



ゆうあい

<http://www.normanet.ne.jp/~kukishin/>

つくば市
身体障害者
福祉協議会
会長 木嶋 保子

活動記録から

つくば市社協主催

ふれあい交流会



12月2日(金)、年内最後の大きな行事が、豊里老人福祉センターで実施され、当会からは会員(ボランテニア含) 10名が参加しました。

最初、募集のプリントをいただいた時は、各自現地集合ということでしたので、これは無理! と思い、参加を断念しておりました。

茎崎地区から豊里地区までの道順を、つくバスやつくタクあるいは電車利用なども視野に入れ、色々調べた結果、乗り換え数回、待ち時間が生じたりと、なかなか難しいことを知りました。なかば諦めかけたとき、社協事務局様から送迎のご提案。

車を出していただけることになり、それならと、急遽会員にお誘いの連絡をしました。

たまたま別のイベントと重なったため不参加になった人、また交通手段がないためあきらめて他の予定を入れてしまった人など、結果10名の参加となりました。

内容は、濱乃志隆さんによる「音楽と落語の宅配便(ギター、フルート、

歌、落語)」でした。

①フルートによる演奏

「アベマリア」とサンサーンスの「白鳥」演奏。

②ギター伴奏による歌唱

日本の古き良き歌、新しい歌など、歌集を見ながら合唱しました。曲名は、紅葉・たき火・里の秋・冬の夜・見上げてごらん夜の星をなど多数。あらためて日本語の美しさとメロディーに心洗われた感覚になりました。

③休憩後は古典落語をたつぷりと。

濱野さんは各地で活躍され、今まで、通算公演回数4000回を超えたとのこと。才能あふれ、実績のある素晴らしい講師でした。

終了後はおいしいお弁当。

お土産までいただき、とても楽しいイベントでした。

社協の方々には本当にお世話になりました。ありがとうございました。



つくば市社協主催

お日さまサンサン

生き生きまつり



10月15日(土)、昨年と同様、つくばカピオアリーナで開催されました。メイン会場アリーナ内で運動競技、屋外では出店・展示・小ステージや軽運動・ゲームなど盛りだくさんの内容でした。

参加者は競技に参加したり、思い思いにお店を見て歩いたり、

恒例のお宝探検では、袋の中身をこつそりのぞいてみる人もおり、童心に返った楽しい一日でした。

市内の高齢者・障害者が一堂に集まった当行事は、人々との交流が広がり、とても意義深いものだと思います。参加者の皆さま、職員の方々、たいへんお疲れ様でした。当会の会員は14名の参加でした。



→紅白玉入れ

輪投げ競技
「ご褒美にボールペン」





◆若人の集い
 11月12日(土)、龍ヶ崎ハロ
 ーズガーデンにて茨身協主催
 「若人の集い」が行われました。
 県内各地から、障害者の皆さ
 ん(若人) 80名の方が参加され
 ました。
 自称「若人」の我々4名も参
 加させていただきました。
 昼食の後、ボウリングを実施。
 それぞれ賞には入りませんで
 したが、チーム賞はとれたかな
 くという程の好成績でした。
 以前は、会としてもボウリン
 グの集いを行っていましたが、
 集合場所への足がなく、ここ数
 年はまったく実施できていま
 せん。
 今回参加した相沢明さんはか
 つて優勝したことがあります。
 今回も大奮闘されました。

◆ある日のふれあいサロン
 台風の影響が心配されました
 が、少々雨が降っただけで、お
 天気は問題がありませんでした。
 葛屋さんを中心に実施されて
 いるカラオケグループと合流する
 ことになり、前半はカラオケ、11
 時頃からボランテニア室でおしゃ
 べりタイムです。場所が分かれます
 ますが、今後も各自楽しめる内容
 を考える必要があります。

◆山の集い
 10月27・28日、ひたち海浜
 公園にて身体障害者「山の集い
 と銀輪の集い」が実施され、県
 内各地から多くの障害者が集
 合しました。当会からは会長副
 会長の2名が参加。
 会場に着いて多くの人数に圧
 倒されました。23市町村団体
 256名参加とのこと。10名以
 上参加された団体さんも多く
 あり、当会の限界を見せつけら
 れた感じがしました。さびしい
 限りです。年一回のこの大イベ
 ント、一番楽しみな行事ですが、
 交通手段を持たない当会とし
 ては、今後も参加が難しいこと
 は否めません。



山の集い
 ウォーキング前の準備体操 →
 サロン
 ←大広間でカラオケタイム
 ✓ 得意な歌を熱唱中



◆ら・そよかぜ ウクレレ活動

★つくば市民文化祭出演

11月3日(土)

演奏曲ボーカル曲

- ・リンゴの木の下で
- ・花(喜納昌吉)
- ・カイマナヒラ(フラダンス)
- ・ふるさとは今もかわらず



特に、*最後の曲は、葛屋さんが歌詞の意味をよく表現し、素晴らしい声量で心を込めて歌いました。

帰宅後、お仲間からうれしいメールがきました。

「先ほど演奏された方ですか?すばらしくて、とても感激しました。ら・そよかぜさんでしたよね!」と声をかけられたそうです。

*「ふるさとは今もかわらず」新沼謙治作詞作曲
 震災後のふるさとへの想い・感謝を歌った曲



★春秋園 クリスマス会
 12月10日(土)「春秋園」を
 訪問し、一足早いクリスマス
 を楽しみました。
 ・ジングルベル・聖夜
 ・花は咲く
 ・ふるさとは今もかわらず他



市内小学校

福祉交流会

10月21日(金)、昨年と同様に
つくば市内の真瀬小学校と島名小
学校の「福祉交流会」に参加。

障害者の立場として、生徒さん
たちの質問に答えるという形で約
40分位、具体的な事例を交えて
お話できました。主に日常動作
で不便を感じていること、また便
利な補助具を使うことで、不可
能にしている例などを具体的に
にお話ししました。伝えたいこと
がたくさんありますが、限られた時
間のなか、整理してお話すること
の難しさを痛感した次第です。

生徒の皆さんは熱心に耳を傾け
て下さり、メモをとる姿も多くみ
られました。

最後はウクレレを弾きながら皆
さんと大合唱。

真瀬小学校は「手のひらを太陽
に」と「ふるさと」。島名小学校は
「紅葉」と「ふるさと」を元気いっぱ
いに歌いました。貴重な体験をさ
せていただきました。



質問の一例

- ・障害を持ったことで嫌な思いをしたことはありますか？
- ・出かけるときに気をつけていることは何ですか？
- ・私たちが出来ることで、みなさんのためになることは何ですか？
- ・住みやすい町にするにはどうすればいいと思いますか？

実演を交えてお話しした内容

- ・障害の程度によって白杖のつき方が違う。
- ・携帯電話の音声機能を聞きながら、メールやスケジュールなどを管理。(実際音を出して聞いてもらう。倍速にビックリした様子)
- ・屈折制限のため物を拾うのが困難。リーチャーを利用、しかし拾えない物もある(実際生徒さんに落とした10円玉を拾ってもらう)
- ・障害者も健常者も共に歩んでいける社会を希望する。(共生社会)
- ・制度や法律が変わり、障害者への社会の理解度や認知度が少しずつ進んできたが、障害者をめぐる事故や事件があとをたたない。
- ・一人一人の意識が大切。

障害者の家族として

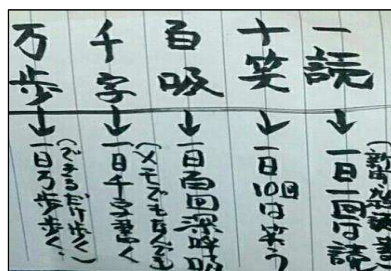
竹原 良子

息子輝明が障害者になって
20年になります。

その間色々なことがありま
した。現在は毎日デイサービ
スやショートステイ等を利用
しています。その他、訪問リハ

良著紹介

「一読、十笑、百吸、千字、万歩」
 医者の流儀 石川恭三著
 一読：一日一回は文章を読む事
 十笑：一日に10回は笑うこと
 百吸：一日に百回深呼吸する事
 千字：一日に千字を書くこと
 万歩：一日に一万位は歩くこと



成島寛さん自筆
ある行事の際に紹介されました

ピリ・訪問歯科なども利用しな
がら生活しています。

主人が三月に亡くなり施設
の有り難みが良くわかります。
つくば市の仲間の方々にお世
話になって助かっています。私も
自分のやれる事を一緒にやって
いければ良いと思っています。

つくば市は福祉の町と言っ
ていますが、まだそこまでにはな
っていないと思います。これから
はもっと高齢者が増えると思
いますし、老々介護が多くなり
ます。もっと高齢者・障害者に
優しい福祉の町にしてほしいです。
家族で介護していらつしやる
方も多いと思いますが、色々な
施設を利用していくしかない
思っております。

身体障害者福祉協議会は荻
崎地区にしかありませんので、
もっと他の地域にも参加を呼
びかけて行けたら良いと願っ
ております。



平成27年
障害者チャレンジアート
出展作品
竹原 輝明さん

第19回「希望の翼 in 香港」

東郷正子

茨城新聞社・茨城新聞文化福祉事業団主催による障害者の旅行が11月26日～11月29日、三泊四日で実施されました。今回二回目の参加、一行148名でした。私が所属している「押し花さくら会」から6名のお仲間が参加しました。

長い距離の歩行は困難なので車イスを用意していただきました。前回ご一緒した方々も多く、懐かしく感じました。頑張っている姿に私も勇気をもらいました。

初日は雨の夜景観賞となり、車イス、傘での移動では、大変お世話になり感謝です。お陰さまで美しい香港を堪能できました。大都市公園の散策は、繁華街に囲まれ、木々が生い茂った先には高層ビルがそびえていました。街中をあちこち巡り、点心料理に舌鼓を打ち、色々満喫できました。

最後の夜は「さよならパーティー」が催され、同行の若手社員による「恋ダンス」が披露され、皆が次々と加わり踊りの輪が広がりました。

友情が出来、心から交流を深めることが出来ました。当八班は13名の行動でしたが、笑いの絶えない明るい旅でした。

たくさんの方々にお世話になりました。また会える日を。



お仲間と香港旅行を楽しむ東郷さん

写真入りカレンダー

市内の景色や花々を写した平成29年の年間カレンダーを作成しました。ラミネート加工をほどこしたものを、皆様にお配りします。壁に貼り付けてもよし、ファイルに閉じてもよし。有効にご活用ください。



つくば市障害者ガイドブック (一部抜粋しました)

サービス名	サービス内容
居宅介護(ホームヘルプ)	自宅で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います
重度訪問介護	重度の障害があり常に介護を必要とする人に、自宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援等を総合的に行います
行動援護	自己判断能力が制限されている人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援、外出支援を行います
重度障害者等包括支援	介護の必要性がとても高い人に、居宅介護等複数のサービスを包括的に行います
短期入所 (ショートステイ)	自宅で介護する人が病気の場合等に、短期間、夜間も含め施設で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います
療養介護	医療と常時介護を必要とする人に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護及び日常生活の世話をを行います
生活介護	常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創作的活動又は生産活動の機会を提供します
施設入所支援	障害者支援施設に入所する人に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います
同行援護	視覚障害により移動が困難な人に同行して、移動の支援を行います

編集後記

本号に利用したカットは、殆どが会員の成島寛さんが描いて下さったものです。おおいに活用させていただきました。お習字・お絵かき・カラオケも上手。なんでも器用にやりこなせる才能には感服します。

来年は酉年、「3歩歩けば忘れる」と言われますが、「老化現象には負けまいぞ！」

どうぞよいお年をお迎えください。

木嶋

★手編みのベスト★
人気のベストが、「ろ
うどくはあもにい」
のご協力により、先
日の「くきざき夢ま
つり」で完売しまし
た。
感謝申し上げます。

