

# 基幹センターだより

vol. 19 (2025 年 10 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】

|                   |   |
|-------------------|---|
| 障害者作品展のご案内        | 1 |
| ご飯会（夜間）を開催しています   | 2 |
| ご飯会（夜間）のご案内       | 2 |
| ハンドメイド教室のご報告      | 3 |
| ピアサポート・コミュニティのご報告 | 3 |
| 成年後見制度講座を開催しました   | 4 |

## 障害者作品展のご案内

障害者作品展が開催されます。例年、販売している点字用紙をリサイクルしてつくった製品。今年は作品展及び下記の期間、基幹相談支援センターで販売することにしました。お近くにいらした際に、ぜひのぞいてみてください。

北区障害者作品展 2025 年 12 月 6 日(土)  
10:00～16:00

【基幹センターでの販売期間】12 月 8 日(月)～12 月 19 日(金)まで

平日: 10:00～18:00 第2・4土曜日: 10:00～17:00

※第1・3・5土曜日、日曜日はお休みです。

※12 月 27 日(土)は作品展振替のためお休みします。

《20 円》

・ぽち袋



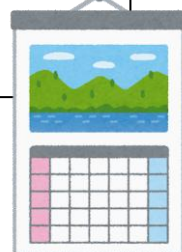
《100 円》

・手提げ袋 ・メモ帳



《300 円》

・壁掛けカレンダー



## ご飯会（夜間）を開催しています

第3水曜日に3回コースで、定期的にごはん会を開催しています。1回目は決まったメニューを作り、2回目以降のメニューは参加者全員で話し合っていて決めています。カレーやそばろ丼、チャーハンなど、色々なメニューを作っています。

今年度作ったメニューで好評だったのは、茄子とひき肉のボロネーゼです。おのこの食材を切った後、具材を炒めてトマトジュースとスパゲッティを投入！フライパン一つでできる、簡単でおいしいボロネーゼができました。みんなで食べながら、味の感想や次回作るメニューについて話す時間は、とても楽しいひと時となっています。



## ご飯会（夜間）のご案内

### 《ご飯会》

#### 【日 程】

|     |           |             |                                                  |
|-----|-----------|-------------|--------------------------------------------------|
| 第1回 | 12月17日（水） | 17：00～18：00 | 夕食をつくります<br>※1回目はホワイトシチュー<br>2回目と3回目は話し合っていて決めます |
| 第2回 | 1月21日（水）  |             |                                                  |
| 第3回 | 2月18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

【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】 11月20日（木）までに、電話（3905－7226）にてお申込みください。



## ハンドメイド教室のご報告

8月、9月にハンドメイド教室を開催しました。8月はフェルトを使って「フォトフレーム」を、9月はプラバンを使って「キーホルダー」を作りました。

フォトフレームづくりでは、好きな色のフェルトを2色選び、型に合わせて切り取って、飾り付けをしました。たくさん色がある中から、組み合わせを考えながら、みなさん思い思いのフォトフレームを作り上げていました。キーホルダーづくりでは、とても真剣にペンで書き上げてオリジナルの作品を作っていました。

工作で手を動かしている間も、「お仕事のお話」や「最近おでかけしたこと」など、みなさん和気あいあいとした雰囲気でおしゃべりを楽しみながらハンドメイド教室の時間を過ごされていました。

ご参加くださったみなさま、ありがとうございました！



## ピアサポート・コミュニティのご報告

9月27日（土）にピアサポート・コミュニティ～障害者の防災への支援について～を開催しました。

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」の活動を始めました。

当日は4名の肢体不自由のピアサポーターの方にもご協力いただきながら、北区にある障害者への防災支援について、ミニ勉強会と意見交換を行いました。

北区では主に障害者の方が受けられる支援については、①救急医療情報キット(障害福祉課)、②感震ブレイカーの配布(防災・危機管理課)、③家具転倒防止器具等の取り付け支援(防災・危機管理課)、④北区避難行動要支援者名簿(地域福祉課)があることを共有しました。

参加者同士、ご自身がどのような防災対策を行っているか、どんな備えをしておけばよいのかなど、いろいろな意見交換ができました。防災に関わる話だけではなく、ご自身のご家族のことやお仕事の話なども、たくさん話されていました。



参加者の方からは、「良い情報をもらえてよかった。早速、いろいろと申請してみます。」「将来不安なことも多いけど、ここにきてたくさん話せてスッキリした」などのご意見をいただきました。

ピアサポート・コミュニティは地域での仲間づくりを目指しています。これからも定期的開催する予定ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

# 成年後見制度講座を開催しました

基幹相談支援センターでは、成年後見制度に対する理解を深めるための講座を毎年度企画しています。今年度は、9/16（火）に基礎編、9/19（金）に応用編の2回にわたり開催しました。

基礎編では、北区社会福祉協議会権利擁護センター「あんしん北」の飯野加代子氏をお招きし『成年後見制度のABC』と題して、制度の概要や基礎的な知識、利用の流れなどのお話を伺いました。

応用編では、特定非営利活動法人「成年後見ウィル」の阿部由美氏をお招きし、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ゃる、親の立場と成年後見人としての立場両方からの視点で色々とお話を伺いました。

基礎編では、動画視聴から始まり、成年後見制度のイメージを掴んでから、具体的にどのような制度なのか、事例を交えながら解説していただきました。後見人等とはどんな人になるのか、後見人等のできる事とできない事、制度を利用する際の報酬の目安、どのタイミングで申立てをすべきかなど、制度を利用するにあたっての大事なポイントを学ぶことができました。



応用編では、まず親なきあとの課題を『お金』『生活の場』『日常生活』の3つに整理し、親あるうちにどのような準備が必要になるのか、具体的な例を交えながらお話しをしていただきました。その課題の中で『生活の場』を優先して考えることが大切であり、住まいが決まることで、お金のことやご本人に対してどのような支援が必要になるかが見えてくるとのこと、そして「支援者と繋がっておくこと」も非常に重要だと仰っていました。また、成年後見制度の今後について、制度の現状や課題、見直しにおいてのポイントもご説明いただきました。



ご参加の皆様からは、「何となく知っていた知識が整理されてよかったです」「親なきあとの準備を何からやればよいか分からなかったので、とても勉強になりました」「基礎編応用編と併わせて参加し、より具体的な内容を知ることができました」等沢山のご意見を頂戴しました。

来年度も成年後見講座の開催を予定しています。成年後見制度を一から学びたい方や、知識を更に広げたい方など、沢山の方にご参加いただければ幸いです。