

# すぷりんぐ

会報 通算第10号 2017年5月発行

## ごあいさつ

代表 牧野准子



今年は春の訪れが、遅く肌寒い日が続いておりましたが、ゴールデンウィークには記録的な温かさになり、また新しい始まりの季節がやってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

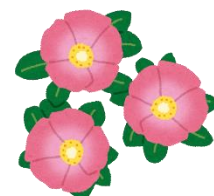
花や樹木の新芽を見ると生命の偉大さや神秘さを感じます。みんな生きているのですよね。生きているから感動もします。日々少しずつ変化しています。そんなことを思うと、どんなに辛いことや大変なことがあっても、同じ状態が続くわけではないような気がして先に希望を持っていようと思います。

私は、心が疲れてきたときには猫に癒やされているのは言うまでもありませんが、お花を眺めます。不思議と気持ちが穏やかになります。気持ちが落ち込んでいるときは、自然のものや生き物に触れるといいですよ。お試し下さい。

さて、「障がい当事者講師の会すぷりんぐ」の今年度総会も無事に終わることが出来ました。皆様の応援とご協力、ご理解に心から感謝いたします。今年から設立5年目に入りました。設立以来、ご尽力下さった三井事務局長が、ご自身の仕事の幅が広がり多忙になったことから、今期で残念ながら退任になりました。

また、嬉しいことでは、最初会員さんだった方が途中お休みをされていて、また戻ってきて下さった方が数名いらっしゃる事です。いつでも戻ってこれる「すぷりんぐ」でありますように、魅力的な会にしていきたいと考えています。

さあ、外でも活動しやすい季節になりました。新役員体制に変わり、あれこれ楽しく有意義な会にしていきたいと計画中です。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



## ▼新旧役員のご挨拶▼



今般、障がい当事者講師の会すぷりんぐ定時総会にて事務局長に選任されました  
前任者の長年の責務を引き継ぎ、これから発展させていく重責は非才の身には甚だ重く感じられる大任ですが、全力を尽くし皆様のご期待に添うよう努力いたす所存です  
つきましては 何卒前任者同様 格別のご指導ご鞭撻を賜りますよう謹んでお願い申し上げます

新事務局長 我妻 進之

\*\*\*\*\*

私はこの春3月に新しい自分、二周年を迎えました。病気をきっかけに札幌市民になりました。保険代理店としてオジサン社会で働いていたオバサンです。復帰をめざしてリハビリしてきましたが、猶予期間も終了して出来る仕事を探さなきゃ！の現在です。左半身麻痺でも出来ることはあると思いますので、いいお仕事ありましたらばお声がけ下さいませ。

よろしくお願い致します。(この場をお借りして失礼しました(^;))

《自分が知っているだけでは勿体ない》

楽しいこと、ためになることをお伝えする事をしたいなと思いながら暮らしてきてこの☆すぷりんぐと出逢えて、とても嬉しくてしあわせです。そしてメンバー皆さんが素晴らしい人で、すごい！

とにかくすごい会だと感動しました。これから皆さんのお力をお借りして勉強させて頂きたいと思います。超微力ですが、出来る事を顔晴りますのでよろしくお願い致します。

新事務局 鈴木 博子

\*\*\*\*\*

29年度、事務局補佐をさせていただく事になりました7期生の寺地恵子と申します。心臓機能障害を持つ内部障がい者です。すぷりんぐに参加させていただく事は、全てが未知の体験で刺激的なことばかりです。事務局補佐のお仕事は、ご迷惑をおかけすることが多々あるかもしれませんが、何事も‘チャレンジ‘の気持ちで臨んでいきたいと思っています。よろしくお願い致します。

新事務局 寺地 恵子

\*\*\*\*\*

自分ほど会計の仕事が合わない人間はいないと思うのですが、不思議に会計の仕事が回ってきてしまいます。自分の金銭感覚はいつもテキトー人間。まさにどんぶり勘定タイプ。しかし、いざ会計をやるとピタッと収支が合うから不思議です。そ

して、今回もきっちり収支報告を出せるはずです。根は善人なので神様も仏様もきっと味方してくれているのでしょう。皆さんから集めた会費などを有効に使えるように事務局の皆さんのアドバイスの下、今後も精進して参りたいと思います。また、事務局は1年生と言うこともありいろいろと勉強することもありますので今後とも、どうぞよろしくお願いします。

新会計 島山 忠

\*\*\*\*\*

研修を通じて、会員自らが利用できる制度の周知ができる行事のご提案をさせていただくつもりです。

- ◆会員同士が交流をすることでお互いの障がいを理解する環境づくり。
- ◆偏見や誤解の緩和
- ◆障がい者への理解促進

私達は神様から『障がい』という名のギフトをいただいたのだと思います。

それは私達には【乗り越えられるチカラ】があるから選ばれたのだと思います。

まだまだ勉強不足なため皆様からお知恵を拝借することが多々あるかと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。

新事業部『研修』森口 貴美

\*\*\*\*\*

早いもので気づけば設立から丸四年が経ちました。事務局長として三年、副代表兼務として一年、いろいろな経験をさせていただけたことは、私にとって貴重な時間でした。いろいろ至らないことの多い事務局長でしたが、皆様の温かい気持ちに助けられ支えていただきながら続けてこれたことを感謝しております。四年間本当にありがとうございました。

～お疲れ様でした～ありがとうございました

事務局長退任 三井 愛子

\*\*\*\*\*

1年間会計を担当させていただきました。帳簿も手元がない中やりやすい方法、次の会計の方が見たらわかるようにすること、誰が見ても納得していただけるように心がけた1年でした。明朗会計が続くことを願います。

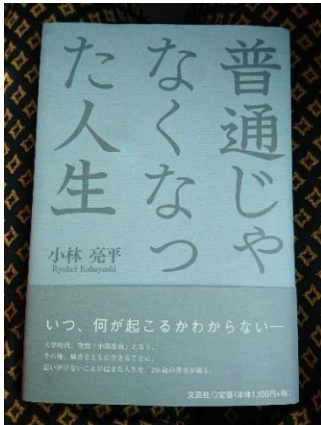
～お疲れ様でした～ありがとうございました

会計退任 大柿 厚子

■退任の役員さん、今までどうもありがとうございました。新しい役員さん、これからどうぞよろしく願いいたします。

## ■おすすめの図書コーナー■

◆すぷりんぐ会員 7 期生 小林 亮平さんの本「小林普通じゃなくなった人生」



### 【内容紹介】

あんな病氣さえしなければ、その望みだって叶ったかもしれないのに。あんな病氣さえしなければ、大学時代の思い出をもっと作れたのかもしれないのに。あんな病氣さえしなければ、大切な人の気持ちが離れていかないように何かしらできたかもしれないのに。(本文より)

大学時代、突然「小脳出血」となり、その後、障害とともに生きることに。思いがけないことが起きた人生を、29歳の著者が綴る。

◆すぷりんぐ会員 7 期生 寺地 恵子さんの本「応援をチカラに変えて 解離性大動脈瘤と共に」

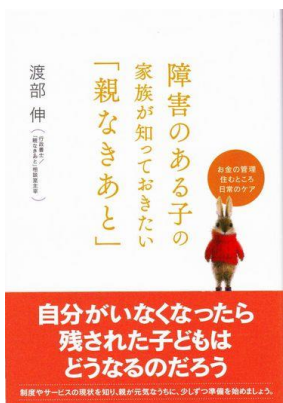


### 【内容紹介】

解離性大動脈瘤による大手術を7度も経験してきた著者が病とも闘い、子育て、野球との出会いが綴られています。

この本には、目には見えない障害である内部障害について著者自身の経験が書かれた1冊です。

◆一般社団法人日本相続知財センター札幌さんからの紹介「渡部 伸 著 障害のある子の家族が知っておきたい『親なきあと』」



### 【内容紹介】

あせらなくていい。ただできることは、できるときにやっておく。

そうすれば「親なきあと」も、子どもは社会の中で生活していけます！(本文より)

◆一般社団法人日本相続知財センター札幌・日本橋「親心の記録～支援者の方々へ～」



\* 親心ノートは、一般社団法人日本相続知財センター様の寄贈により、6月24日（土曜日）に行われる「スピーチマラソン」すぷりんぐ本部運営ブースにて、先着50名に無料で配布いたします。

\*\*\*\*\*

▽セミナーのご案内▽

知的障がいの子の「親なきあと」セミナー第1回  
～将来の為に、今からできることを考える～

知的障がいがある子の「親なきあと」のことは、親御さんなら皆が不安を感じていることと思います。

「親なきあと」に子どもが生きていく為に、お金のこと、住まいのこと、身の回り日々の生活のこと、制度のことなど、まずは知ること、そして考えることから始めましょう。

【日時】 2017年6月18日（日） 13時30分から15時30分

（受付開始は13時10分より）

【会場】 札幌市生涯学習センター「ちえりあ」2階 中研修室2

（札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 TEL 011-671-2200）

【交通アクセス】 地下鉄東西線 宮の沢直結

※車でお越しの方は、西友宮の沢店駐車場と共用

【定員】 60名（先着申込順）

【参加費】 500円（当日受付でいただきます）

【お申込み方法】

[info@mamoruco.com](mailto:info@mamoruco.com) まで、表題に「親なきあとセミナー申込」と記載し、①名前、②住所、③電話番号、④所属・お立場などを明記の上お申込みください。

【お問い合わせ】 090-6871-4388 清野（せいの）さんまで

【主催・共催】

特定非営利活動法人 ソルウェイズ  
障がい児と子どもの支援 マモルコ  
株式会社 エムブイピークリエイティブジャパン

#### ≪講師紹介≫ 渡部 伸氏

1961年 福島県会津若松市生まれ

慶應義塾大学法学部法律学科卒業

東京行政書士会世田谷支部所属

「親なきあと」相談室主宰 渡部行政書士事務所代表

障がいのある子を持つ親の、共通の悩みなどを共に考える「親なきあと」相談室を主宰。

著書『『障害のある子の家族が知っておきたい』『親なきあと』！等は、本テーマを考えるに必読の書と言えるでしょう。



## ～ ご案内 ～

♥「障がい当事者講師の会 すぷりんぐ」では、メルマガ発信を計画中です。是非配信してみたい、コラムやエッセイなどありましたら、事務局までご一報ください。

♥7月22日 川下公園にてバーベキューパーティーを開催します。大通り西19丁目社会福祉総合センター前からバスの送迎もあります。詳しくは、後日ご案内いたします。お楽しみに！



障がいがあっても私たちには出来ることがたくさんあります

## 第2回スピーチマラソンのご案内



昨年6月に行われ好評だった「スピーチマラソン」。昨年に引き続き、今年も開催いたします。

障がい当事者だからこそ、日々の生活の中で感じている思いや伝えたいことがあります。今年は総勢16名の身体・知的・精神障がいの方々が、リレー式にそれぞれの思いを伝えながらスピーチをつなぎます。

この「スピーチマラソン」を機会に、ぜひ多くの市民の皆様においでいただき、障がいを理解、関心を持ち、共に地域の中で生きる社会について考えてみませんか。

障がい当事者のありのままの声を聴くことが出来る絶好の機会です。ぜひお越し下さい。

**とき：平成29年6月24日 土曜日 11時から15時45分まで**

**ところ：札幌市社会福祉総合センター4階 大研修室**

●主 催 障がい当事者講師の会 すぷりんぐ

社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

●後 援 北海道、石狩振興局、札幌市

●定 員 150名（先着順です。定員になり次第締め切らせていただきます。）

●入場料 無料

●申込方法 下記の申込先に参加お申込み下さい。

なお、FAXで申し込まれる方は、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、必要なお手伝いなどがあればご記入の上お申込み下さい。

**申込・問合せ 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター**

**電話 011-623-4000 FAX 011-623-0004**

**住所 〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目1番1号**

**札幌市社会福祉総合センター4階**

※当日、会場内にて障がい者作業所等の展示販売を行います。

各ブースにて雑貨、書籍、お菓子など販売する予定です。こちらもぜひお楽しみ下さい。またすぷりんぐ運営ブースでも、手作り小物の販売をいたします。作品を提供していただける方を募集しております。

♥チラシは社会福祉総合センター、ボランティア研修センター他すぷりんぐ事務局にもございます。データで希望の方もお問い合わせください。（ルビ付きのチラシのご用意もあります）



## ★車イス初心者のヒヤヒヤ、時々ワクワク日記★

### ～その4 車イス対応住宅でのあれこれ～

すぷりんぐ会員 高橋 めぐみ

昨年の7月末、12年間住み慣れたアパートから一転、車椅子対応住宅に引っ越して早いものでもうすぐ1年が経とうとしています。“車椅子対応の住宅”と掲げている（と、勝手に私がそのように思っていたのかもしれない）のだから、きっと全館バリアフリーで、エレベーターもトイレも浴室も広いのだろうなあ…と思っていたのもつかの間、トイレ、洗面台、浴室は男女共用、しかも“車椅子対応完全設備”という言葉には程遠く、そのため今でもあらゆる場所で、私の車椅子は「ドーン」「ガーン」という壁やドアなどに衝突する音は、もはや誰も動じることなく、日常茶飯事となっています。

私が住んでいる住宅は元々某新聞社の記者さん専用の社内寮で、現在4階建ての60名近くの方々が住んでおり、そのうちの住民の方々の9割が70歳以上の高齢者、そのうち半数の方々が歩行器や車椅子を利用されています。歩行器の方々や車椅子の方々が、4階建ての建物の中を移動するには最も欠かせないのは、少なくとも12人ぐらい、収容が可能な大きいエレベーターなのです。

そんな日々の生活に欠かせない我が家のエレベーターについて、今回は書き綴ってみたいと思います。

前述に、12人ぐらい収容が可能なエレベーター…と表現しましたが、残念ながら我が家のエレベーターは6人乗りの、一般のマンションやビルなどに設置されている、ごく普通サイズのエレベーター、そのため4階で歩行器の住人や車椅子の住人が1人でも乗ってしまうと、それだけで満員になってしまい他の住人は乗れなくなってしまふ、もしくは乗れる人が限られてしまうため、3階、2階の住人は、涙を流して次の便を待たなくてはならないのです。

私の場合は幸いなことに4階なので、エレベーターが来るのを待つには、他の階の人よりも少し時間を費やしますが、運良くエレベーターが4階に止まっている時は、そのまま直行で降りることが出来るという、ちょっとお得な点もあります。

歩行器の人であれば、ギュウギュウと詰めればまだ相乗りは可能なのですが、車椅子の利用者だどうしても相乗りは難しく、例えば2階でエレベーターを待っている人に「ごめんなさい。1階に着いたらすぐエレベーターを2階あげるね」と謝ることもしばしば。

それでも住人の方々は、私が車椅子を利用していることを快く理解してくださり、例えば、エレベーター付近で、車椅子がうまく操作が出来ず、右往左往している際に「ゆっくりでいいよ。焦らないで行きなさい」と言っていたり、自分も早く目的地に行きたいのに「先に行きなさい。私たちは次の便で行くから」とわざわざエレベーターの順番を譲っていただいたり、はたまた、電動車椅子とは知らずに、積極的に車椅子を押してくれたり、エレベーターの中は少し狭いけど、心の広い住人の方々の優しさに助けられています。



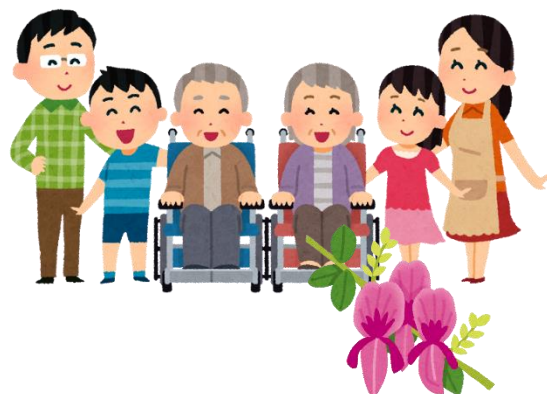
車椅子を利用する前は、「エレベーターがあればそれでいい」とずっと思って過ごしていましたが、車椅子を利用するようになってから、エレベーターの出入り口の広さ、奥行き、利用されている人達のことを、ほんの少しばかり感じるようになりました。エレベーターの出入り口が狭いと周りの人とぶつかることもありますし、奥行きが狭いと他の人が乗れなくなります。

エレベーターを利用される方々として、一般的には障がい者や高齢者などが対象とされていますが、子ども連れの方やベビーカー、重たい荷物を持たれている旅行客などの一般の方々も一緒に利用出来るように考慮されることを願っています。

今回はエレベーターを例として取り上げてみましたが、エレベーターに限らず、ちょっとした段差、トイレ、洗面所、公衆浴場、区役所、大型商業施設などが至る所に存在しますが、色々な人達が気軽に利用できる街づくり、地域づくりを目指していく必要があります。

そして障がいの有無に関係なく同じ人間同士、お互いにお互いのことを目を配り、気を配り、譲り合う心をほんの少しでも持つことの大切さを感じています。これは私自身、車椅子を利用するようになってから、あらためて思ったことです。

車椅子ユーザーとしては、まだまだ未熟で未経験なことばかりで、毎日が「へえ～車椅子でこんなことも出来るんだ」「あのお店は車椅子でも行けるんだ」などと驚きと発見の連続ですが、障がいを持っていることに後ろ向きにならず、まっすぐ前を向いて今日も車椅子で一步一步前に進んでいきたいと思えます。



## ○年会費納入のお願い○

平成29年度年会費の納入について、ご案内申し上げます。

新年度会費を未入金の方は5月末まで下記にお振込みくださいますよう、お願い申し上げます。なお、都合により振り込みができない場合は事務局までご連絡くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

皆さまからいただきました年会費は、今後の会の運営に大切に使用させていただきますので、ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

**【年会費】 1, 000円**

**【振込先】 (1) 北洋銀行桑園支店 普通預金口座番号 0214039**

**口座名義 障がい当事者講師の会 すぷりんぐ代表 牧野准子**

**(2) ゆうちょ銀行 当座預金口座記号 19090-14138861**

**障がい当事者講師の会すぷりんぐ**

## 《編集後記》

- ・満開の桜も舞い散り、これからはライラックの花々が私たちの目を楽しませてくれます。季節ごとの風や花の香り、吹き抜ける風に、季節折々ならではの趣を感じさせてくれるのは北海道の最高の魅力です。今しか味わえることの出来ない外の空気や花々の美しさと香りを、のんびり、ゆっくりと深呼吸して満喫したいものです。
- ・来月は「よさこいソーラン祭り」や「北海道神宮祭」と、イベントが盛りだくさんです。すぷりんぐでも昨年に引き続き「スピーチマラソン」が開催されます。多くの方々が参加されて、私たちの思いを少しでも伝えることで、皆さんに“障がい”についての関心を持って欲しいと思います。
- ・今回もすぷりんぐの会報の担当をさせていただくことになりました。今年度も多くの方々の生の声をお伝え出来ればと思っております。会報の原稿と言っても身近なものでも構いません。川柳や俳句、4コマ漫画やイラスト、お得意の料理のレシピ、気になるお菓子やカフェやお店、お薦めの本、得意なこと、もちろん会報の感想やご意見なども、ぜひお気軽にお寄せください。皆さんからのおたよりを、首を長くしてお待ちしております。(め)

♥高橋めぐみさんと佐々木美紅さんが交代で会報を担当して作成しています。今月は高橋めぐみさんが担当でした。次号は8月発行予定です。

### 事務局が移転しました！

障がい当事者講師の会 すぷりんぐ事務局

〒006-0835 札幌市手稲区曙5条2丁目7-30-402 我妻宅

TEL 090-2271-5181 FAX 011-644-0334

ホームページ <http://spring-hokkaido.jimdo.com/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/spring2013hokkaido>

メールアドレス [spring/hokkaido@gmail.com](mailto:spring/hokkaido@gmail.com)



障がい当事者講師の会 すぷりんぐの

ホームページもリニューアルしました。

新しい情報も次々にUPしていますので、

どうぞご覧下さい。



(HP, FB 管理担当 大谷哲也さん)