



障がい者当事者講師の会

すぷりんぐ

YouTube「すぷりんぐチャンネル」

QRコード→



トピックス

- 1.新旧役員交代ご挨拶
- 2.第5回スピーチマラソンの様子
- 3.第5回スピーチマラソン事業報告
(来場アンケート結果)



- 4.BBA ミニコラム「SNS とは」
- 5.すぷりんぐ仲間たちの活動紹介
 - ・牧野准子さん著書紹介
 - ・佐々木美紅さん著書紹介
 - ・山本文子さんの活動紹介
- 6.YouTube
すぷりんぐチャンネルについて

…事務局より…

コロナ禍の中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今年は障がい当事者講師の会すぷりんぐの活動も、縮小を余儀なくされ、なかなかお会いできないのがとても残念です。もっと早くに会報を発行する予定でしたが、行事等の関係から、冬間近のこの時期になってしまいましたことをお詫びいたします。

～役員交代について～

2020年度のすぷりんぐ総会（書面総会）で、役員交代が承認されました。

役職	氏名	役職	氏名	備考
顧問	牧野 准子	代表	小林 陸男	新任
		副代表	山科 吉太郎	留任
相談役	我妻 武		河口 誠	新任
		事務局長	三井 愛子	再任
相談役	猪飼 嘉司	事務局員	広島 雅美	留任
			古長 尚義	新任
事務局補助 ・会報作成 川崎桃江さん&佐々木美紅さん ・行事写真撮影 佐々木正好さん		事業部長	河口 誠	留任（兼務）
		事業部員	山本 文子	留任
		会計	田中 純	留任
		Web管理	大谷 哲也	留任
		監査役	畠山 忠	新任
		会計監査	杉山 憲一	留任
			今田 雅子	留任



～新旧役員交代ご挨拶（交代三役のみ）～



◎前代表 牧野 准子さん（今年度からは顧問に就任）

皆様、いかがお過ごしですか。

すっかり紅葉も深まり晩秋の季節となりました。

本来は春の総会で直接お会いして退任のご挨拶をする予定でしたが、思わぬコロナ禍でこの場を借りてご挨拶させていただくことになり心残りです。

平成24年に「障がい当事者講師の会すぶりんぐ」を立ち上げようということになり、25年に有志で設立いたしました。設立メンバーで「障がい当事者講師養成講座」1期生でもあったため私が代表にということで僣越ながら受けさせていただきました。試行錯誤でいろいろなことを会員の皆様とチャレンジし続けて参りました。


昨年、「北海道福祉のまちづくり賞 活動部門」の応募の書類を作成しながら、設立当時のことをいろいろと思い出し懐かしく、写真を眺めたり会報を読み返したりして作業がなかなか進みませんでした。受賞できて皆様と心のこもった祝賀会も忘れられない思い出になりました。

講師派遣も、どうしても依頼にばらつきがあり、様々な立場の人が共生社会の実現のために何とか伝える機会が作れないかと考え、「スピーチマラソン」の企画書を札幌市社協様をお願いに伺ったところ快諾してもらい共催として開催していただけることになりました。

ボランティアの皆様、障がいを持っていてもそれぞれが得意なこと、できる力を発揮してくださり、その活躍に驚き感激いたしました。今年、退任後のスピーチマラソンを拝聴に行きましたが、素晴らしい運営に嬉しかったのと安堵の気持ちでいっぱいになりました。ここまで来ることができたのは皆様のお陰です。

これからは、そっと見守る立場で応援させて頂きたいと存じます。きっと新しい風が吹き、皆様の絆やご活躍も良い方向に進んでいくことと信じております。新しい役員の皆様、支えてくださる皆様どうぞよろしくお願いたします。ありがとうございました。

◎前事務局長 寺地 恵子さん



2017年度から事務局員として関わらせて頂き、2019年度には事務局長をさせて頂きました。

至らない事ばかりで、皆様にご迷惑をおかけしました。

けれども支えて頂きながら楽しく活動できた3年間でした。

その間に胆振東部地震が発生し、直後にすぶりんぐの茶話会を開催して、皆で「災害が起きたときの不安や課題」を話し合えたのは、大変貴重な経験になりました。

そして、2020年度の新スタッフの皆様。コロナ禍のおり、活動もままならない中、スピーチマラソンや広報誌作成など感謝致します。再び会員の皆様と、不安なくお会いできる日が一日も早くやってくることを祈ります。ありがとうございました。

◎新代表 小林 陸男さん



「障がい当事者講師の会すぶりんぐ」会員の皆さん、5月から「牧野 前代表」さんから変わって新代表になりました「小林 陸男」といいます。

その他にも、事務局は「三井さん」、副代表に「河口さん」、山科さんと新体制になりました。

これからも宜しくお願いたします。

それとコロナウイルスの流行もあり、すぶりんぐの会の活動もなかなか出来ない中、コロナウイル

スの心配もありましたが、9月26日の「スピーチマラソン」が縮小の中、無事終わることが出来ました。これも皆さんの協力のお陰だと思い、感謝しております。有難うございました。これから寒くなる季節ですが、皆さんコロナウイルスやインフルエンザなどに注意をしてお過ごし下さい。

どうぞこれからも「障がい当事者講師の会すぶりんぐ」を宜しくお願いいたします。

◎新副代表 河口 誠さん

私は、平成5年「石油商社」の営業で出張の帰り、「石北峠」で正面衝突の交通事故を起こし、ハンドルに眼球をぶつけ「網膜剥離」となりました。その年の4月に、東京本社に転勤が決まっていたのですが、それも叶いませんでした。その後2年間、会社に席を置いてくれましたが、復職できず退職となりました。それから「北海道高等盲学校の付属専攻科」に入り、「あん摩」「マッサージ」「指圧」「鍼、灸」の国家資格を取りました。視力は、「左 0.8 右 0」です。視覚障害者協会に入り、そこで社協の障害者養成講座を受講し、「すぶりんぐ」に入会しました。すぶりんぐは、様々な障がいをお持ちの方がいる会であり、自分の障がい以外の人と今まで付き合いがなかったため、大変参考になりました。その方の障がいの悩みや不便さなどを知っていききました。色んな障がい者が集まっている団体も数少なく、お互いの理解も必要になってきます。法律も、障害者自立支援法が各障害者法律が、障害者総合支援法と幅広い法律に改定され、障害者に対する施策もキメ細かくなってきました。すぶりんぐの方々も、多種の障がいを抱えていますが、お互いを尊重しながら頑張っていきたいと思えます。

◎新事務局長 三井 愛子さん

会員の皆さま、こんにちは。今年度、事務局長をさせていただくことになりました三井愛子です。設立当初から4年事務局長をさせていただき、再びこの役をいただくとは思っていません、少々浦島太郎状態です（笑）すぶりんぐは、いろいろな障がい者と健常者のみなさんで成り立つ、ある意味で共生社会の縮図です。それぞれの思いばかり主張してもうまくいかないし、我慢ばかりしてもうまくいかない。みんなが心地よく過ごせる社会は、譲り合う、思いやることも大事だと思っています。いろいろなことを一緒に考えていく会にしたいですね。今年度はコロナ禍で、行事が何もできず、すぶりんぐ会員さんにはストレスも大きいと思えます。でもこれを活かして、今だからできることを事務局長としても考えていけたらと思っています。今年度よろしくお願ひします。

～第5回スピーチマラソンを開催しました～



令和2年9月26日土曜日、札幌市社会福祉総合センター大研修室において、札幌市社会福祉協議会と共催にて第5回スピーチマラソンを開催しました。今年度の「スピーチマラソン」は、「コロナウイルスの影響」もあり、運営・設営側、来場人数を最小限の規模で開催となりました。

札幌市社協全面協力の元、「北海道スタイル」を取り入れコロナ対策を万全にした形で始まりましたが、思っていたより会場の雰囲気は良く、皆さんの表情も柔らかかったイメージを感じました。

もしかしたらコロナ禍の中「必要最低限、他者との接触を避ける」という状況が続いていたのもあって、いつもより「繋がり」を感じることができたのかもしれない。

登壇者の話は、実体験なのもあり説得力がありました。

来場者の中には、「うんうん」と頷く方、「何かメモを取ってる様子」の方もいたのが記憶にあります。登壇者の体験にはユーモアな部分もあり、会場には笑いもありました。登壇者と来場者が一体になった良い瞬間でした(^^)



← 1 番目登壇者
「杉本 梢」さん

講題
「正しく障がいを知ることの大切さ」



← 4 番目登壇者
「久慈美香」さん

講題
「見えない私」



← 2 番目登壇者
「工藤貴宏」さん

講題
「障害を強みに生きていく」



← 5 番目登壇者
「鹿野まき子」さん

講題
「みんなで幸せになるには」



← 3 番目登壇者
「杉山憲一」さん

講題
「趣味に生きていた私」

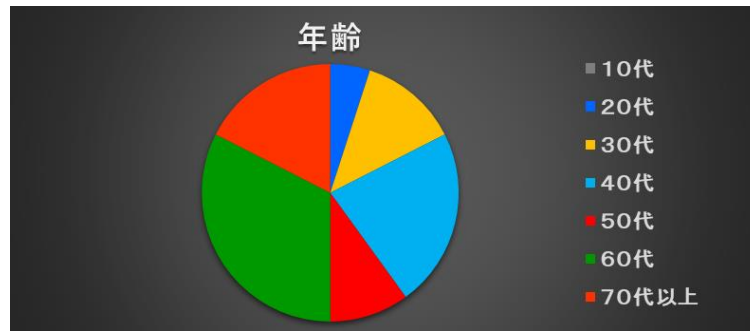
登壇者の皆さん
お疲れさまでした。
素晴らしいスピーチを
ありがとうございました

第5回スピーチマラソン 来場アンケート集計結果

来場者62名のうち40名の方にご回答いただきました

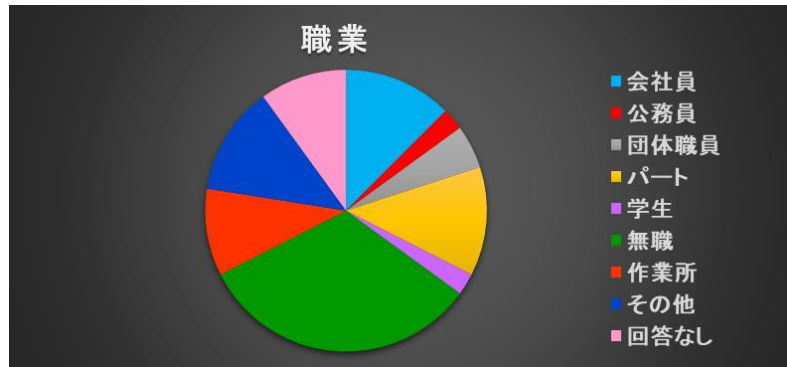
1. 年齢

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
0	2	5	9	4	13	7



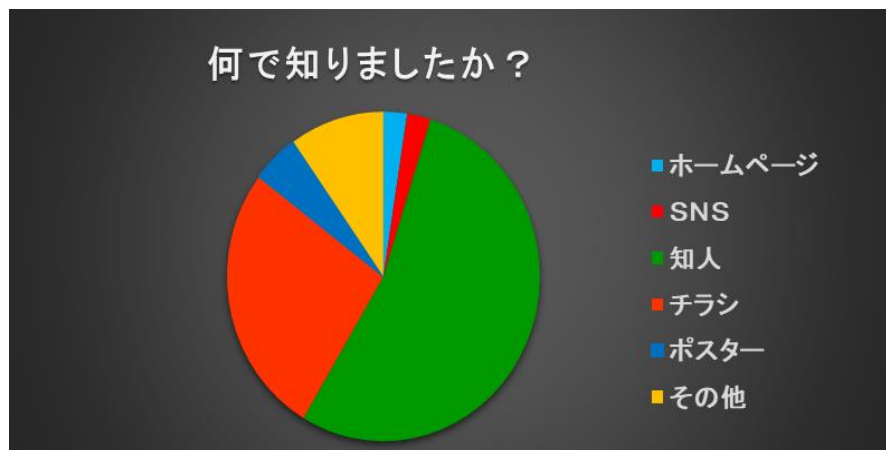
2. 職業

会社員	公務員	団体職員	パート	学生	無職	作業所	その他	回答なし
5	1	2	5	1	13	4	5	4



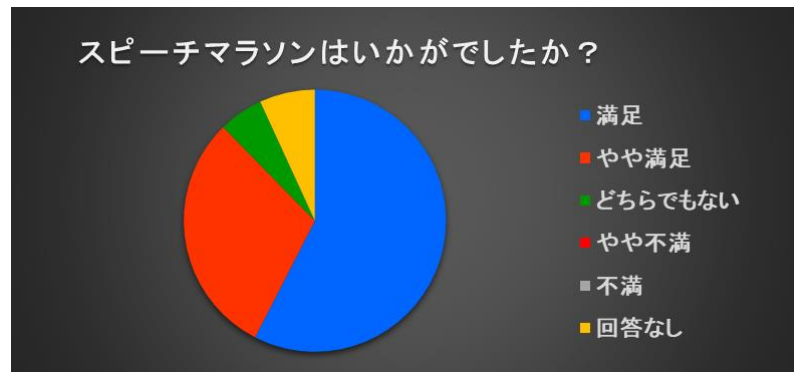
3. スピーチマラソンを何で知りましたか

ホームページ	SNS	知人	チラシ	ポスター	その他
1	1	22	11	2	4



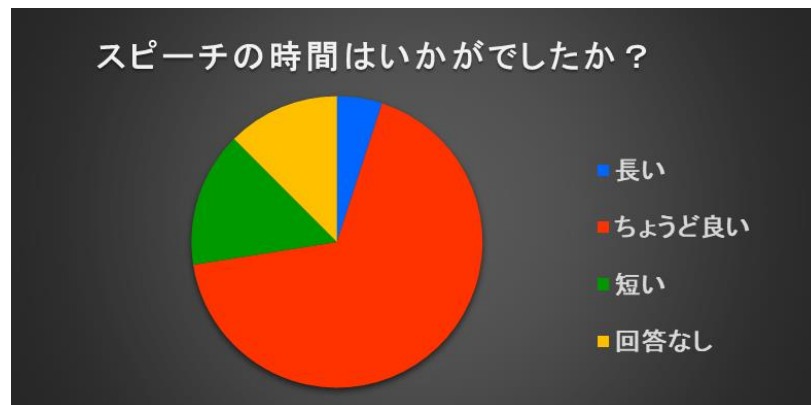
4. スピーチマラソンはいいかがでしたか？

満足	やや満足	どちらでもない	やや不満	不満	回答なし
42	22	4	0	0	5



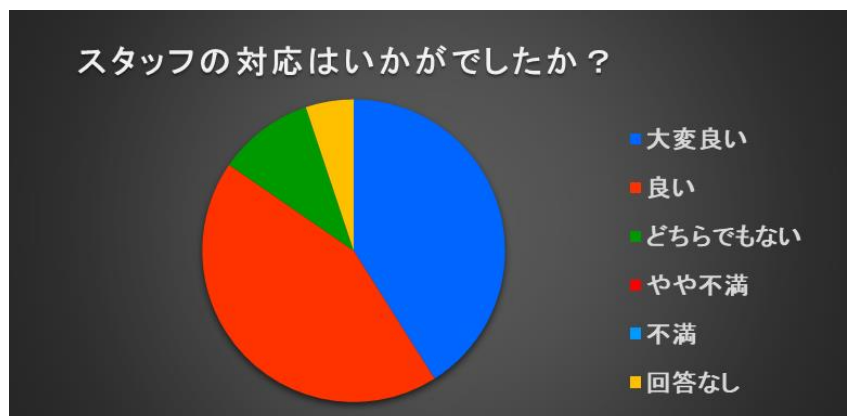
5. スピーチの時間はいいかがでしたか？

長い	ちょうど良い	短い	回答なし
2	27	6	5



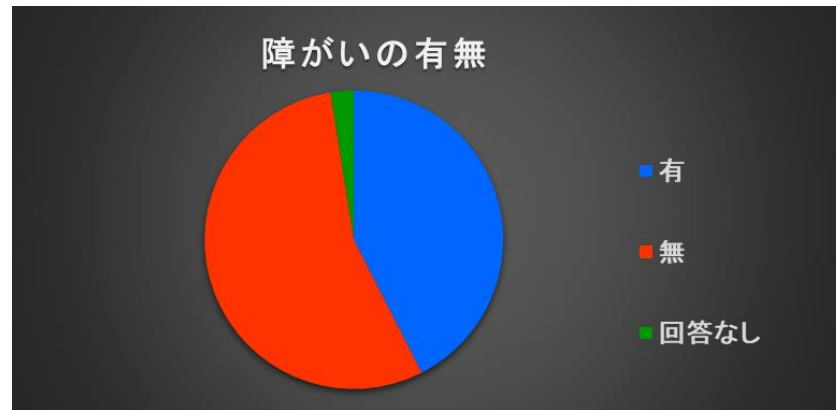
6. スタッフの対応はいいかがでしたか？

大変良い	良い	どちらでもない	やや不満	不満	回答なし
16	17	4	0	0	2



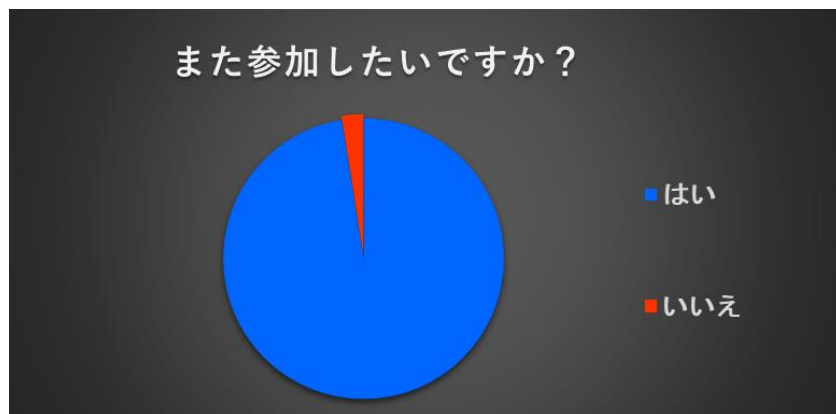
7. 障がいの有無

有	無	回答なし
17	22	1



8. また参加したいですか？

はい	いいえ
39	1



～来場者の方々の声（一部抜粋）～

※紙面の都合により、すべてを載せられなくてごめんなさい

Q 1.

一番印象に残っている出演者のお言葉はありますか？

- ・ 自称手引かれ上手な私
- ・ 社会が障害とその障害を適切に知ること
- ・ 障害意識を皆さんが正しく知ってほしいという言葉に改めて考えてさせられました
- ・ 講師の方の短歌(2名)
- ・ 聴覚障がいでもカラオケが趣味
- ・ 講師の方の「障害を知ること」という言葉
- ・ 障害を理解しようとしなくていい、ただ知ってほしい。
- ・ 誰でも寛大さはわき上がることができるようになる(ようなニュアンスの言葉)

- ・障害や病気はその人を表わすのではない
- ・どんな状況においても希望はきえない
- ・それぞれの講演を聞いて、とてもためになりました。
- ・今後はいろいろの障害を持っている人も皆と一緒に前向きに考えて行きたいと思います
- ・皆さんの屈託のない講演に勉強になりました。
- ・皆さんステキでした
- ・「その人を知ること」深い言葉だと思いました
- ・「皆で幸せになるためにドキドキワクワクを増やす」
- ・「私もお手伝いしましょうか」、「何かお手伝いできる事がありますか」、私がかまわず声がけできるようになりたいと思います。ご主人の深い思いを感じました。感動しました。短歌とても良かったです
- ・「上手に手抜き料理をできるように」スピーチがユニークでした。あきらめず望み続ければ実る」ととても難しいことですが、まったくその通りだと思います。とても心に響きました
- ・役所に行っても助けてもらえなかった
- ・「大丈夫ですか」と声かけられると安心する、心強い
- ・見えない私でも誰かの何かの役に立っている
- ・健常者と障害者がつながれる場所を用意する
- ・元気をいただきました。ありがとうございました
- ・障害を理解しようとしなくていい・・・まず知ってほしい」その人の一部、一面なのだ
- ・皆さんが障害者であり、気持ちが明るい人が多い
- ・皆さんよいお話ばかりです

Q2.

どのような障がいをお持ちの方のお話を聴きたいですか？

- ・難病・がん・PTSD・認知症・知的障害(2名)・全盲の方・発達障害(3名)
- ・発達障害の方の就労の工夫や大変さ
- ・筋萎縮、側索硬化症・目で見えない障害・軽度の障害・精神障がいの方(2名)
- ・身体障害者全般・お酒の場での必要なサポート等を障がい種別に聞いてみたい
- ・障害者運動に関わって改善された事なりを聞きたい
- ・私は自転車(スポーツ自転車)に乗っています。先月末、「チャリチャレ2020」というイベントに岩見沢の全盲の小学校の男の子がダンDEM(2人乗り)で走りました。北海道でもダンDEM走行が出来るようになってきましたが、視覚障害のある方がこうしたイベント、大会で走っていることもあります。そういう方のお話を聞きたいと思っています

◎お褒めの言葉

・今回初めて参加させて頂きました。多障害の生の声を聴くことで障害を“知ること”の大切さを痛感しました。憶測やイメージでその人を視るのではなく、生の声を大切にしたいと思わされる時間となりました。知らない世界のことを知る必要性を身にしみて感じた。この様な機会がありましたらまた参加させて頂きたいと思います。大変為になりました。ありがとうございました。

- ・色々な方の障害のお話がきけて、ためになり良かったです。ありがとうございました。

・今回5人の方のお話を聞いて、どの方も強い心を持っていてすごいなあと思いました。家族はもちろん仲間が居ることで人生が変わる本当に大切なものなんだと改めて感じ感動です。4番目の方の短歌ステキ！！

・私は65才のおばさんです。皆さんのお話を聞いて、沢山の元気を頂きました。参加できて良かったです。皆さんの前向きな行動に拍手です。自分もそうでありたいと思っています。

・初めての参加です。様々な障がいを持った方の良いお話が聞け、とても勉強になりました。コロナ禍で準備がとても大変だったと思います。関わった全ての皆さまにお礼を申し上げます。ありがとうございました。

・始めて皆さんのお話を伺いました。現在、緑内障の治療をしています。眼圧はおちついています。以前、網膜剥離の手術をしたこともあり、将来的な不安がないわけでもありません。そんなことで今回伺いました。それぞれの障害を抱えていらっしゃる皆さんの、とても前向きで力強い言葉にとっても心が洗われました

・ボランティア活動センターの話は、活動内容がわかりやすく、とても良かった。

・今年は参加できないのかなと迷いましたが、受付の状況をきいてみようと思いきや、色々配慮されていることを知り、安心して参加させていただきました。また、発表者の方から新たな学びも多く、励まされる思いです。これからも参加楽しみにさせていただきます

・出席して感動した、又、出席したい

・特になし、思ったより良かった。

・毎年来ています。元気がもらえました。ありがとうございます。

・また是非参加したいので、この様な会を続けて下さい

◎ご意見・ご感想

・その方が「幸せ」だと感じれば、誰がなんと思うがその方は自分を持って生きているのです

・スピーチマラソンは、午前からもして欲しい。

・1日かけてしてほしい。

・一般の人にもっと広く発信できればと思います。

・初めてこのようなイベントに参加しました。まずは知ることから。

・知らずに勝手に自分で決めつけていたことが多いと気がつきました

・継続することに意味があると思います。生きづらさは皆がかかえる生きていく上で常につきものだと思っています。お話がまとまって聞きやすい方、早口の方、様々でしたが、文字情報は私にも役に立ちました。

・これからも開催してほしい。

・体調不良で一名の方がお休みだった。今日まで準備していたのだろうと思うと残念でした。いつかスピーチがきける日を楽しみにしております。

・とても活動的で、自分がはずかしくなるくらいだった。

◎気付いた点・改善点

- ・マイク・スピーカーの音が聞き取りにくいのが、少しもったいなく感じました。
 - ・プロフィールの1番最初に障がい名は無くてもよいのかなを感じました。
 - ・少し寒かったです。
 - ・ゆっくり話してほしかった。
 - ・スピーチが始まった時、スタッフの方かわかりませんが、壁の方で二人でお話をしていました。声が比較的大きくて少し気になりました。(何の話かはわかりませんが、会場の外でしてほしかった)
 - ・コロナの今、休憩が長いのではと思う
 - ・ずいぶんと接しよくしてお話ししているようにみえました。マスクはしていますか？
- ※食べ物を口に行っているのはどんなものかと？
- ・音質がもっと良ければききやすかった。



【BBA ミニコラム】 SNS とは

今回は、コロナ禍だからこそ上手に付き合いたい SNS を考えてみたいと思います。

1. SNSとは？

S o s i a l N e t w o r k S e r v i c e (ソーシャルネットワークサービス)の略のこと

- ・ソーシャル⇒社会の、社会的
- ・ネットワーク⇒あちこちとつながり合う構図のこと

※わかりやすく言うと、人々が社会的なつながり合いを持つためのサービス

2. 代表的なSNSの種類

・フェイスブック(F a c e b o o k)

世界で代表するSNS。実名で1人1つアカウント登録。近年ではフェイスブックの利用者は10代、20代の利用者が少なく、就職活動や会集まり等の情報収集でやむなくアカウントを作る人が多くいるそうです。日本でのフェイスブックの利用者は減っているが、中高年や特に60代の利用者も多く、高齢化が著しいです。また、ビジネスで利用されていることが多い反面、ある会員さんのフェイスブックが乗っ取られた話も…。

・ツイッター(T w i t t e r)

1回につき140文字の限られた文字数でツイート(以下投稿)するSNS。複数のアカウント登録や匿名実名どちらでも登録可能で公私を使い分けができます。幅広い世代の利用者が多くいますが、特に10代・20代の若者の支持を集めています。おもな特徴は「リツイート」、フェイスブックで例えるとシェア機能があり、フェイスブックやインスタグラムに比べて拡散性が高いです。近年では健全化に向けて心ない発言などの投稿といった不適切な発言を繰り返すユーザーに対しても規制を強めていて、ツイッターのルールに違反しているアカウントは凍結されるそうです。

・ライン(L I N E)

無料でメッセージ、電話、ビデオ通話のやり取りができるSNS。近年では若者の「ライン(L I N E)離れ」も囁かれています。親しい友人や家族などのコミュニケーションツールとして今でも使われています。それから公式ラインでチャット機能はありますが、チャットをオフにした方がトラブルになりづらいと思います。

・ユーチューブ(Y o u t u b e)

ユーチューバーの職業が確立されるほど、視聴者・利用者が多い動画のSNS。個人でチャンネルを持って音楽や動画を楽しむ他、動画を録画やライブ配信などを発信できるSNS。また、ライブ配信は非公開や限定配信もできます。

・インスタグラム(i n s t a g r a m)

2017年に「インスタ映え」で流行語大賞をとって有名になったSNS。ツイッター同様、複数のアカウント登録や匿名実名どちらでも登録可能。簡潔に言うと、フェイスブックとツイッターを足して2で割ったSNSと言って良いでしょう。また、10代・20代の若者の他にも特に女性の利用者が多くいます。今は男女差も減り30代のユーザーの増えてきており、老若男女に使われ始めたことで、「きれい過ぎない」投稿が増えていて、ビジネスアカウントも作成できます。特徴は、写真やイラストなどの画像の投稿がメインで文字だけの投稿ができないのと、投稿にリン

クが貼ることができないことです。また、フェイスブックやツイッターのように投稿をシェア機能がないため、拡散性が低いものの、フォローされている人からの拡散が多いです。また、ハッシュタグを活用して情報収集する人も多いです。それからコメントの削除やコメント許可対象の機能があります。フェイスブックのグループの中では一番の稼ぎ頭と言えるでしょう。ただ、インスタグラムは著名有名人の投稿で話題になっている反面、最近ではスポーツ選手や芸能人のインスタグラムの心無い投稿があり、仮にコメントの削除ができて、個人的には「大丈夫かな？」と懸念しています。

【SNS デメリット】

- SNSに囚われ過ぎてしまう可能性がある
- 情報量が多すぎてデマ情報が拡散、錯綜する場合がある
- 軽率な投稿で誹謗中傷など、心の傷になり得ることある
- 人とのつながりに疲れてしまうことがある

【SNS メリット】

- ブログより簡単に始められる
- 人とのつながりが持てる
- 最新の情報収集ができる
- 個人、企業、行政などでも情報発信ができる
- 災害時などの緊急連絡手段として活用できる
- 電子的な手段で発信して収益化を図ることができる
- 丁寧な言葉遣いでイベント、講演会、学習会などの良い情報を発信し続けて、大きな反響を得られることも。など

※コロナ禍の中、SNSの活用は必須になってくると思います。
今後すぶりんぐでも、どのように活用できるかを役員会で話し合っていきます。



障がい者講師の会すぶりんぐの仲間たちの活動を紹介します！

すぶりんぐには、いろいろな障がい当事者、またそのご家族や友人、障がい当事者を応援して下さる健常者の方々などみんなの力がたくさん集まっています。障がいがあるからこそ、当事者目線を伝えられるということもたくさんあります。色々な活動をしている仲間たちをご紹介します。



～山本文子さんの活動～北海道新聞に10/8掲載されました

皆さん、失語症ってご存知ですか？

失語症は事故や病気で脳の言語機能が損傷してしまう障がいです。

山本さんはご主人の病気をきっかけに同じ苦しみや辛さを感じている人のためにももっと失語症を知ってもらおう活動をしています。

山本さんよりひとこと

まだまだ失語症自体が知られていなく、苦しみを覚えている人がたくさんいます。

もっと失語症のことを知ってもらい、外に出るきっかけや楽しみを感じてもらえる社会になってほしいと思っています。

失語症者を支えたい



鉛筆で書いた文字で、意思疎通する山本晃男さん(右)と妻文子さん

失語症は、病気や事故で脳の言語機能が損傷し、言葉の読み書きや聞き取り、計算が円滑に行えなくなる。簡単な会話ができる人から、全くできない人まで、症状は大小さまざま。札幌市清田区の山本晃男さん(72)は8年前、ゴルフ中に目の前が突然暗くなって倒れた。脳出血で、搬送先の病院で一命を取り留め、不安はある」と話す。

脳卒中や頭のけがにより、日常会話などが困難となった失語症者を支援する取り組みが道内で始まった。道と札幌市は17日から、外出時に同行して会話を手助けする支援者を養成する。意思疎通できないストレスから、引きこもりがちな失語症者は多く、関係者は「多くの人に理解してもらい、支援者を増やしたい」と呼び掛けている。(川崎学)

道・札幌市 17日から会話支援者養成

失語症者向けの支援者の養成は、国が2018年、障害者総合支援法に基づき、地方自治体の必須事業に位置付けた。道内では本年度、道と札幌市が北海道言語聴覚士会(札幌)に委託して講座を開き、札幌で約20人を養成する予定だ。失語症者は全国で20万、50万人、道内でも数万人いるとされる。関係団体「北海道失語症友の会」北の会(札幌)の仲野隆会長(68)は「支援者の養成はもっと必要だ」と強調する。指導する講師の少なさも背景にあり、養成を担う国は、都道府県ごとに年間2人ずつの養成にとどまる。道内では札幌に5人しかおらず、厚生労働省の担当者は「事業は始まったばかりで、需要がどれだけあるかわからない。将来的には増員も検討したい」と語る。講座は17日から計8回あり、受講は無料。来年度には専門講座(無料)の受講も必要となる。9日までに北海道言語聴覚士会のホームページ(<http://www.st-hokkaido.jp>)から申し込む。問い合わせは、同会の敷さん ☎0960・62697・2679へ。

～牧野准子さんの本～

◆ 『まちの中にバリアがいっぱい前編／後編』

牧野准子著 Amazon Kindle 版各500円

車椅子の建築士目線で…電子書籍第2版、3版発売！

～事例から知るまちづくりの前に読んでほしい本～



・事務局 (M) のレビュー
建築士だからこの街を素敵にしたい
障がい当事者だからこそ、ここに気づく
そんな牧野さんの思いを感じる2冊です。
講演では普段 NG なお話もちよっと公開
思わずドキッとしちゃいます

牧野さんよりひとこと

「是非是非、伝えたくて知って欲しくて書きました。普段、講演会で話せないようなことも思い切ってカミングアウト。ドキッと話す話もあります。Amazon 牧野准子で検索すると出てきます日頃、私が感じていることを好き勝手に書かせていただき失礼いたしました。まちの中にはさまざまなバリアがあります。しかし、人によって、できることやできないことも違いますし、感じ方や受け取り方でも変わってきます。あくまでも私の目線でお伝えいたしました。使いやすいユニバーサルデザインはあっても、100%完璧なバリアフリーはありません。それを埋めてくれるのが心のバリアフリーです。人の配慮や理解です。誰かのためにしていることは、やがて自分の住む環境が優しくなると信じています。どうか、人ごとではなく自分のこととして考えていただき、関心をもっていただきたいのです。不便だと思うことをどうしたら良くなるのかと考えるきっかけになれば幸いです。まだまだお伝えしたいことがたくさんありますが、今回はその中から前編と後編に分けて出版させていただきました。 ※皆さんにお願いがあります。読んで下さったら是非、レビューを書いて下さると嬉しいです。(実はレビューで評価が変わるそうな…。) 読んで下さってレビューを書いてくださった方にお礼に「オリジナル車いす介助法のポイント解説」を差し上げております。詳しくは、書籍の中で。

◆ 『ウイルスと一緒に16年』

牧野准子 著 Amazonkindle 版

できなくなったことを残念だと思うより
できることをしない方が残念だと思うまで

・事務局 (K) のレビュー

牧野さんが病になってから現在までのストーリーです。
「だからこの仕事に繋がったんだ」
「こんなことがあったんだ」
「夫婦って大変だけど、なんか良いな、」
牧野さんの知られざる過去に、今の原動力があるんだなど、
あくまで私の想像の中ですが納得できた本です。





◆ 『北海道バリアフリー観光ガイド』
HKワークス・牧野准子著北海道新聞社刊
(1800円+税)

障がいがあって旅行諦めていませんか？
高齢者になって旅行諦めていませんか？
そんな心が一気に「旅行に行く！」に変わる
そんな北海道バリアフリーガイドです。
牧野さんが実際に行ってみた体験もしっかりとレポート
されていますよ。

・事務局 (M) のレビュー
当事者だから気付くことがあります。
身をもって体験したことが盛りだくさんなので
実際に旅行を考える時に参考になります。



～佐々木美紅さんの本～

◆ 『車椅子！愛しき我が人生』

佐々木美紅 著 Amazonkindle 版300円
佐々木さんよりひとこと

私は何の才能もありませんが、
誰か一人でもいいからこれを読んで
何かを感じてもらえたらと思って書きました

・事務局 (M) のレビュー
前向きな性格の持ち主美紅さん
重度障害と共に生きることは
世間一般では大変なことかもしれませんが、
とらえ方ひとつでこんな生き方ができるんだと
元気が出てくる一冊です



いかがでしたか？すぷりんぐにはまだまだ得意なことや
自分の障害を活かしている様々な活動をしている仲間がいます。



～YouTube チャンネル「すぶりんぐチャンネル」のこと～



スピーチマラソンの生配信の動画が、現在もこのチャンネルで観覧できます。
ぜひご登録してください！

「YouTube すぶりんぐチャンネル」下の URL が、すぶりんぐチャンネルです。
<https://www.youtube.com/channel/UCAROBPei80bgdCPgydWxRkw>

「今年度のスピーチマラソンの動画 QR コードは右」⇒⇒



《編集の一言》

▼気がつけば11月。来年はいっぱい皆さんに会いたいな。(み)

●(み)さん、大変な中本当にありがとうございました。健康で良い年末をお過ごし下さい。



障がい当事者講師の会 すぶりんぐ事務局

〒札幌市南区南34条西10丁目3-10 三井方

TEL:080-1873-8447

■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に、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ぶ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)

■一年に数回、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)