

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第100号 (2020年2月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

## 相談窓口

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 土 10時～17時 \*日・祝・年末年始は休み

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「ろくせいかい点訳サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

## 今号の内容

- 第30回アメディアフェアのご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 公益財団法人アイメイト協会から感謝状をいただきました・・・・・・・・2
- ご飯会《夜間》を開催しています・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 服薬講座「薬と上手に付き合うには」ご報告・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 東京2020パラリンピック関連情報をご紹介します・・・・・・・・4・5
- 【情報提供】第16回ドレミファダンスコンサートのご案内・・・・・・・・6
- 【情報提供】日本点字図書館 春のチャリティ映画会のご案内・・・・・・・・7
- 【情報提供】第19回子どもの福祉用具展2020のご案内・・・・・・・・8
- 【情報提供】さわって確認!“働くクルマ”の博覧会のご案内・・・・・・・・8

## 第30回アメディアフェアのご案内

アメディアフェアでは、視覚障害者やボランティアの方に役立つ機器が多数展示されるほか、抽選会などのイベントもあります。ご興味のある方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

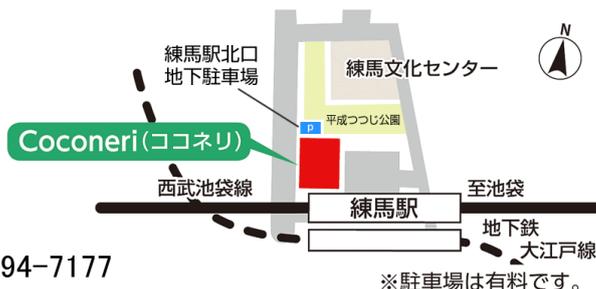
【日時】2020年3月20日(金/祝)11:00～16:30

【会場】練馬区立区民・産業プラザ Coconeri ホール  
(東京都練馬区練馬 1-17-1 3F)

【参加費】無料

【お問い合わせ先】

株式会社アメディア 電話 03-6915-8597 FAX 03-3994-7177

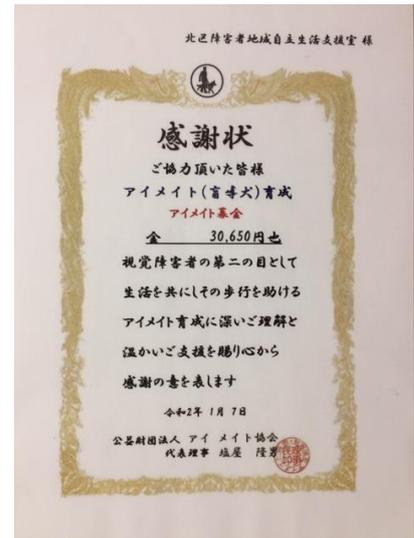


## 公益財団法人アイメイト協会から感謝状をいただきました

昨年12月の障害者作品展の際、支援室では点字用紙リサイクル小物を販売しましたが、売り上げを以下の通り公益財団法人アイメイト協会に寄付させていただきました。

点字用紙リサイクル小物売り上げ	30,220円
盲導犬募金箱への募金	430円
計	30,650円

この度アイメイト協会より感謝状をいただきました。ご購入くださった皆さま、募金してくださった皆さま、ありがとうございました！



## ご飯会《夜間》を開催しています

今年度最後のご飯会が始まりました。

今回は、1月22日、2月26日、3月18日の3回コースで行います。初回の1月は、カレーライス、卵と豆苗の春雨スープ、クレームブリュレをつくりました。カレールー、ご飯、スープ、デザートと、それぞれ担当する人を決めて、分担して作業します。調理が一段落したら、カレーを煮込んでいる間に2月のメニューを参加者で話し合い。皆さんの提案があった中から、オムライスと肉じゃがに決定しました。



カレールーが完成したら、参加者で協力して配膳し、あっという間に夕飯がととのいました。食事に参加者から「今日(1月22日)はカレーの日」とのお話が出て、メニューが偶然カレーだったのでびっくりしました。カレーの日は、1982年に全国の学校給食で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで制定されたそうです。夕食を食べながら参加者とうちのお話をするのもご飯会の楽しみです。ほかにも、年末年始の思い出や近況をおしゃべりしながらおいしくカレーを食べました。

2月のご飯会も楽しく調理をしたいと思います。

## 服薬講座「薬と上手に付き合うには」ご報告

2月4日に服薬講座「薬と上手に付き合うには」を開催しました。薬は、私たちの生活で馴染み深いものですが、薬について体系的に学ぶ場はあまりありません。そこで今回、帝京大学薬学部教授のこさのひろし小佐野博史先生をお招きして、服薬をしている障害のある方やご家族、服薬の支援に携わる支援者の方を対象に、薬への理解を深めるための講座を企画しました。今号では、講座の概要をご報告します。



講座では、薬を服用するにあたっての基本的な知識として、以下の内容を取り上げました。

- 薬の役割とは？
- 薬の効果とは？
- 薬の副作用とは？
- 医薬品と食品の違い
- 薬剤師をパートナーにしてください

私たちは普段、処方された薬を漫然と使いがちですが、薬がどのような役割を果たしていて、どんな効果があるのか、イラストや図表を交えてわかりやすく説明してくださいました。薬の効き方は、「血液中に溶けている薬の量（薬の血中濃度）」によって変わってくるそうです。服薬後の時間の経過に伴って、薬が私達の身体の中でどのように作用をしていくのか、イメージをもつことができました。



後半では、「副作用」とはどのようなものか、「医薬品」と「食品」の定義の違い、受診時の工夫、薬局や薬剤師との関わり方などについて伺いました。副作用や健康食品といった言葉は日常的に使われますが、意味や定義となると知らないことが多く、とても勉強になりました。また、薬の服用や、副作用について、心配なことや不安なことがある時は、自己判断するのではなく、医師や薬剤師に相談して解決していくことが大切だと実感しました。

### ○参加者からの声

- 処方されるがままに服薬していましたが、処方の根拠を知ることができた
- 薬剤師に相談できるイメージがあまりなかったが、今後は相談してみたい

支援室では、引き続き、障害のある方の生活を支援するための講座を開催したいと考えています。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

## 東京 2020 パラリンピック関連情報をご紹介します

東京 2020 パラリンピックが 8 月 25 日から 9 月 6 日の日程で開催されます。開幕まであと約半年。東京では、1964 年に第 2 回パラリンピック夏季大会が行われて以来の開催となり、世界で初めて 2 度目の夏季パラリンピックを迎える都市となります。今夏のパラリンピックをさらに楽しむために、今号では関連情報をご紹介します！

### ○東京 2020 パラリンピック競技日程

全 22 競技が以下の日程で実施されます。

アーチェリー 【夢の島公園アーチェリー場】 8 月 28 日～9 月 1 日 / 9 月 3 日～9 月 5 日	ボート 【海の森水上競技場】 8 月 28 日～8 月 30 日
陸上競技 【オリンピックスタジアム】 8 月 28 日～9 月 6 日	シッティングバレーボール 【幕張メッセ (A・B・C ホール)】 8 月 28 日～9 月 6 日
バドミントン 【国立代々木競技場】 9 月 2 日～9 月 6 日	射撃 【陸上自衛隊朝霞訓練場】 8 月 31 日～9 月 6 日
ポッチャ 【有明体操競技場】 8 月 29 日～9 月 5 日	水泳 【東京アクアティクスセンター】 8 月 26 日～9 月 4 日
カヌー 【海の森水上競技場】 9 月 3 日～9 月 5 日	卓球 【東京体育館】 8 月 26 日～9 月 4 日
自転車競技 【伊豆ベロドローム/富士スピードウェイ】 8 月 26 日～29 日 / 9 月 1 日～9 月 4 日	テコンドー 【幕張メッセ (A・B・C ホール)】 9 月 3 日～9 月 5 日
馬術 【馬事公苑】 8 月 27 日～8 月 31 日	トライアスロン 【お台場海浜公園】 8 月 29、30 日
5 人制サッカー 【青海アーバンスポーツパーク】 8 月 30 日～9 月 1 日 / 9 月 3、5 日	車いすバスケットボール 【有明アリーナ/武蔵野の森総合スポーツプラザ】 8 月 26 日～9 月 6 日
ゴールボール 【幕張メッセ (A・B・C ホール)】 8 月 26 日～9 月 4 日	車いすフェンシング【幕張メッセ (A・B・C ホール)】 8 月 26 日～8 月 30 日
柔道 【日本武道館】 8 月 28 日～8 月 30 日	車いすラグビー 【国立代々木競技場】 8 月 26 日～8 月 30 日
パワーリフティング 【東京国際フォーラム】 8 月 27 日～8 月 31 日	車いすテニス 【有明テニスの森】 8 月 28 日～9 月 5 日

## ○ハンドブック・パンフレットのご案内

### 東京 2020 パラリンピックハンドブック

大会概要、競技スケジュール、競技の見どころなどが掲載されているほか、観戦記録や選手の記録などを書き込んで使うこともできます。気がついたことや心に残ったことを書き留めて自分だけのハンドブックが創れます。



### みんなで観に行こう！東京 2020 パラリンピック（パンフレット）

各競技のスケジュール、チケット情報、競技の魅力、会場案内などをまとめたパンフレットです。詳細なタイムスケジュールや、競技場へのアクセスを確認したい方におすすめです。



#### 【お問合せ】

東京オリンピック・パラリンピック準備局パラリンピック部調整課

電話：03-5388-2496（ハンドブック）

03-5388-2879（パンフレット）

URL: <https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/taikaiyunbi/kanren/index.html>

※ホームページよりダウンロードが可能です。配布場所等についてはお問合せください

## ○パラスポーツまるわかりイベントのご案内

### BEYOND STADIUM2020

パラスポーツ競技の観戦・体験、クイズラリー等を通じてパラスポーツの魅力を体感できるイベントです。トークショー、スペシャルライブ、パラスポーツヒーロー漫画パネル展などもあります！

日時:2020年2月24日(月・祝) 10時~18時

会場:駒沢オリンピック公園総合運動場、屋内競技場、中央広場  
(世田谷区駒沢公園 1-1)

入場:無料

URL: <https://www.para-sports.tokyo/>

#### 【お問合せ】

東京オリンピック・パラリンピック準備局

パラリンピック部調整課

電話：03-5388-2882





## 第16回ドレミファダンスコンサートのご案内

4月19日(日)渋谷区千駄ヶ谷区民会館集会場で第16回ドレミファダンスコンサート「東京都障害者ダンス大会」が開催されます。障害者とその家族、支える職員が、ダンスと音楽を心から楽しむ事を趣旨としたコンサートです。総勢500名以上のダンサーや演奏者が来場者と一緒に楽しむ為、チアダンス・クラシックバレエ・フラダンス・吹奏楽・バルーンショーなど、若さ溢れるパフォーマンスから繊細な演舞まで披露します。参加者は自由に体を動かし、声を出し、鈴を鳴らし、思い思いの形で楽しむことができます。障害のある方、家族・施設職員は入場無料(要事前申し込み)です。

### 【開催概要】



日程 : 2020年4月19日(日)

時間 : 開場 12:00 開演 13:00 終演 15:30 (予定)

会場 : 渋谷区千駄ヶ谷区民会館集会場 (渋谷区神宮前 1-1-10)

座席 : 自由席 (車いすの方はスタッフの案内があります)

入場 : 障害者・家族・施設職員・特別支援学校職員 入場無料

(知的・身体・重度・視覚・聴覚障害、ダウン症等、障害の種類は問いません)

申込締切: 第一次締切 2020年3月31日(火)

第二次締切 2020年4月10日(金)

申込方法: NPO アヴァへ、下記のFAXまたはメールにて申込願います

### 【お問合せ】

特定非営利活動法人アヴァ (NPO AVA)

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-60-4

電話: 03-5413-5578 FAX: 03-5413-5579

メール: info@ava.or.jp

HP : <http://www.ava.or.jp>



特定非営利活動法人アヴァのホームページより、申込用紙がダウンロードできます

## 日本点字図書館 春のチャリティ映画会のご案内

日本点字図書館による、春のチャリティ映画会が行われます。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

### 春のチャリティ映画会 『あの日のオルガン』 (2019年 日本映画)

原作：久保つぎこ

『あの日のオルガン 疎開保育園物語』

(朝日新聞出版)

監督・脚本：平松恵美子

キャスト：戸田恵梨香

大原櫻子

佐久間由衣

田中直樹

橋爪功



日 程：2020年3月5日(木)

時 間：開演 19時 (開場：18時30分 終演：20時59分)

会 場：なかのZERO 大ホール

料 金：1,500円 (全席自由)

※当日券のみ小人・学生 800円 (学生は学生証を提示)

#### ●視覚障害者向け音声解説と聴覚障害者向け字幕付き上映

(「UDCast」方式による音声解説にも対応。ご利用の方はアプリをダウンロードし、イヤホン持参のこと)

#### 【チケットのお求め・お問合せ】

社会福祉法人日本点字図書館

〒169-8586 東京都新宿区高田馬場 1-23-4

電話 03-3209-0241 (代表) FAX 03-3204-5641

メール nitten@nittento.or.jp ホームページ <https://www.nittento.or.jp/>

## 第19回子どもの福祉用具展 2020のご案内

18歳以下の子供たちのための福祉用具展「キッズフェスタ アンダー18」。車いすや歩行補助具、生活用品、衣類、福祉車両などが展示されます。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

日程：2020年4月11日（土）、12日（日）

時間：10：00～17：00 ※最終日は16：00まで

会場：TRC 東京流通センター 第一展示場

（東京モノレール「流通センター」駅隣接）

問い合わせ：キッズフェスタ事務局<S.P.ビームス(株)内>

TEL 03-5207-6493 メール kidsfesta@sp-b.co.jp

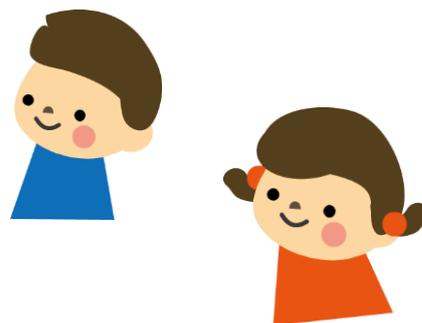
### 【アクセス】

東京モノレール「流通センター」駅隣接

- ・JR 浜松町駅から10分
- ・天王洲アイル駅（りんかい線乗り換え）から5分

※東京モノレール 空港快速は「流通センター」駅に停車しませんのでご注意ください。

入場無料



## さわって確認！“働くクルマ”の博覧会のご案内

日本点字図書館附属池田輝子記念ふれる博物館にて、第5回企画展「さわって確認！“働くクルマ”の博覧会」が開催されています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて各地の建設現場で活躍する“働くクルマ”を展示しています。ブルドーザー、クレーン車、パワーショベルなどのメカニカルな姿に、触れてみませんか。

日程：2019年10月23日（水）～2020年3月14日（土）

開館日：祝日を除く水・金・土曜日

開館時間：10時～16時（入館は15時まで）

会場：日本点字図書館附属池田輝子記念ふれる博物館

（東京都新宿区高田馬場2-3-14 アイ・プライト2階）

アクセス：高田馬場駅下車徒歩10分

早稲田駅2番出口から徒歩7分

電話：090-3247-7290（開館日のみ）

※展示作品を触って鑑賞することができます。  
小さな博物館のためなるべく予約をお願いします。  
詳しくはお問合せください。

## 支援室よりご挨拶

この度、「支援室だより」は100号をむかえることができました。2003年に発行を始めて以来、皆さまのお陰で続けてこられましたこと、感謝いたします。これからも、生活の中で役立つ情報を発信していきたいと思っております。今後とも支援室をよろしく願いいたします。

発行：北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX:03-3905-7226