

基幹センターだより

vol. 13 (2024年4月発行)

《相談窓口》北区障害者基幹相談支援センター

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

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

開所日時:月～金 10時～18時 第2・4土 10時～17時 *第1・3・5土・日・祝・年末年始は休み

【今号の内容】

基幹相談支援センター2023年度のご報告	1
ピアサポートコミュニティのご案内	2
ハンドメイド教室&ご飯会のご案内	3
講座「親なきあとの準備と成年後見制度」のご報告	4
講座「サプリメントや健康食品の効果的な活用方法」のご報告	4

基幹相談支援センター2023年度のご報告

今回は昨年度の事業のご報告をさせていただきます。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響も落ち着き、集合型の研修や講座などでみなさまとお会いできる機会がたくさん作れた1年でした。今年度も職員一同より一層精進してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

1. 2023年4月～2024年3月までの相談件数 4,201件
2. 研修会等の開催
 - (1) 事業者向け
 - ①障害福祉サービス事業者研修会 6月29日、11月20日
 - ②相談支援事業者連絡会 8月24日、10月26日、12月14日、2月21日
 - (2) 一般向け
 - ①成年後見制度講座 6月15日、2月16日
 - ②服薬に関する講座 3月14日
 - ③ハンドメイド教室
 - ④ご飯会
3. ピアサポートコミュニティの開催
4. 発行物
 - ①『障害(児)者のための居宅介護事業所一覧』
 - ②『北区障害者関係機関ガイドブック2023』(生活編、就労・日中活動編、子ども編)
 - ③基幹センターだより
5. その他に様々な会議や他団体の研修に参加しています。



ピアサポートコミュニティ

～ハザードマップの見方を勉強しよう～

私たち「ピアサポートコミュニティ」は、病気や事故などで人生の途中で障害者となった仲間たちが集まって活動しています。リハビリ病院に入院していたときは、同じような仲間がいたのに地域に戻ってきたら、なかなか仲間に出会えず困ってしまったというピアサポーターの声を基に、この「ピアサポートコミュニティ」を立ち上げました。

「ピアサポートコミュニティ」は、地域での仲間づくり、情報交換を目的とし活動しています。令和6年度は、防災に関する勉強会と意見交換会をきっかけにして、たくさんの方にお集まりいただければ嬉しいです。今回は、ご自身の自宅はどんな被害が想定されているエリアなのかを確認したり、水害や地震など災害の内容によって避難所が違うことなどを学ぶ機会としたいと思います。また、どんな備えをしておけば良いのかなど、意見交換をしていきます。ぜひ「ピアサポートコミュニティ」で地域の仲間づくりをしませんか!?

開催日 2024年5月25日(土)

時間 10:00~11:45

場所 北区障害者基幹相談支援センター
(北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階)

内容 ①ハザードマップの見方を勉強しよう
②防災についての意見交換会

対象 中途の肢体不自由の方

定員 10名(先着順)

申込 5月23日(木)までに電話またはe-mailでお申込みください



次回は9月28日(土)10時より
マイタイムライン作成・意見交換会を
予定しています!

【お問い合わせ・お申し込み先】

北区障害者基幹相談支援センター

Tel&Fax : 03 - 3905 - 7226 受付時間 月~金 10時~18時、第2、4土曜日 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

ハンドメイド教室&ご飯会のご案内

《ハンドメイド教室》

【日 程】 6月8日（土）、6月22日（土）

【時 間】 10時30分～12時

【内 容】 簡単な手芸を行います

【定 員】 6名（定員を超えた場合は抽選）

【持ち物】 マスク、ハンドタオル

【参加費】 一回毎に300円（材料費）



《ご飯会》

【日 程】

第1回	5月15日（水）	17：00～18：30	夕食をつくります ※1回目はハヤシライス 2回目と3回目は話し合って決めます
第2回	6月19日（水）		
第3回	7月17日（水）		

【定 員】 3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

《以下、共通》

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者基幹相談支援センター

【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。全ての回に参加可能な方。

※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。

【申込方法】 4月30日（火）までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。

講座「親なきあとの準備と成年後見制度」のご報告

2月16日に、特定非営利活動法人成年後見ウィルの阿部由美さんをお招きし障害のある人の家族が知っておきたい「親なきあとの準備と成年後見制度」を開催しました。阿部さん自身も知的障害のあるお子さんがいらっしや、親の立場と成年後見人としての立場両方からの視点でいろいろとお話を伺いました。

講座の中では、親なき後の課題を金銭面、生活の場、日常生活の3つに整理し、親あるうちに準備しておくことなどを具体的にお話いただきました。また、たくさんの障害者の方が成年後見制度を利用している事例をご紹介いただきました。参加者の方からは「どのような人に成年後見制度が必要なのか、後見人がいる人の暮らしなど、具体的に教えていただけてよかった」「具体的なお話が多く大変参考になりました。」などのご意見を頂戴しました。

2024年度も引き続き成年後見制度に関する講座を開催致します。次号（7月発行）にて詳細をご案内する予定です。



講座「サプリメントや健康食品の効果的な活用方法」のご報告

3月14日に、帝京大学名誉教授で薬剤師・薬学博士の小佐野博史先生をお招きして「サプリメントや健康食品の効果的な活用方法」の講座を開催しました。当日は多くの方にご参加いただき、サプリメントや健康食品の定義を学ぶとともに、利用の際に気をつける点や、効果的な活用方法を教えていただきました。



講座ではまず、「食品」と「医薬品」の違いや、理想的な食生活についてご説明いただき、そのうえで、「保健機能食品」、「栄養補助食品」などの分類と定義についてのお話を伺いました。漠然としたイメージで捉えがちな「健康食品」ですが、具体的にどのような食品をさしているのかが明確になり、自分にあった商品を、自分で選んで使うことの大切さを実感しました。

ご参加の皆様からは、「食生活を見直すきっかけになった」「サプリを使っているので参考になった」「体のことを考えて選びたい」といったご意見をいただきました。また、サプリメントや健康食品の利用とあわせて、薬局や薬剤師の活用方法もお話いただき、薬との飲み合わせなど、気になる点は薬剤師に相談することも必要だと感じました。今回の講座を、皆様の健康管理に役立てていただければ幸いです。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

発行：北区障害者基幹相談支援センター TEL&FAX:03-3905-7226