



障がい者当事者講師の会

すぷりんぐ

会報 通算第17号 2019年8月発行

ごあいさつ

代表 牧野准子



北海道の短い夏も終わり、朝晩涼しくなって参りました。もうすぐ、スピーチマラソンも開催されます。今年で第4回目になります。当事者だから伝えられることがたくさんあります。誰も好きで障がい者になった人などいません。障がいがあっても幸せに自分らしく生きたいと頑張っている人がたくさんいます。今回のスピーチマラソンでも、そんな思いを持っている方が参加します。理解していただくことや知っていただくことで共生できる環境が生まれます。自分の置かれている環境や周りの人との関わり方をもう一度見直してみる良い機会になると思います。私も自分の生き方をしっかり考えてみたくなりました。いつかやろうと思っていてそのままになっている物があります。先日、あるセミナーで「今度とかいつかと言ってそのままになっているもの。それは、本当は、あなたにとって必要のないものだよ。本当に必要なことや、やりたいことなら時間を何とかして作ってでもやるものだから」の言葉を聞いて妙に納得したのでした。私の中でイノベーション始まりました。皆さんに取って大事なもの、やりたいことは何でしょうか。



◆スピーチマラソンが9月21日（土）開催！◆

大通り西19丁目社会福祉総合センター4階大研修室にて11:00～16:00に開催します。第1部スピーチマラソンの後、今年度講師養成講座修了生PRタイムを挟んで、その後第2部スピーチマラソンです。たくさんの方の来場をお待ちしております。（チラシ参照のこと）

◆9月28日(土)13:00～社会福祉総合センターボランティア活動センター会議室でスピーチマラソンの反省会を行います。参加した感想など是非ご出席の上、お知らせ下さい。申し込みは必要ありません。



6/29(土)果物狩りとジンギスカン報告

【果物狩り・バーベキューレクに参加して】 匿名希望さん

6月29日曇り空の中、南区八剣山果樹園に15名で行きました。当初はさくらんぼ狩りの予定でしたが、スタッフさんからいちごも穫れるとの説明を受けて、参加者の皆さまは大喜びでした。早速、複数人に分かれて行動をしたり、一人で行動をした方、それぞれのペースに合わせてさくらんぼやいちごの収穫を愉しんでいました。昼食のバーベキューはお肉が柔らかくて美味しく頂きました。ビール片手に談笑しながらお肉を食べて、写真撮影に没頭したりなど、有意義なひと時を過ごしたと思います。しかもこの日は雨も降らず、滞りなく終わりました。レクの企画等をしてくださった河口さんにお礼を申し上げます。ありがとうございました。



また、八剣山果樹園のオーナーの奥さまのビアンカ・フルストさんは牧野代表の知人で環境問題に精通している方です。NPO法人の活動拠点場所にわたくしのような凡人にもご相伴にあずかり、ビアンカさんのお心遣いに感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

【元気ももらった果物狩り・バーベキューレクリエーション】 畠山忠さん

2019年7月29日、土曜日、大阪G20には世界から熱い注目を浴びていた日でした。さて札幌では、すぷりんぐが「果物狩り・バーベキュー」のレクリエーションを行いました。参加者は15名。社会福祉前には集合時刻の10時までには全員集合してしていました。皆さん、この行事を楽しみにしていることがよくわかりました。しかし、私は実はうつ病の症状のど真ん中。気分は空と同じで曇りでした。前日まで参加しようかどうか真剣に悩んだほどでした。結論から言って思い切って参加して良かったと思います。さてレクは、八剣山果樹園の周囲の自然が素晴らしく、自然に視野されたことでうつぬけが一歩進んだように感じました。また、サクランボやイチゴを収穫するなど日常ではできない経験もできて良かったです。新鮮な果物もとても美味しかったです。お昼からバーベキューも



美味しくて最高でした。みんなで楽しくお話ししながら食べたことは思い出に残ることでしょう。また、この果樹園のオーナーの奥さんであるドイツ人にビアンカさんは牧野さんの知り合いとかで写真などで協力してもらいました。ちなみにビアンカさんは環境問題に造詣が深い方と聞いています。さて、おいしい昼食でお腹も満たされ、3 時前には無事集合場所に到着し、解散となりました。この日、うつ状態でとても不安だった私ですが杞憂に終わり、天気はくもりでしたが心の中には太陽の日が見えてような一日となりました。最後になりますが、この企画を計画し、福祉バスの手配や果物狩り・バーベキューの予約などをしていただいた河口さんにお礼申し上げます。



・ 7/27 (土) 13 : 00～札幌市民防災センター一見学会

【札幌市民防災センターを見学して】山科吉太郎さん

去る 7 月 27 日 (土) 私達ヘルパーさんを含め、7 名がすぷりんぐ事業局が行う行事の一環として、白石区南郷通にある、札幌市民防災センターを見学しました。この施設は 1 階はさまざまな体験が出来る所で、2 階が展示コーナーとなっており、私たちは 1 階での体験をしました。最初は 30m の暴風を受けながら 3d の眼鏡をかけてスクリーンを見るという物でした。私は視力がないので、飛んでくるものは、分かりませんでした。色々な物が自分に向かって飛んで来る様に見えて、とても怖かったそうです。地震の体験コーナーでは、震度 7 の強い揺れを体験しました。長い時間ではないと、思いますが、体感的には長く感じてこれも怖かったです。煙が充満した建物の中を通り抜ける所では部屋をいくつか通るのですが、鍵が掛けられていて、開かない扉が有ったり出てくるのに苦労しました。実際に消火器を使って火を消すコーナーでは畠山さんと河口さんが体験しましたが初期消火に失敗した様でした。映画館のような所で、去る 2011 年 3 月 11 日に起こった東日本大震災の大津波の記録を見ました。これも 3d のめがねをかけて見る物で襲い掛かってくる津波の迫力と館内を吹荒れる風邪、そして座っているシートから、つたわってくる音に合わせた振動がとてもリアルでした。どの体験を通して、実際その場に直面すると、動くことが出来なかつたり、あわててしまつたりでなにも出来ないものだと感じました。やはり普段から避難場所や避難経路の確認や、水や食料の備えなど又地震に備えて家具の転倒防止の固定など必要だと真に感じました。まだ体験されていない方は、是非一度体験してみてください。私はとても良かったと思えました。まだ他に、消防服の試着やはしご車に乗つたり、無線での通話体験などが有る様ですよ。



■見学会終了後に 17:00～丸海屋で懇親会が開催されました

ビールが美味しい暑い日でした。初めて参加の方もあり、楽しいひとときになりました。



pixiv.jp ~ 29627097



人権セミナー実行委員会から

第27回人権セミナーのお知らせ～

(開催日) 2019年9月23日(月・祝日)

(時間) 午前10時～午後4時30分

(参加費) 1000円

(会場) 札幌市社会福祉総合センター

午前は4つの分科会に分かれて勉強します。

第一分科会 交通安全

第二分科会 ヘルプマーク

第三分科会 運動と休日

第四分科会 生活と災害

午後は、アトラクション、分科会報告、

優生保護法について講話を聴きながら考えよう

～障害のある人の結婚について～

(申込先) 電話 011-632-7355

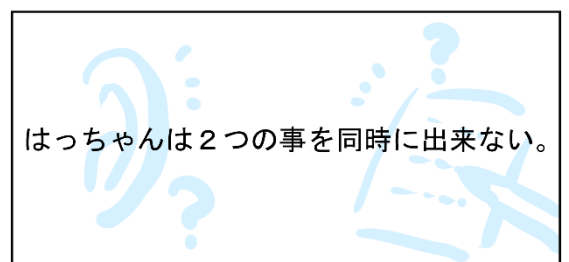
FAX 011-613-5486

締切日 2019年9月6日

◆すぷりんぐ会員

青木洋子さん作4コマ漫画

飲食店のバイト



同時進行が苦手なの。

はっちゃんブログ
http://hattatutyannworld.blog.jp/



※全ての発達ちゃんに当てはまる訳ではありません。

■5月17日、ゴールデンウィーク明けに滝上バリアフリーモニターツアーに参加してきました。せっかくなので皆さんにもご紹介します！！

牧野 准子 報告

【滝上公園および滝上町】〒099-5604 紋別郡滝上町元町
問い合わせ 電話番号 0158-29-2730 滝上町観光協会

今回は中央バスさんのリフト付きのバスで往復。新しい車両で、座席もゆったりで車いすスペースも余裕のある広さ。運転手さんが「動きますよ」「ちょっとゴトンといいますよ」と声を掛けながらリフトを



操作してくれる。安心感があり快適でした。お天気も最高で、滝上公園も芝桜がちょうど満開で辺り一面、ピンクの絨毯。

スタッフさんもピンクのジャンパーでピンク一色。

芝桜の花弁は普通5枚だけど、6枚や4枚、7枚もあるようで、見つけたらスタッフさんにそれを伝えると、良いことがあるそうです。一緒にいたHさんが見つけて、おこぼれで私も葉をちょう

だいしました。

電気自動車 neicle (ネイクル) にも乗ってみた。楽チンで高いところから見下ろす景色も爽快。環境にも優しい電気自動車を試験的に滝上公園内を走らせてみて試乗した人の声も聞き取りながら検証していました。

芝桜ソフトも食べてみましたがピンクいろで、ほんのり桜餅のような香りが。

地元の方と話していて障がいのある人に「どう接して良いか分からないので戸惑う。声を掛けて良いのか躊躇う」などということを知りました。これからはまず、「何かお手伝いしましょうか？」などの声かけから始めて慣れて頂きたいと思います。滝上町長さんも来て下さりお話をすることが出来ました。ハンディのある人もない人もたくさんの方に来ていただきたいので、おもてなしの気持ちで頑張っているそうです。芝桜公園も整備の途中。スタッフさん達が



どうしたら色々な人に楽しんでもらえるか真剣に考えているのが伝わってきました。

道の駅たきのうえでは、レアな車いす対応トイレを発見しました。吊り革が天井からぶら下がっているのです。横に説明書も貼ってあり親切。





翌日は早朝からネイチャーガイドさんに案内をしていただき、錦仙峡を散策しました。エンレイソウなどの山野草が道端に可憐に咲き、鳥が囀り洛陽の滝は力強く流れ落ちて自然の郷でした。こんなところでボケ~っと時間を過ごしたら嫌なことなど忘れてしまいそう。

滝上町では、「環境・観光・共生」を考えてユニバーサルデザインのまちにしていくとのこと。花と童話と自然の溢れたまち。また来てみたいと思いました。今度きたら更に魅力がアップしている予感がします。



[香りの里ハーブガーデン]



ハーブガーデンでは、ハーブ石鹸づくりを体験。ラベンダーオイルやハチミツを混ぜてひたすらコネコネ。それを型で成形してラベンダーをトッピングして出来上がり。家に持って帰り2週間ほど乾かして完成です。



良い香りがして女の子チックなことをして満足。ランチもハーブに囲まれて楽しみました。お土産には迷わず、特産品のハッカオイル、ハッカ飴、ハッカ入りハーブティーを購入。

昼食は、海鮮・焼肉バルNAKAGAWA さんで、それぞれセットをチョイス。

海鮮丼と豚丼他にお蕎麦やラーメンを組み合わせる。

私は海鮮丼と醤油ラーメン。

すごいボリュームでラーメン一人前に中サイズの海鮮丼~い

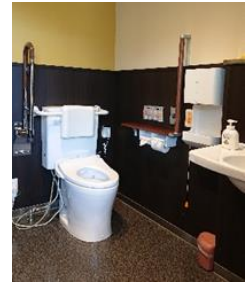


きなりフードファイター気分。それにしても、海鮮丼とラーメンのミスマッチチョイスに自分でも驚くばかり。入口もバリアフリーで車いすトイレもありました。



来年、芝桜を楽しみに是非行ってみませんか。

【ご協力】(一社)日本UD観光協会、滝上町、滝上観光協会、電気自動車ネイクル、株式会社HKワークス(敬称略)



《編集後記》

▼記録的に暑い夏でしたが、あっという間に涼しくなりました。北海道の夏は本当に短いのだと実感しています。夏の暑さのせいaka我が家のメス猫が同時に天国に旅立ちました。猫が4匹いてちょっとした猫カフェと自慢していましたが、ただ2匹猫を飼っているだけになりました。淋しい～!! 会報担当の会員さんが体調がすぐれず急遽ピンチヒッターでミセスMが作成いたしました。皆さん季節の変わり目ですから体調に気をつけてお過ごし下さい。

障がい当事者講師の会 すぷりんぐ事務局 担当：寺地

〒063-0604 札幌市西区二十四軒4条3丁目1-1 2-603 (牧野宅)

TEL 011-895-2585 (寺地) FAX 011-644-0334

■電話での問い合わせは個人宅ですので、常識の範囲内の時間帯にかけることと長電話はご遠慮下さるよう、よろしくおねがいたします。

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 (H29.5.1より変更になりました)



■障がい当事者講師の会すぷりんぐのホームページでは、新しい情報も次々にUPしています。どうぞご覧下さい。(HP, FB 管理担当 大谷哲也さん)

■今後、パソコンのメールアドレスをお持ちの方には、メールにて会報やご案内を送付させていただきます。経費の都合上ご理解ください。(どうしても紙面でなくてはいけない方は、お手数ですが事務局までご連絡ください)

■一年に一度会報を担当してくれる方を募集します。(作成に慣れるまでサポートしますのでご安心ください。Wordで作成できる方)