

基幹センターだより

vol. 17 (2025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2024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(夜間)のご案内	3
講座「薬との上手な付き合い方」のご報告	4

基幹相談支援センター2024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、どうぞよろしくお願いいたします。

- 2024年4月～2025年3月までの相談件数 4,174件
- 研修会等の開催
 - 事業者向け
 - 障害福祉サービス事業者研修会 6月13日、11月18日
 - 相談支援事業者連絡会 8月29日、10月23日、12月20日、2月19日
 - 一般向け
 - 成年後見制度講座 9月12日、10月11日
 - 服薬に関する講座 3月11日
 - ハンドメイド教室
 - ご飯会
- ピアサポートコミュニティの開催
- 発行物
 - 『障害(児)者のための居宅介護事業所一覧』
 - 『北区障害者関係機関ガイドブック2024』(生活編、就労・日中活動編、子ども編)
 - 基幹センターだより
- 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

～防災備蓄どう備えてますか？～

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7年度は、防災備蓄に関する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、今後起こるかもしれない地震や水害に対し、ご自身の自宅にどのような備えをしておけば安心なのか、みなさまと意見交換をしていきたいと思えます。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 2025年5月24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 防災備蓄についての意見交換

対象 肢体不自由の方

定員 10名（先着順）

申込 5月22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27日（土）10時からを
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(夜間)のご案内

《ハンドメイド教室》

【日 程】 5月10日(土)、6月14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21日(水)	17:00～18:00	夕食をつくります ※1回目は三色そばろ井 2回目と3回目は話し合って決めます
第2回	6月18日(水)		
第3回	7月16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28日(月)までに、電話(3905-7226)にてお申込みください。

講座「薬との上手な付き合い方」のご報告

基幹相談支援センターでは、2020年より毎年度服薬に関する講座を開催しています。薬は、私達の生活で馴染み深いものではありませんが、薬について体系的に学ぶ機会はありませんので、ご好評頂いている講座の一つとなっています。

今年度の服薬講座として、3月11日(火)に帝京大学名誉教授薬剤師・薬学博士の小佐野博史先生をお招きし、「薬との上手な付き合い方」を開催しました。今号では、講座の概要をご紹介します。

薬には、「今を治すためのもの」や「将来のリスクを減らすためのもの」があり、普段私たちに処方されている薬にどんな役割があるのかわかっておくことが大切だと教えていただきました。また、薬の効き方は、血液中に存在している薬の量(血中濃度)によって薬の効果の現れ方が変わるそうです。自己判断せず、服用量と時期をきちんと守り、飲み忘れないことが重要だということを、イラストを用いながら説明して下さいましたので、非常にイメージしやすかったです。



更に、『医薬品』と『食品』の定義の違いや、受診時の工夫、薬局や薬剤師との関わり方を学びました。医師や薬剤師は私たちの日々の身体の状態は会っただけではわかりません。知ってもらうためには、日々の生活のメモを取ることや、日記をつけておくなど、受診時に自分自身の体調について詳しく伝えるための工夫が必要だと仰っていました。そして何より「お薬手帳」がとても大事になるそうです。なにか心配なことがあれば、インターネットの情報ではなく、医師や薬剤師に相談して解決していくことが重要だと実感しました。

参加者の声

- 日頃服薬をしているので、より真剣に体のことに向き合おうと思えました。
- とてもわかりやすく学ぶことができ、家族や同僚にも伝えておきたいと思う内容でした。
- お薬手帳、薬剤師とのコミュニケーションが勉強になりました。
- 目薬の話から健康食品の話まで盛り沢山の内容で、貴重な講座で参加して良かったです。

今回の講座を通して、皆様の健康管理に役立てていただければ幸いです。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。