

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第99号 (2019年12月発行)

【年6回偶数月上旬発行】

## 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、「ろくせいかい点字サークル六星会(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

- 支援者へのバトン書き方講座を開講しています・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ハンドメイド教室<<3期>>のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ご飯会<<夜間>>のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 障害者作品展が開催されました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4・5
- 家族信託・福祉型信託の基礎講座のご報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 服薬講座「薬と上手に付き合うには」のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 【情報提供】2020年版カレンダーのご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

## 支援者へのバトン書き方講座を開講しています

支援室では、11月28日、12月4日、13日の3回にわたって、支援者へのバトン書き方講座を開催しています。「支援者へのバトン」は、障害のある方の保護者が、ご本人の生活状況や将来への希望を記録するためのノートです。講座では、バトンの記入内容や、保管しておくべき書類の準備について考えていきます。親なき後への備えは簡単なことではありませんが、バトンを作り始めることで、家族の将来を考えるきっかけとなればいいのではないかと考えています。ご参加の皆さま、ありがとうございます。



# ハンドメイド教室

## ～2019 3期～



毎回、大好評をいただいているハンドメイド教室を今年度も開催しています。カレンダー作製や手芸用ボンドを使ったポーチ作製といった手芸をしたり、参加者でメニューを決めて昼食づくりを行っています。みんなでワイワイ手作りを楽しみませんか。

### 【日 程】

第1回	2月 8日 (土)	10:00～12:00	簡単な手芸・工作 を行います
第2回	2月 15日 (土)		昼食を作ります
第3回	2月 22日 (土)		

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

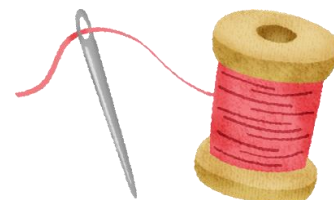
※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 6名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費など）

【持ち物】 全回ともハンドタオル、3回目のみエプロン・三角巾・マスク

【申込方法】 1月7日(火)までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。



## ご飯会《夜間》のご案内

第1回目はカレーを作りますが、2回目以降のメニューは参加者で相談して決めていきます。これまでに、グラタン、ピザ、ハンバーグ、麻婆豆腐、炒飯、ちらし寿司などをつくりました。みんなでおいしいご飯をつくりましょう。

# みんなで ワイワイ ご飯会

### 【日 程】

第1回	1月22日(水)	17:00~19:00	夕食をつくります ※1回目はカレーの予定です。 2回目以降のメニューは参加者で話し合 って決めます。
第2回	2月26日(水)		
第3回	3月18日(水)		

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全3回参加可能な方。

※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 8名(定員を超えた場合は抽選)

【参加費】 一回毎に300円(材料費)

【持ち物】 エプロン・三角巾、ハンドタオル・マスク

【申込方法】 12月24日(火)までに、電話(3905-7226)にてお申し込みください。



## 障害者作品展が開催されました

12月7、8日に開催された第37回障害者作品展に出展しました。7日（土）は毎年恒例となったネイルアートを実施。8日（日）は点字用紙を再利用してのぼち袋・しおり作り体験を行いました。

両日とも多くの方にお越しいただき、あっという間の時間でした。

### 《ネイルアート》

7日（土）は、資生堂美容技術専門学校の先生と学生さんにご協力いただき、ネイルアートとハンドマッサージを行いました。毎年ネイルアートを楽しみにしてくださっている方、初めてネイルに挑戦してみるという方、ハンドマッサージだけしていこうかな、という方…たくさんの方にご参加いただきました。参加者からは、「手元が明るくなった」、「ハンドマッサージが気持ちよかった」などの感想をいただき、終わった後の皆さんの笑顔が印象的でした。ご来場くださった皆さま、資生堂美容技術専門学校の皆さま、ありがとうございました！



### 《点字用紙をリサイクル！ぼち袋・しおり作り体験》



8日（日）は、読まなくなった点字用紙を使って、ぼち袋・しおり作りを体験していただきました。ぼち袋は型紙を切った物を用意し、線に沿って折り、のりで貼るだけで簡単に作れます。しおりは、好きなシールを貼って、リボンをつければ完成です。ポチ袋の絵柄やシール、リボンの色を皆さんじっくり選んでいました。「作ったポチ袋を使ってお年玉をあげる」とおっしゃる方や、「お母さんにお年玉を入れてもらう」と話してくれるお子さんもいました。手作りのポチ袋とオリジナルのしおり、ぜひ活用してもらえたら幸いです！

## 《点字用紙をリサイクル！ ぽち袋、カード、カレンダー等の販売》

点字用紙を再利用し作った製品を販売しました。封筒、ぽち袋、クリスマスカード、壁かけカレンダー、ギフト袋、しおり、手提げ袋を準備しました。

ご来場くださった方からは「毎年買いに来ている」、「ぽち袋を楽しみにしていた」などのお言葉をいただき、1日目の後半に、早くも完売してしまう商品がでるほどでした。おかげさまで、30220 円の売り上げとなり、また、受付に置いた盲導犬の形の募金箱には 430 円の募金をいただきました。売り上げは公益財団法人アイメイト協会に寄付させていただきます。

ご購入いただきました皆様、また点字用紙を収集・ご寄付いただきました六星会の方々や関係者の方々、ご協力ありがとうございました。



今年の作品展も、多くの方に足を運んでいただき、賑やかに終えることができました。両日とも支援室に来て、1日目のネイルアートを翌日見せてくれる方もいました。久しぶりに支援室に顔を出してくれた方もいて、近況を伺うこともできました。1年に1度の機会ですが、参加者に楽しんでいただけて、支援室職員も嬉しかったです。これからも、皆さんと交流できる場を大切にしていきたいと思います。

### 公益財団法人アイメイト協会とは…



盲導犬の育成訓練と、盲導犬による視覚障害者の歩行指導並びに日常生活訓練を行い、視覚障害者の社会参加を促進し、もって視覚障害者福祉の増進に寄与することを目的として、1957年に事業を開始しました。これまでに1,300頭以上の盲導犬を育成している歴史ある盲導犬育成団体です。

## 家族信託・福祉型信託の基礎講座のご報告

11月19日に「家族信託・福祉型信託の基礎」講座を開催しました。支援室ではこれまで成年後見制度講座を定期的実施してきましたが、障害のある方の財産を管理するために利用できる制度のひとつとして「家族信託」の利用も考えられることから、「家族信託」の基礎を学ぶ機会を設けました。当日は、税理士法人総合経営サービスの中川祥瑛氏を講師に迎え、親亡き後問題への備えを始めるタイミングや、家族信託の概要についてお話しいただきました。講座の概要をご報告します。



### ○認知症のリスクについて

- ・健康寿命と平均寿命について
- ・認知症により、意思決定、判断を要する契約ができなくなってしまう可能性がある
- ・認知症や病気になる前に対策を始める

前半では、保護者自身が将来認知症や病気になる可能性を踏まえて、親亡き後への対策を始めるタイミングについて考えました。

### ○家族信託とは

- ・民事信託（家族信託）は、財産管理を信頼できる家族に信じて託する制度
- ・成年後見制度、遺言、家族信託の比較
- ・家族信託を利用するメリット

#### 【信託に関する相談窓口】

東京民事信託・家族信託相談所

電話：03-3912-4417

ウェブ：<http://tokyo-minjishintaku.com/>



### ○参加者からの声

- ・講師の実体験もまじえて具体的な解説があり、非常にわかりやすかった
- ・まだ子どもが学校で、先のことだと思い参加したが、今から考えていきたいと思った
- ・専門家から話を聞ける機会は少ないので、勉強になった
- ・親亡き後のためにやっておくべきことについてもっと知りたいと感じた

今回の講座では定員を上回るお申込みをいただき、親亡き後問題に対する学びの重要性を改めて感じました。障害のある方の生活を経済的に維持していくための仕組みを知ることによって、ご家族の状況やご本人の生活に応じた選択の幅が広がってくるのではないかと思います。支援室では、今後も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。

## 服薬講座「薬と上手に付き合うには」ご案内

～障害がある方とご家族・福祉関係者向け～

# 薬と上手に付き合うには

日常生活の中で、薬はとても身近な存在ですが、薬について勉強する機会はなかなかありません。薬の飲み方や飲み合わせ、サプリメントや機能性食品と薬の違い、薬局との関わり方など、ちょっとした疑問がある方も多いのではないのでしょうか。今回の講座では帝京大学薬学部の小佐野博史氏をお迎えして、私たちが薬と上手に付き合っていくための基礎を学びます。障害のある方、ご家族をはじめ、服薬の支援に携わる福祉関係の職員の皆さまのご参加をお待ちしております。

### プログラム

- 薬はどんな役割なのか
- 薬の効果と副作用
- 服薬にあたって気をつけること
- 薬と食品のちがひ



講師：帝京大学薬学部教授 薬物治療学研究室 小佐野 博史 氏

日時：2020年2月4日（火）10時～11時30分（受付：9時45分）

会場：障害者福祉センター 別館第1ホール

定員：50名先着順 参加費：無料

対象：北区に在住・在勤・在学の障害者（児）、ご家族、福祉関係者

申込方法：お電話、FAX またはメールにてお申込みください。メールの場合は、件名に「薬と上手に付き合うには申込」と明記してください。FAX またはメールでお申込みの方には参加票をご返送いたしますので当日必ずご持参ください。

申込締切：2020年1月31日（金）必着

※手話通訳が必要な方は事前にお申し付けください

\*個人の症状や、個人の処方についてのご質問にはお答えできませんのでご了承ください。

### 【お問い合わせ・お申し込み先】

北区障害者地域自立生活支援室

Tel&Fax : 03 - 3905 - 7226 受付時間 月～金 10時～18時、土 10時～17時

住所 : 〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター内

E-mail : peernet@peernet.or.jp



## 2020 年版カレンダーのご紹介

早いもので年の瀬が近付いてきました。来年のカレンダーの準備は終わりましたか。2020 年に向けて、福祉団体の発行しているカレンダーをご紹介します。是非ご利用ください。

### ◆2020 アイメイト・サポートカレンダー

視覚障害者の歩行のパートナーとなるアイメイト（盲導犬）を育成している、アイメイト協会監修のカレンダー。各ステージのアイメイトと支える人々の絆をテーマに、現役アイメイト、アイメイト候補の子犬、訓練・歩行指導などの実際の様子が収録されています。特設ページには、「子犬がいる学校」と題して、「動物介在教育」を行っている学校での、アイメイト候補の子犬たちと児童の交流の様子が掲載されています。



#### 〈お問合せ〉

公益財団法人 アイメイト協会

TEL: 03-3920-6162

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

アイメイトサポートグッズ・オンラインショップ

URL: <https://ssl.shop.eyemate-support.org/goods/>

発行：アイメイト後援会

監修：公益財団法人アイメイト協会

写真：内村コースケ

サイズ：A3 見開き（壁かけタイプ）

価格：1000 円（税込）

### ◆ユニバーサルデザインカレンダー

#### “日本の植物”

視覚障害者支援総合センター就労継続支援 B 型施設チャレンジが発行している点図カレンダーです。2018 年より日本の魅力を再確認するカレンダーシリーズが展開されており、2020 年のテーマは「日本の植物」です。ワサビの表面の凹凸やアジサイの萼、山椒の実など、誰もが知っている身近な植物が、点図ならではの表現となり、日本の四季を感じることができます。



サイズ：（使用時）157×218（mm）

卓上・壁掛け併用タイプ

価格：1000 円（税込）

送料：実費（点字郵便使用の場合は無料）

表記：墨字、点字

#### 〈お問合せ〉

社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター

「チャレンジ」カレンダー係

TEL: 03-5310-5052 FAX: 03-5310-5053

Mail: [mail@siencenter.or.jp](mailto:mail@siencenter.or.jp) URL: <http://www.siocenter.or.jp/>

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