

# CILとちぎ通信

第26号 平成31年3月6日発行



- |                                  |   |                                   |    |
|----------------------------------|---|-----------------------------------|----|
| • JR労働組合さんとの意見交換会                | 2 | • クリスマス会                          | 8  |
| • 栃木障がいフォーラムミニ学習会<br>①           | 2 | • 『こんな夜更けにバナナかよ』を<br>みました！        | 9  |
| • 充子 京都へ行く～新幹線の巻～                | 3 | • 平成30年度重度訪問介護従業者<br>養成研修終了いたしました | 10 |
| • とちぎ地域生活サポート研究会<br>公開講演会『障害×防災』 | 4 | • 宇都宮駅周辺のバリアフリーホテ<br>ルご紹介♪第3弾！    | 11 |
| • 栃木障がいフォーラムミニ学習会<br>②           | 7 |                                   |    |

とくていひえいりかつどうほうじん じりつせいかつ  
特定非営利活動法人 自立生活センターとちぎ

〒321-0923 栃木県宇都宮市下栗町2947-8 イースタンピュア 103

でんわ  
電話・FAX：028-638-2538 E-mail：ciltchigi@silver.plala.or.jp

URL：https://www.ciltchigi.org/

リニューアル!

## ろうどうくみあい いけんこうかにかい JR労働組合さんとの意見交換会

さいとう やすお  
齋藤 康雄

がつ にち ろうどうくみあい かた  
10月15日、JR労働組合の方が、JRを  
りようされての意見を聞きたいという事で、  
うつのみやししたいふじゆうじしゃふほ かい  
宇都宮市肢体不自由児者父母の会さんと  
いっしょ はな あ も  
一緒に話し合いが持たれた。

こんかい りよう しょうがいしゃ き  
今回のように利用されている障害者に聞  
くことが初めてという事で、利用者の声を  
JRへ要望して行きたいとのことでした。

しょくいん ひと へ むじんえき ふ  
JR職員も人が減らされ、無人駅も増えて  
いるなど、利用者が快適に利用できるよう  
に、会社へ要望して行きたいようです。



かいてき りよう  
快適に利用できますように☆

## とちぎしょう がくしゅうかい 栃木障がいフォーラム ミニ学習会①

さいとう やすお  
齋藤 康雄

がつ にち ことしだい かいめ ぎょうかい がくしゅうかい かいさい  
11月6日、今年第1回目はオストミー協会さんの学習会が開催され  
た。オストミー協会さんは、全国団体で61支部あり47都道府県と政令  
とし かしよ  
都市に1箇所ずつあるということです。

こうもん にようどうぐち かつやくきん はいせつ がまん  
肛門や尿道口のように括約筋がないため、排泄を我慢することはできま  
せん。そのため、ストーマ装具を用いて排泄の管理を行います。様々な病  
き しょうがい げんいん ふくへき つく びん によう はいせつぐち  
気や障害などが原因で、腹壁に造られた便や尿の排泄口のことを『人工  
こうもん じんこうぼうこう じんこうこうもん じんこうぼうこう そうしょう  
肛門・人工膀胱』といいます。人工肛門・人工膀胱のことを総称して『ス

トーマ』といい、ストーマを持っている人のことを『オストメイト』と呼ぶようです。

初めて、聞くことや内部障害ならではの問題、大衆浴場で断られる事などを知りました。4年前から講習を受ければヘルパーでもストーマ装具の取り外しができるようになったこと、災害時におけるストーマ不足(汎用性がない)で大変だったことなど、同じ団体でも隣の障害について知らないことが多いのを実感しました。

## みつこ きょうと い しんかんせん まき 充子 京都へ行く ～新幹線の巻～

はこいし みつこ  
箱石 充子

ヘルパーさん2人が付いてくれることになり、京都に行く日がやっと決まった。もう、5年も前から京都の友達に散々、行くから行くから、と待たせていた。

11月10日、朝5時、少し寒かったが起きてみると晴れていいお天気だった。7時30分にタクシーが迎えに来てくれた。ヘルパーさん2人のうちひとりおやまから乗車するので、宇都宮駅へはヘルパーさん1人と私の2人で向かった。駅員さんにお手伝いをお願いして、8時10分発の新幹線に乗ろうとしたら、入口のデッキが狭くて乗れない。発車ベルが鳴り響く中、女性の駅員さんが慌てて車掌さんに合図をして駆け出す。私達も、駅員さんの後を追いかけて、6号車から9号車まで大分走った。やっと広いデッキから乗ることができ、小山からもう1人のヘルパーさんも乗ったので、これで安心と思ったのも束の間、気付けば自分たちの座席がない。確かに指定席を買ったはずなのに、どうしたことなのか訳が分からない。そうこうしているうちに車掌が周ってきて、「なぜここにいるのか」と聞いてきた。「困っているのは私達3人です。こっちが聞きたいですよ。」

切符を買ってくれたヘルパーさんが責任を感じて、長い間みどりの窓口と電話して分かったことは、駅で間違えた切符を渡されたということだった。小山を過ぎたあたりから、個室へ入れてもらった。本当に「個室」で、私の車イス1台しか入らない。私はブーブー言いながら乗っていた。ヘルパーさん2人は、かわいそうに立ったままだった。切符があるのに立っていて、何のこっちゃ?!こんなことがあるのか??



と、ブーブー言いながら東京駅に着いた。東海道新幹線に乗り換えて、個室をあけてくれたので、そこは3人でゆったりと乗ることができやっとホッとした。

あと1時間で京都というので、私は宇都宮駅で買った駅弁を食べさせてもらいながら平らげた。ヘルパーさんのうち1人は私の介助をやっていたのでお昼を食べる時間がなくなって、もう1人は新幹線に酔って青い顔でぐったりしていた(笑)。

やっと京都へ着くことができた。京都に来たら、私の娘というか友達と待ち合わせの予定だったが、京都駅が広すぎて場所がわからずウロウロして30分ほど遅れてしまった。(続きは次号で)

**つづく**  
to be continued...

とちぎ地域生活サポート研究会 公開講演会『障害×防災』

齋藤 康雄

12月2日、重度の障害がある子供を支援している任意団体「とちぎ地域生活サポート研究会」が主催で障害と防災、「入り口は防災そしてまちづ

くりへ”をテーマに講演会が行われた。障害者や支援者など約170人が来場、障害者を巡る災害に対して心得などを学んだ。

CILとちぎでは『3.11の記憶』ということで実体験をイラストと共に展示協力をした。

講演会では講師 ゆめ風基金 長崎圭子さんの分かりやすく、自らできることを行うという話があり勉強になった1日だった。

また、使用済みの下着を未だに、被災地に送られて来るので、ボランティアセンターでは、下着の仕分けにおわってしまうので、送る側のマナーを守って欲しい。介護職員が足りなく、避難所に来てもいいが、介護者を連れて来て下さいといわれる場合がある。個人情報より、要援護者リストの取り扱いが難しく安否確認に時間がかかった。など…



ながさきせんせい しらがせんせい いっしょ  
長崎先生、白神先生と一緒にハイ！ポーズ！

被災時の準備することや、日頃から準備しておく重要性など、改めて考えさせられた。障害当事者も自分で出来ることは、ここに住んでいることを地域の方に分かってもらうこと。備蓄、避難訓練を障害のある方を交えて行うことも重要であろう。

ダンボールで作った、授乳室は、説明書を見ながら作ったが、時間がかかり、毎年でも作る練習が必要です。





じゅにゅうしつかんせい  
授乳室完成！



かんい かんせい ね  
簡易ベット完成！！寝てみました！



リフト



ヒーター



停電



避難所



エレベーター

てん じ きょうりょく か しんさいじ じつたいけん  
展示協力でスタッフが描いた震災時の実体験です

とちぎしょう  
栃木障がいフォーラム がくしゅうかい ミニ学習会②

さいとう やすお  
齋藤 康雄

がつ にち だい かいめ がくしゅうかい とちぎけいすいそんしょうしゅれんらくかい  
12月4日、第2回目の学習会は、栃木頸髄損傷者連絡会さんでした。  
くび ぶい そんしょう かし じょうし まひ しょう しょうがい  
首の部位を損傷し、下肢のみならず、上肢にも麻痺が生じる障害であ  
る。また、しんたいまひ 身体麻痺だけではなく、ひふかんかく 皮膚感覚もなく、たいおんちようせつ 体温調節ができな  
かったり、はいせつとう 排泄等の障害も生じる。

くび じょうぶ そんしょう しょうがい じゅうどか くち ぼう しょう  
首の上部を損傷すると、障害が重度化するが、口に棒をくわえて、情  
ほうき きき でんどうくるまいす そうさ しせん う ちいき じりつせい  
報機器器や電動車椅子を操作し、ヘルパーさんの支援を受け地域で自立生  
かつ 活をされている方も増えてきている。

よういん じこ こうつうじこ あるい いえ てんどう  
要因として、スポーツ事故、交通事故、或は家でつまずいて転倒され  
そんしょう だれ お え しょうがい たにんごと  
損傷されることもあり、誰でも起こり得る障害であり他人事ではないよ  
うです。

こ むらかみかいちょう さいしん せきついちりょうほうほう さいぼう りょう  
その後、村上会長から、最新の脊椎治療方法である ips 細胞を利用した  
ちりょうほうほう すす じゅうしょうこ かけつ かた か しょうかい  
治療方法が進んでいるが、重傷後3カ月の方やがん化しやすいなど、ま  
だまだ切れた神経を治すには時間がかかりそうです。



べんきょうかい ようす  
勉強会の様子です

# クリスマス会

はこいし みつこ  
箱石 充子

まいとしこうれい じりつせいかつ しゅざい かい  
毎年恒例、自立生活センターとちぎ主催のクリスマス会がサンアビリティーズで開かれました。

さんかしゃ か おおぜい なかま さんか ちゅうしょく  
参加者はいつもと変わらず大勢の仲間が参加して、昼食をとりながら、特別出演で宇大のアカペラサークルの学生さん6名がクリスマスにちなんだ歌を歌

ってくれ、それを聞きながら楽しみました。その後は、自己紹介をしながら

らいねん ほうふ かた  
来年の抱負を語

り合ったりしました。

つき さい えいよう  
次に、クイズで栄養ドリンク剤を当てるというものでした。

なかなか 難 しく、わいわいしながら楽しみました。

また、いつものビンゴゲームをしながら、ケーキの材料が各テーブルに配られていきました。初めての参加者も今年は多く、嬉しかったです。



うつのみやだいがく がくせい うた ひろろ  
宇都宮大学の学生さんが歌を披露してくれました(∇^∇)



みんなでケーキ作り♪





何かのイベントがある時にはご参加ください。いつも参加して下さる皆さん、楽しんでいきましょうか？

また、より多くのお友達を誘ってお越しください。



## 『こんな夜更けにバナナかよ』を見してきました！

さいとう やすお  
齋藤 康雄

制度が整う前、ボランティアを集め、24時間の介護体制を自身で調整し地域生活を確立されていた鹿野さん。先輩障害者から聞いた話と同じである。毎日が人集めだった。自らが声掛けしないとボランティアは集まらないが、何か生き生きとした表情とも見えた。

今のSNSの時代では、人と人との関わりが希薄で、人集めも難しいかも。介助者不足をどうやって繋いでいくか、皆で考えなければならない。

CILとちぎは映画「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」【バナナを愛するサポーター店】に選ばれました！！



まだ、ご覧になっていない方は、急いでご覧ください。一度、見た方は再度ご覧ください。

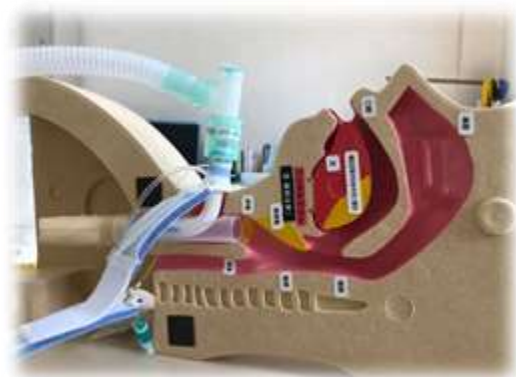


平成30年度 重度訪問介護 従業者養成研修 終了しました

さいとう やすお  
齋藤 康雄

2月16日、17日、23日に今年度、最後の重度訪問介護従業者養成研修が行われました。無事終了しました。  
今回も学生から介護職員までご参加頂きました。  
学生は、真剣に取り組み、介護職員さんは、理論的に体の使い方を教わったと評判が良かったです。

30年度は合計9名の方が受講致しました。次年度も開催しますので、  
良かったら受講してください。



けんしゅう ようす  
研修の様子

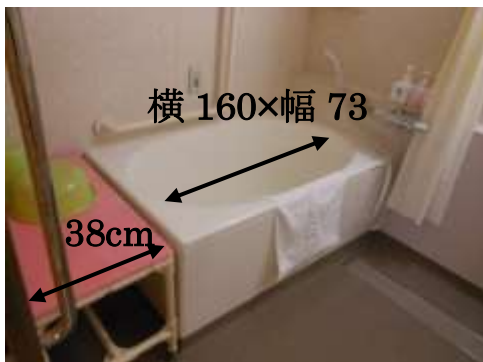
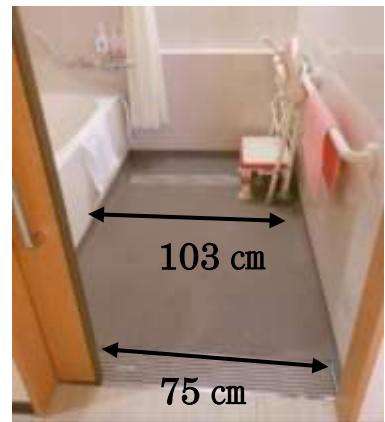
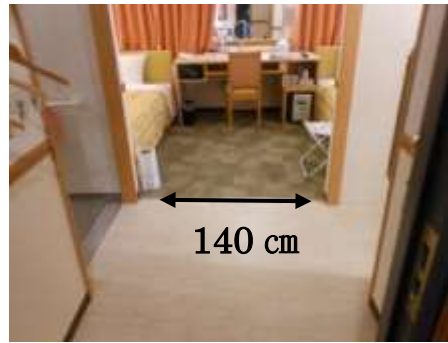
うつのみやえきしゅうへん しょうかい だい だん  
宇都宮駅周辺のバリアフリーホテルご紹介♪第3弾!

せんげつ ひ つづ うつのみやえきしゅうへん しょうかい いただ  
先月に引き続き、JR宇都宮駅周辺のホテルをご紹介させていただきます。  
うつのみや かた ゆうじん き しゅくはく ときなど さんこう いただ  
宇都宮へいらっしゃる方、ご友人が来て宿泊される時等の参考にして頂ければ  
おも 思います。今回は1件ご紹介致します(\*^-~\*)

とうよこ うつのみやえきまえ ほんかん  
【東横イン宇都宮駅前(本館)】

〒321-0966 とちぎけんうつのみやしいまいすみ ちょうめ  
TEL 028-624-1045  
～ハートフルルーム～





き かん し こうどく かい いん ぼし ゆう ちゆう  
**機関誌購読会員募集中**

じりつ せいかつ  
 自立生活センターとちぎの機関誌 (年3回発行) の購読をしてくれる  
 かい いん ぼし ゆう  
 会員を募集しています。かい いん とうろく  
 会員として登録してくれた方には、かた  
 ぎのさまざまなイベントのご案内もいたします。ねんかいひ 300 えん  
 年会費 300円