

CILとちぎ通信

だいごう れいわ ねん がつ にちはっこう
第35号 令和4年9月29日発行



うつのみやぎょうざがい うんえい
宇都宮餃子会さんが運営する
「来らっせ」にて
ぎょうざ はんぱいちゅう
餃子キャンドル販売中です

たきのうがたじぎょうしょ せいさく
【多機能型事業所は一と製作】

- | | | | |
|---|---|--------------------------------|---|
| ・オールとちぎプロジェクト【第3弾】
「いちゴミ袋」でゴミ拾い! | 2 | ・宇都宮市SDGsの木製バッチを製作
致しました! | 2 |
| ・『Ikkoさんのディナーショー
に行ってきました』 | 3 | ・いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会
出店団体説明会開催 | 4 |
| ・障害者にとっての“壁” | 5 | ・「みんな崖つぶちラジオ」に出演 | 6 |
| ・ボランティアをするか悩んでいます
～ドナルドマクドナルドハウスとちぎ
を知っていますか～ | 6 | ・「ポッチャがんばってます」 | 7 |
| ・やってみなきゃわかりません | 8 | ・コロナ禍の自立生活について | 9 |

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

とちぎけん うつのみやし しもぐりまち
〒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：ciltochigi@silver.plala.or.jp

URL: <https://www.ciltochigi.org/>

オールとちぎプロジェクト【第3弾】「いちゴミ袋」でゴミ拾い！

国体・障スポの期間中、来県される方々をきれいな会場と沿道、街並みでお出迎えする活動に参加しました。国体事務局から頂いた、いちごをイメージした「いちゴミ袋」を持って出発！散歩している時は気づきませんでしたし

たが、細かいゴミやおどろくようなゴミが落ちていました。あっという間にゴミ袋がいっぱいになりました。これを機会に皆さんで街を綺麗にして行きましょう！



「いちゴミ袋」



宇都宮市SDGsの木製バッチを製作致しました！

多機能型事業所はーと

宇都宮市からの委託で市内の間伐材を使った木材に印刷をして、ピンバッチを接着剤で留める作業を行いました。デザインは文星芸術大学の学生さんがプラットフォームを中心に、360度すべての方向に向け、誰ひとり残すことなく情報発信を行うことをイメージし、宇都宮市の木であるイチヨウの葉を円形に配置してデザインしたそうです。イチヨウが市の木に認定される元



となつた^{おおいちょう}大銀杏は^{うつのみやしみる}宇都宮市民の^{ほこ}誇りでもあり、SDGsの^{かつどう}活動に^{ほこ}誇りを
持^もつて行^{おこな}うといふ思^{おも}いを込^こめたそうです。

はーとでは^{せつちやくざい}接着剤で^{もくざい}木材と^{かなく}金具を^{こてい}固定しました。^{せつちやくざい}接着剤といつても
^{いろいろ}いろいろな^{しゅるい}種類があり^{せつちやくざい}接着剤の^{りょう}量と^{じかん}時間等^{いろいろ}いろいろ試^{ため}して行^{おこな}いました。

^{かんせい}完成した^{うつのみやしちやう}バッチは^{はじ}宇都宮市長を^{かたがた}初めとする^{かたがた}方々が^{かたがた}つけています。

※SDGsとは、「Sustainable Development Goals」の^{りやく}略で、201
^{ねん}5年^{がつ}9月^{こくれん}の^{さいたく}国連サミットで^{ねん}採択された^{ちやうきてき}2030年までの^{かいはつ}長期的な^{かいはつ}開発の
^{ししん}指針「^{じそくかのう}持続可能な^{かいはつ}開発のための^{じそくかのう}2030アジェンダ」における「^{じそくかのう}持続可能
^{かいはつ}な^{かいはつ}開発^{もくひやう}目標」であり、^{こくさいしゃかいきやうつう}国際社会^{もくひやう}共通の^{もくひやう}目標です。

^{じそくかのう}持続可能な^{せかい}世界を実現するための^{じつげん}17の^{もくひやう}目標と^{もくひやう}169の^{もくひやう}ターゲットから
^{こうせい}構成されており、^{ちきゅうじやう}地球上の「^{だれひとり}誰一人として^と取り^{のこ}残され^{しゃかい}ない」^{じつげん}社会の実現に
^む向^{けいざい}けて、^{しゃかい}経済、^{かんきやう}社会、^{かんきやう}環境を^{こうはん}めぐる^{かだい}広範な^{たい}課題に対する^{そうごうてき}総合的な^{とりくみ}取組が^{しめ}示
されています。

『I k k oさんのディナー🎵ショーに行ってきました』

しば ひろみ
柴 洋美

^{がつ}7月^{にちげつようび}18日^{しゆくじつ}月曜日の^い祝日に、I k k oさんのディナー🎵ショーに行^い
きました。I k k oさんは、^{せいしん}ファンサービス^{たくさん}精神が^{しゆくじちゆう}沢山あつて、^{しゆくじちゆう}食事中に
^{ふたい}舞台に出^でてきて^{あいさつ}ご挨拶。

^{しゆくじ}食事が^お終わつて、^{はじ}ショーが^{はじ}始まるとI k k oさんの
^{うた}歌が始^{はじ}まり、^{うた}とっても^{おち}ビックリしました。あのI k k
^{うた}oさんが^{うた}歌を^{おち}歌うとは、^{きやく}思い^{きやく}ませんでした。5曲ぐら
^{うた}い^{あと}歌^{しつもん}つた^{じかん}後、^{ぶん}質問^{ぶん}コーナ^{ぶん}ーが1時間^{ぶん}30分^{ぶん}ぐら^{ぶん}い^{ぶん}あり
ました。お^{きゃくさま}客^{いろいろ}様は、^{おち}色^{なや}々な^{つら}思^{かか}い、^{なや}悩^{つら}み、^{かか}辛^{かか}さを^{かか}抱^{かか}え
ながら^い生^いきていて、I k k oさんに^{なぐさ}慰^{なぐさ}めてもらい、



アドバイスをもらい、^{げんき}元気を^{ちゅうにゅう}注入してもらっていました。

また、Ikkoさんは、ショーの終わりのほうで、カツラを自分でとってしまい、あの美しいIkkoさんが、おっさんになってしまいました。

わたしは、^{だいばくしょう}大爆笑してしまいました。

ショーの^{じかん}時間もオーバーしてしまっただようですが、^{たの}とっても^{ひととき}楽しい一時でした。

Ikkoさん、ホテルの^{みなさま}皆様^{つか}お疲れ様^{さま}でした。

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ^{しゅってんだんたいせつめいかいかいさい} 出店団体説明会開催

^{さいとう}齋藤 ^{やすお}康雄

^{がつかいさいよてい}10月開催予定の^{いちえこくたい}いちご一会国体・^{たいかい}とちぎ大会の^{しゅってんだんたい}出店団体への^{せつめいかい}説明会が^{おこな}行われました。^{しゅってんばしょ}出店場所は、^{そうごうんどうこうえん}総合運動公園の^{となり}隣の^{いちえかいじょう}いちご一会会場で^{おこな}行います。^{とちぎ}栃木の特産品を^{とくさんひん}販売して、^{はんばい}栃木県を^{とちぎけん}アピールする^{よう}様です。

^{こくたい}とちぎ国体は、^{しょうわ}昭和55（1980）「^{とち}栃の^{はこくたい}葉国体」に^{かいさい}開催され、^{ねん}42年ぶりの^{かいさい}開催となります。「^{とち}栃の^{はこくたい}葉国体」^{なつ}懐かしい！

また、^{しょうがいしゃ}障害者^{たいかい}スポーツ大会は、^{はじ}初めて^{かいさい}開催されます。

^{ねん}2019年 ^{いばらきこくたい}茨城国体

^{ねん}2020年 ^{かごしまこくたい}鹿児島国体【中止】

^{ねん}2021年 ^{みえこくたい}三重国体【中止】

^{ねん}2022年 ^{とちぎこくたい}栃木国体

^{たきのうがたじぎょうしょ}多機能型事業所は一とでは、10月9日と31日にこの^{いちえ}いちご一会^{かいじょう}会場に出店します。10月2日は^{きよはらきゅうじょう}清原球場にて^{しゅってん}出店です。^き気にな

^{かた}る方は是非^{ぜび}スポーツ^{かんせん}観戦と^{あそ}遊び^きに来てください☆



しょうがいしゃ 障害者にとっての“壁”

さいとう やすお
齋藤 康雄

せんじつ
先日NHK630で障害者にとつ
ての“壁”が取り上げられました。
ことし ことだい いっしょ ぜんこくしょうがいしゃ
今年、国体と一緒に全国障害者ス
ポーツ大会が栃木県で開催され、
ぜんこく しょうがい も かたがた とちぎけん
全国の障害を持った方々が栃木県に
こ
来られます。



とちぎけん
栃木県では、これに向けて宿泊施設向けの支援を初め、バリアフリー化
こうじ おこな しせつ ひよう いちぶ じよせい
工事を行った施設に費用の一部を助成します。しかし4年間で11件の
しんせい
申請しかなく、来月中旬までこの助成事業が受けられるので活用して欲
しいとのことです。また、日光市では県内唯一「合理的配慮助成制度」を
おこ
行なっていて、スロープ等が設置できます。

しょうがいしゃさべつかいしょうほうかいせい ともな ねんい ない みんかんきぎょう こうりてきはいりょ
障害者差別解消法改正に伴い、2年以内には民間企業も合理的配慮が
ぎむか みんかんじぎょうしょ ふたん
義務化されます。民間事業所のみには負担がかからないように、日光市以外
でもこのような制度を作り、誰もが住みやすい街づくりをしてもらえるよ
うに市長には頑張ってもらいたい。

こうりてきはいりょ ところ かいけつ むすか だれ
合理的配慮を心のバリアフリーだけで解決することは難しく、誰もが
つか ふつりてきかんきょうせいび ひつよう
使いやすいように物理的環境整備も必要です。



※ 合理的配慮とは、社会生活において平等に参加できるように、それぞれの障害特性や困りごとに合わせておこなわれる配慮のことです。

「みんな崖っぷちラジオ」に出演

さいとう やすお
齋藤 康雄

8月16日、宮ラジの「みんな崖っぷちラジオ」に出演して来ました。
重度の障害者が地域で生活する支援を行なっている自立生活センターとちぎの活動内容をお話させて頂きました。

学生パーソナリティさんがコロナにかかったことやとちぎボランティアネットワークの矢野さんからは、日本では生活保護になる前の支援が足りないということなど、いろいろな話が聞けて良かったです♪



ボランティアをするか悩んでいます

～ドナルドマクドナルドハウスとちぎを知っていますか～

しば ひろみ
柴 洋美

私はこの頃、悩みがあります。ボランティアをまた、始めるかどうかです。障害の症状が落ち着いて、作業所に行きたいと思っても、色々な事情や状況で行けませんでした。

どうしようと思った時に、「ドナルドマクドナルドハウスとちぎ」のボランティアの募集を新聞の掲載で見つけました。

私は、ボランティアをした事がなかったので、どうしようかと思いましたが、一度、説明会に行き、私にでも出来そうだったら、やってみようと思い、説明会に行きました。

「ドナルドマクドナルドハウスとちぎ」とは、病院に入院する子どもの親が宿泊する施設です。そこに泊まりながら、入院する子どもを看病するのです。

そして、私は日曜日、9時から12時の間で月1回のペースで、掃除のボランティアを始めました。仕事を覚えたり、職員の方々や他のボランティアスタッフとのコミュニケーションをとる事はなかなか、対応が難しかった事を覚えています。ボランティアを始めて仕事をする準備や、やりがいなどが芽生えました。私の就職の準備にも役立ちました。ボランティアを始めて3年半くらいたって、慣れてきたと勘違いしてしまい、ボランティアのシフトを午後6時から8時の間で、月2回にしてしまいました。調子によって、色々な活動をしてしまいました。

そのため、体調を崩してしまい、ボランティアを辞めてしまいました。この頃、ボランティアをしていたころの、やりがいなどを思いだして、担当医に、ボランティアをしていいか聞いた所、無理しない事を条件に許可をもらいました。

あとは私が勇気をだして、ボランティア登録をするだけです。まだまだ、連絡する勇気が出ないので、ゆっくり心を整えてからボランティアを始めます。

「ポッチャがんばってます」

あらい みなみ

わたしは、ポッチャが大好きです。
はじめてポッチャをやったのは、がっこうです。
さいしょ、しろいジャックボールをなげます。そのジャックボールをなげることが好きです。つぎにあかやあおのボールをジャックボールにちかづけてなげる



のがたのしいです。でも、ねらってなげるのがむずかしいし、ポッチャのルールもたくさんあってむずかしいんです。

いつもすいようびにれんしゅうへいっています。れんしゅうのときに、ジャックボールによせられるとすごいうれしいです。みんなにみてもらいたいから、れんしゅうをいっぱいします。れんしゅうをいっぱいしたひとは、ほんばんばっちりなので、いちごいちえたいかい、がんばります。そして、だいすきなポッチャをつづけていきたいです。



《リハーサル大会の様子》



※ポッチャは10月29日、30日

三和住宅にしなすのスポーツプラザ（にしなすの運動公園）体育館にて開催です

やってみなきゃ分かりません

中山 祐太

ロウソクを溶かし餃子やイチゴのキャンドルを作っています。ほぼ毎日飽きるぐらい作っています。社長のオッケーが出ないとやり直しです。キャンドルは、溶かせば何度でもやり直しが効くので無理な要求でも何とかなっちゃいます。言っておきますが、はーと





さんは^{がんば}頑張っているのです。このイチゴキャンドルは^た食べたくなるくらい^{かんぺき}完璧な出来だと思っ^{おも}ています。コツは、^わやってみなくちゃ^わ分からないデス。何^{なんど}度も何^{なんど}度も失敗^{しっぱい}を重ねて^{かさ}得^えられると^い言う^{こと}事です。

コロナ禍の自立生活について

^{すすき}鈴木 ^{やすのり}泰範

「あ～あ、コロナでどこにも行けないや」と嘆^{なげ}く日々^{ひび}が続^{つづ}きますが皆^{みな}さんいかがお過^すごしでしょうか？家^{いえ}でTV、YouTube、ネットフリックス^{など}等のサブスクリプション^{りよう}サービス^{かた}を利用^{おお}されている方も多^{おほ}いのではないでし^かょうか？今^{こんかい}回は私^{わたし}の場合^{ばあい}における^かコロナ禍^すの過^{かた}ごし方^{がた}についてお話^{はなし}させていただきます。

もともと^{もともと}、車椅子^{くるまいす}でアクティブ^{おくがい}に屋外^でへ出^でかけることが大^{だい}好き^{すき}だった私^{わたし}もコロナによってインドア派^はに寄り切^よられ^きストレス^{ひび}の日々^{あくせんくどう}と悪戦苦闘^{はなし}しております。先^{さき}が見^みえないコロナ禍^かですが少^{すこ}しずつ慣^なれてきま^ました。

【私^{わたし}が普段^{ふだん}から心^{こころ}がけていること】

- 可能^{かのう}な限^{かぎ}り1日^{いちにち}1km車椅子^{くるまいす}で散歩^{さんぽ}する
- よく食^たべて適^{てきせつ}切^{せい}な睡眠^{すいみん}をとる
- フレイル（弱^{じやくたいか}体化^{たいか}、虚^{きょじやくか}弱^{じやくか}化^{たいか}）に気^きをつけて人^{ひと}との繋^{つな}がり^{たいせつ}を大^{だい}切^{せつ}にする
- コロナ禍^かでも没^{ぼつ}頭^{とう}できる時^{じかん}間^{かん}や趣^{しゆみ}味^みをつくること
- コミュニケーション^{しゆん}のため旬^{じん}な時^じ事^じネタ、ニュース^{しゆん}にアンテナ^{しん}をはる
- 週^{しゅう}3回^{かい}は散歩^{さんぽ}も含^{ふく}め通^{つう}院^{いん}など外^{がい}出^{しゆつ}する
- 感^{かん}染^{せん}症^{しょう}対^{たい}策^{さく}（在^{ざい}宅^{たく}時^じのこまめ^{ざい}な換^{かん}気^き、外^{がい}出^{しゆつ}時^じの飲^{いん}食^{しょく}など）



たわいもないこと^しかも知^しれませんが私^{しけん}見^みを解^{かい}説^{せつ}します。

くるまいす うんどう か そと くうき す こころ ひ ひかり
車椅子ユーザーは運動の代わりに、外の空気を吸うように心がけ日の光
あ しつ よ すいみん いがくてきこんきょ くさばな
を浴びることで質の良い睡眠につながるそうです。(医学的根拠あり)草花
かい か むし こえ き し き かん まいにち せいかつ ちい
の開花、セミや虫の声を聞くことで四季を感じられます。毎日の生活で小
さなきづきがあります。

もともと た しゅうちやくしん つよ わたし か がいしゅつ
元々から食べることへの執着心が強かった私は、コロナ禍で外出が
せいげん いんしょくてん がいしょく たの
制限されてしまい飲食店に外食を楽しむことができなくなってしまいま
した。そこで考えたものはテイクアウト、屋外で食べることです。コロナ
か いんしょくてん きやくあし にぶ いま
禍で飲食店も客足が鈍り今までテイクアウトをやってこなかった店もテ
イクアウトできるようになってきています。これまで階段で行けなかった
みせ あじ い み くるまいす く ほう お
お店の味をテイクアウトできるのはある意味で車椅子食いしん坊には追い
かぜ い
風と言えます。

おな た な べんどう れいぞうこ
また同じ食べ慣れたコンビニ弁当や冷蔵庫にあるものとおにぎりを持っ
てこうえんなどにピクニックとして食べに行くのです。家で食べるのとはまた
あじが ふんいき
ひと味違う雰囲気ではないでしょうか。

かんせんよほう がいしゅつ こと いちばん たいさく しゅうい ひとびと そえん
感染予防には外出しない事が一番の対策ですが、周囲の人々と疎遠にな
りがちです。だってコロナが…と言わず、メールやLINE、電話、オン
ラインかいぎなど つう と じゅうじつ
ライン会議等を通じてコミュニケーションを取るツールは充実してきてお
ります。こうこうじだい ゆうじん かいしゃいんじだい どうき れんらく
高校時代の友人や会社員時代の同期などへ連絡をとってみるのも
きぶんてんかん じぶん す ぶんや
気分転換になります。自分の好きな分野のオンラインミーティングなども
かいさい じょうほう しゅうしゅう
開催されておりますので情報を収集してみてください。

か しゅみ さが くるう やきゅうかんせん まーじゃん
コロナ禍の趣味は探すのに苦労しましたが、テレビでの野球観戦や麻雀
どくしょ す さいぎん
ゲーム、読書などにて過ごしておりましたが最近ではガーデニングにハマっ
ております。

み
ニュースも見えていないと、ロシアによるウクライナ
しんこう あべもとしゅしょう じゅうげき つうえん
侵攻があったり安倍元首相が銃撃されたり通園バス
えんじ と のこ さまざま できこと お
に園児が取り残されたり、様々な出来事が起きており



ます。マイナンバーカードを作るとポイントが20,000円分もらえるなどお得な情報も発信しているはず。知らないよりは知っていた方がいい情報があるのでそういったものを話の種として生かすのです。

毎日家にばかりいると気が滅入ってしまう場合があります、公園や病院だけでは限界があると感じたので私は月に1回程度、映画館に映画を見に行くことにしました。映画館の魅力については説明不用ですが映画館であれば途中で宅配便が来ることもないですし、来客もありません。要するに映画を観ている2時間は頭の中を空っぽにして集中できます。

感染症対策はやり出したらどこまでが正解かわかりませんが、基本的にやる事は誰もが同じ状況です。障害者だろうが健常者だろうが感染症対策は必要なので、個人的な意見としてはコロナ禍でどれだけ知恵をしばらく自身のQOL（生活の質）向上を目指すしかないのです。対面で話を長くしたいけど対策としては、マスクをして屋外で距離をとって話す。やはり人と会う会わないではバイタリティー

という精神面で大きく影響が違ふと思

うのです。



スヌーピー（漫画）の一小節にこんな言葉があります。「トランプのポーカーゲームでは配られたカードで戦うしかないんだよ」正に日々がその通りな気がします。今でこそ現代社会はiPhone、オンライン、YouTubeとありますが30年以上前にはなかったはず。その時私たちはどうして過ごしていたか、恐らく限られたなかで生活や人生を愉しんでいたのではないのでしょうか、「楽しむ」と「愉しむ」たのしむと読みますが意味が違います。

例1→YouTubeを楽しむ（与えられたツールの中で楽しむ事）

例2→コロナ禍で感染症対策をしながら生活を愉しむ

ご提示した愉しむは自ら考え新しい愉しみ方を生み出すということで

す。感性を磨きながら自分なりの愉しむやり方を模索することが大切なのではないでしょうか。

【コロナ禍で私がしたこと、実績】

・市町村の介護タクシー代の補助額が目減りしてしまったので、状況を調べて市町村へ介護タクシー代の制度改正を訴えた。その結果、翌年度より片道あたり最大200円×2（往復）＝400円補助額の増額に至る。400円あればお弁当代に相当するのでは…



・オンライン会議、アーカイブ配信で車椅子の姿勢に関する自己啓発動画を見て訪問リハビリと共有

・マイナンバーカード作成、申込みを行い20,000円分のポイントを獲得

・市町村主催の料理コンクールにレシピを応募

・プロ野球チームのスローガンを考えて応募

・オリンピック競技をみんなでテレビ観戦

・屋外でBBQ実施

・日々の食生活の改善に取り組み、体重の減量に成功

・市役所へパスポート更新、警察署へ車両停車禁止区域停車許可証を申請

・車椅子の座位姿勢を見直すために理学療法士に相談し車椅子の修理を

依頼、姿勢についても再評価を依頼



きかんしこうどくかいいんぼしゅうちゅう

機関誌購読会員募集中

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

会員を募集しています。会員として登録してくれた方には、CILとち

ぎの様々なイベントのご案内もいたします。年会費 300円