、誰だって来られるようになる。

市長：使いやすい施設にしないとね。ただすぐに具体的な返事はできないが。

佐々波：できる限りのことを行っていきたいと思います。

桶屋：はい、お願いします。

西村：これで建物に関しては終わります。

市長：以前にも、今の話をお聞きしていて、話をしてあったのですが、なかなか本当に十分な返事ができない形で、きょうは大変恐縮しています。申し訳なく思っています。できるだけ早く対応したいと思っています。

桶屋：ありがとうございます。

～次号に続く～

お礼

今回、「武元七尾市長との懇談会」の企画にあたり、七尾市との調整にご協力いただきました青山彩光苑職員の西村様に厚くお礼申し上げます。

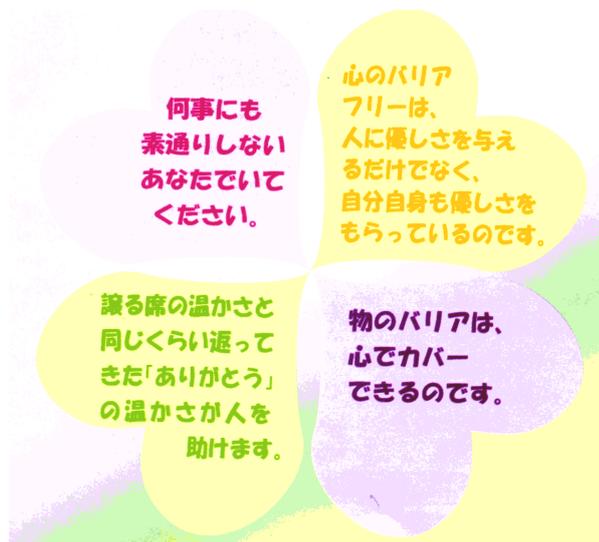
石川県立田鶴浜高校生徒たちによる

ふらっとマップづくり

ふらっとマップが届く

田鶴浜高校より生徒たちの手作りによる「ふらっとマップ」が届いたので、生徒たちにマップづくりの感想を聞いてみたいと思いアンケートを作成し、感想をいただきました。その結果、たくさんの方よりご意見をいただきました。

田鶴浜高校の皆さん、貴重なご意見をたくさんいただきありがとうございます。



高校生からのメッセージ

『バリアフリー』のバリアは、環境や物だけではありません。物のバリアよりももっと大きな心のバリアを何とかしなければ、皆が安心して暮らせる街づくりはできません。

「ふらっとマップ」を作成するにあたり、心のバリアフリーについて皆で考え、下記(右上)のようなメッセージをおくります。

七尾市民の皆様・七尾を訪れる皆様に見ていただき、バリアのないフラットな、誰でもふらっと出かけられる街づくりを目指して行きたいと思います。

互いに理解し合い、支え合うことが大切です

- ・まわりには、助けてほしいという声を出せずにいる人がたくさんいます。
- ・年配の方に席を譲ったり声をかけるのは、老いているからではなく、あなたが心配だからです。
- ・困っている人に声をかけるのも勇気が必要なのです。
- ・障害のある方が出かけることも勇気が必要なのです。

わかってください

石川県立田鶴浜高校では昨年度、バリアのないフラットな、誰でも、ふらっと出かけられる街づくりを目指して、1～3年生全員で力を合わせて「ふらっとマップ」の作成にあたりました。

1年生は車いすに乗り、七尾周辺のバリアフリー調査とアンケートをとりました。2年生はマップの編集、3年生は思いを皆さまにお知らせできるようにマップの文章を考えました。



田鶴浜高校の生徒さんへの質問

I. バリアフリーを調査するとき、どのようなことを重点に置いて調査しましたか？ 調査するときの苦労話、楽しかったこと。新しい発見を教えてください。

・いつもは、自分の足で歩いて道を歩いているけれど、車いすを利用しながら道をこいでみると、意外と道がかたがっていたり、でこぼこしていてこぎにくかったし、前に進むのが難しかったです。また、車いすの方が道をこいでいると、歩道などが無い場所もあって危険だと思いました。

・お年寄りの目線、車いすを利用している方、目が見えなかったり、耳が聞こえなかったり、いろいろな目線、立場に立って考えました。いつも当たり前のように歩いている道でも、車いすですぐ自分で行くとなると坂になっていたり大変でした。

しかしドアや引き戸の段差や排水溝の小さな隙間でも杖をついたり、不自由な方にとっては障害なんだなあと思見が多かったです。

・障害のある方が本当に使用しやすくなっているのか、使いやすいように見えて、実は使いにくい場所じゃないのか？ と考えて調査しました。

実際に調査すると狭い道がたくさんあり、昇り坂や段差があって、車いすだと大変で、まだ完全なバリアフリーにはなっていないんだと思いました。だけど、みんなで住みやすい街にしようとしているんだあっと思いました。

・車いすの方の気持ちになって、座りごち、目線、困難なことは何かを重視しました。車い

すでは少しの段差でも上ることができないので、スロープを使ったのですが、スロープがきつい所では、お年寄りの力では難しいことがわかりました。

・車いすの方や足の不自由な方になりきって調査をしました。いつも何気なく歩いている道でも車いすで通ってみると少し傾斜がついていて通りにくいことなどを発見することができました。



II. 各学年の役割分担と一番苦労したこと、楽しかったことを教えてください。調査・デザイン・地図作りなど。

・七尾の街を車いすですぐ初めて廻れて、初めは怖かったけど実際に車いすに乗っている人の気持ちが分かって良かったです。

・楽しかったことは、みんなで街を調査するというのが、遠足みたいでおもしろかったです。新聞記者の人も来ていて、私たちの班の写真が新聞に載ってうれしかったです。

・自分たちが調査したことが、地図を作るに当たって重要な材料となるので出来るだけたくさんの方のことを調べられるように頑張った。

・調査は実際、街に出て調べたが、車いすですぐの多いところに行くのはとても怖かったです。

・楽しかったことは、車いすに乗って実際に街に出られたこと。そして、車いすの利用者の立場で考え、発見が多かったこと。

苦労したことは障害がたくさんありすぎたことです。音の鳴らない信号、点字ブロックのない歩道、坂など。苦労とは言わないかも知れないけど、改善したらいいのになと思うところがいっぱいでした。

・実体験をすることによって、障害がある方は私たちができていることも困難なんだということが分かり、いろいろな発見があつて楽しかったです。



Ⅲ. どのような方に、「ふらっとマップ」を利用して欲しいと思っていますか？

・障害を持った方はもちろん、子どもから大人までいろんな人に利用してもらいたいですね。

・障害がある方や、このマップがあれば「七尾駅に行ける」という方に利用して欲しいです。

・あまり七尾に来たことのない高齢者や障害者の方に利用して欲しいです。

・このマップを見て、行き先などを決めて欲しいと思います。

・あまり外に出るのが苦手な人などにマップを見てもらって、少しでも外に出てみたいなあっと思ってもらえればうれしいです。

Ⅳ. 今後、どのような物を作っていこうと思っていますか？

・どんな物かはハッキリしないけれど、作る機会があつたら、みんなのためになる物を作りたいです。

・障害がある方などが「こんなものがあつたら役立つなあ」と思えるものを作りたいです。

・七尾駅周辺だけでなく、他の駅でもフラットマップを作りたい。

・次は、自分の生まれ育った街を調査してみたいです。点字で出来ているマップを作りたいです。

・さらに街の様子詳しい地図を、今度は街の中の掲示板のように貼っておけるものを作りたいです。

「ふらっとマップ」の問い合わせ先

〒929-2195

石川県七尾市上野ヶ丘街59

石川県立田鶴浜高校

電話 0767-68-3116

FAX 0767-68-2351



みんなの広場

「福祉日記5」今後の施設運営について

悪徳福祉評論家

今回のテーマは『今後の施設運営について』だが、やがて施設運営が難しくなるのなら、いっそのこと施設運営を大型の病院に任せ方がよいと思う。施設運営の中には大型の病院が運営しているところもあるけれど、個人で経営しているところもある。今まで国から補助が出ていたが、自立支援法に変わりその分、施設に入ってる障害者に負担が今まで以上にかかってくる。まっ、これは仕方がないことで今まで施設に入ってる障害者はどこか特別なところもあったのではないかと思う。この考えは自分だけなんだらうか？……

それはさておき、自立支援法になってからは年々施設職員も減少しサービス介護もままらなくなっている。これらを改善するには個人で経営している福祉施設を大型病院に任せることが一番の改善策だと思う。

大型病院の運営となれば、障害者だけではなく、一般患者（寝たきり患者）も利用が可能になるし、何より保険で施設を利用できるし国としては福祉施設と病院とが一本化されて良いのではないだらうか？……施設事態をなくすのではなく、もっと他のことで利用した方がこれからの高齢者対策の一つにつながるのではないだらうか？……また障害度の軽い人はどんどん社会へ自立支援を行ってみてはどうだらうか？……

「障害者を地域で自立させる」と口ばかりで言うのではなく、まずは行動あるのみだと思う。

ただ国が僕ら障害者に対して、金銭的なことをしぶるだけではなく、「僕ら障害者がどう社

会へ自立できるか？……」をもっと考えて欲しい……それと、授産施設だが、これは次の機会にでも…



水墨画と出会う

谷内 千代乃

今思い出すと47才になったばかりの寒い日の午後、店でお客さんの対応をしていたら急に気分が悪くなり、そのまま救急車に乗り病院へ行きました。

そして、気がついたときには半身が全然動かなくなって自分で何一つ出来なくなっていました。その当時は人一倍、仕事にも遊びにも忙しかった私なので、こんな何も出来ないのなら死んでしまった方がましだと思い、常にそれを口に出して言って、看病してくれていた母を悲しませたものでした。

それから何年かしていつも付きっきりでいてくれた母も亡くなり、話し相手もいないし、何も出来ないで落ち込んでいた私を見て、妹が青山彩光苑へ行くように勧めてくれました。最初それを言われたとき、後で「元気なときに一生懸命働いて働き過ぎて病気になったから」と言って、施設に行かなければいけないのと腹も立ちました。

青山彩光苑に入って間もなく、何も出来なくてボケッとしている私を見て水墨画クラブに入るようにと、当時の施設長が勧めて下さいましたが、私は根性がないからイヤだと言って何回も断りました。しかし、初めてクラブ見学に行ったら水墨画の優しく親切な先生にお会いして、一員に入れてもらうように決めました。それからもう10年以上経ちますが、今ではすっかり水墨画のとりこになっています。

毎月の水墨画の時間が待ち遠しくなっていて、今では毎週の土曜日や日曜日の何もすることがないときは絵を描く日に決めて生き甲斐としています。何も出来ないの道具を出すときも片付けも講師の先生や職員の方に助けていただいてそれを描いた後に展示してもらおうのです。

皆様のお世話にならなければならぬのです、それでも今では私の生き甲斐です。

最近、ときどき思うのですが、もし私がこんな身体にならず健康だったら今頃何をしていただろうと、こんな病気になったためと言ったらおかしいのですが、身体が不自由な不幸な、神様は私にこんな安らぎの時間を与えて下さって、それで好きな絵等を描いたり出来るのだと。

今までこんな身体になった自分を悲しんでばかりいたのが、少し良いように考えることが出来るようになったことをとてもうれしく思います。



作品の制作に励む谷内さん

シリーズ「ぜんちゃんの自立生活体験」レポート 3

編集責任者・桶屋 善一

昨年10月13日～23日の11日間、「自立生活支援センター富山」においての自立生活体験レポートを数回に分けて掲載させていただきます。

この日から本格的な体験が始まった。1日目は「生きる場センター」へ訪問だった。この

「生きる場センター」との出会いがなかったら、今の自分はなかったと思う。

当日は秋晴れで天候も良く、電動で「生きる場センター」に行くために総曲輪で市民病院行きのバスに乗った。市民病院から「生きる場センター」まで数分の距離なのに、どこで道を迷ってしまったのか、墓場の近くで迷ってしまったので電話をして迎えに来てもらった。いつもなら楽に行っていたのに。

今回「生きる場センター」に来たのは、まだ介助者が決まっていなかった日の介助者を捜すことが目的だった。でも、「生きる場センター」の職員は働いていて勤務時間が終わっても仕事があるので無理なようだった。

それで、その日は介助者の話しをすることもなく、皆さんの作業風景を見ていた。利用者のCさんに介助依頼をしてあったが「2、3日返事を待ってくれ。」と言われ、日曜日の夜の介助者が決まっていなかったのを不安に思いながら、「生きる場センター」を後にした。

そして、帰る時間。もう、あたりは日が暮れて真っ暗になった歩道を歩いて、途中で家電量販店に寄って帰ってきた。

7時頃家に着いた。今日と明日はDさんも宿泊するので、僕は先に夕食を済ませ寝ることにした。昨夜までは毛布がなく寒かったが、今日から毛布が来て暖かく寝られそうだ。介助者に着替え、おむつを当ててもらって寝てしまった。

翌日の朝は、いつものようにK君が起こしに来て、車いすに乗って朝食の場所に着くとDさんに「今日はゴミ捨てだよ。」と言われてビックリ。以前のように介助者に任せていたが大間違いだった。でも、今回K君と一緒に近くのゴミ収集場までゴミを持って行くことが出来てすがすがしい気持ちになった。

～次号へ続く～

「CIL富山」の機関紙「遊ぼう」より転載

= 読者企画・食べ物談話 =

故川島四郎先生とサトウサンペイの

「食べ物さん、ありがとう」(2)

管理栄養士・秋本 信子

先生=川島四郎・生徒=サトウサンペイ

川島先生は、なんと90歳のときに遊牧民の食事について調べるためアフリカに出かけ、そこで二度目のマラリアにかかって翌年亡くなられたのですが、その91歳まで現役で、日本人に合った栄養学を提唱し続けました。

ご飯の欠点を、「おいしすぎることだ」と言った先生でもあるんですよ。ですが、残念なことに昭和61年末に亡くなられてから20年、ますます日本人のご飯ばなれ・魚ばなれ・野菜ばなれは加速してしまいました。もう一度原点に戻って「日本人に合った栄養学」を学び直してみましよう。

そうはいつでも、ではかつて先生が、現在いわれている様なバランスのとれた食生活をしてきたかといえば、これが違うんですよ。朝と昼はつまみ食いだけで、食事らしい食事は夕食だけだったんですよ!?

朝の5時に起きてコーヒー3杯。砂糖も粉ミルクもたっぷり。電車のなかで昆布の一口サイズを5枚ほど。駅について水をたっぷり飲む。職場に着いてビスケットを3枚ほど。ちゃんとした朝食は食べませんでした。

お昼は、皮付きピーナッツ・松の実・煮干し・黒っぽいとろろ昆布・空豆の空揚げ・アーモンドなどナッツ類を気ままにポリポリ。それだけ。

夕食は、麦めし(米6:麦4)をお茶碗に1

杯・青菜のおひたし400g・いわしやさんまなどの缶詰をほぼ半分だけ。晩年奥様が亡くなられてからは、自分で調理をすることはなかったのです。それでも90歳にして60代の健康な身体だったそうですよ。

あと気をつけていたことは、胃袋が小さくならないように月に1度はお腹いっぱい食べ、月に2~3度だけ肉食も楽しんだそうです。このような食事をするようになった先生の食哲学って何だったと思いますか。すべて根拠のある食べ方なのです。四角四面の「食育」よりも柔軟性があるとおもしろいですよね。



「HSK季刊わたぼうし」のホームページ
<http://www3.nsknet.or.jp/~petero/>



マイ・ブックスルーム

おさるのサヤカはお母さん

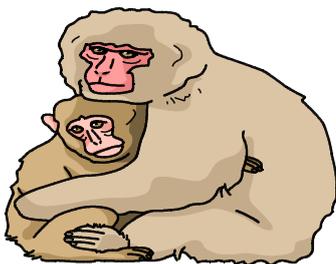
河野 光治著

本体：¥1,100+税 出版：新潮社

両手に障害のあるさるとして生まれた「サヤカ」は、不自由な体で工夫しながら、初めての子育てに奮闘中。(本の紹介文より)

夕方のニュース番組で「サヤカ」の子育てについてが紹介され、さっそく購入して読みました。手に障害あっても、人が「サヤカ」の子育てに介入で出来ない厳しいさるの世界。

母ざるとして「サヤカ」は愛情を持つての子育て、子ざるへのしつけの様子を多くの写真を交えて著者が語りかけてくれる1冊です。



年間協力会員募集中

この機関紙は障害のある人、ない人がそれぞれの考えを出し合う中から、互いに理解を深め、共に生きる豊かな社会づくりを目的として、有志により発行しています。

つきましては、主旨に賛同して協力会員になっていただく方々を募集しています。

この会費は、在宅障害者宅や福祉関係等機関に送付していますので、機関紙一部の料金ではなく、主旨に賛同していただいている方々の年間協力会費として扱っています。

年間協力会費：2,000円

会費振込先：郵便振替口座

振込先名義：わたぼうし連絡会

00750-6-9791

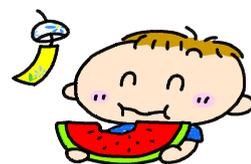
送付：春、夏、秋、冬

編集後記

能登半島地震から4ヶ月あまりが過ぎ、被災地の皆さまはいかがお過ごしでしょうか？ 幹線道路が開通し、観光など「頑張ろう能登」と復興に向けての様子が報道されていますが、仮設住宅で不自由な生活をされておられる方々も多いと思います。どうか、お体を大切に暑夏を乗り切ってください。

また、先日の「新潟県中越沖地震」の被災者の皆さまに心からお見舞い申し上げます。

さて、今回と次回の2回にわたり2月に行った「武元七尾市長との懇談会」を掲載させていただきます。皆さんの積極的なご意見をお待ちしております(Z.O)



川柳裏表紙

手品師が故意に失敗する演技

いつも「川柳裏表紙」をお書きになっている宮田比呂雪さんが体調不良のため、「川柳裏表紙」をしばらくお休みさせていただきます。

なお、表紙の川柳は宮田さんが自費出版されている「車椅子旅日記」より、著者の了解をいただき掲載させていただきます。

編集及び連絡先

連絡は zen@san9.net まで

定価 二〇〇円