

す ぷ り ん ぐ



会報 第 2 号

2014・1 月発行

二〇一四年の挨拶

今年もよろしく

お願ひいたしました

皆さま、新しいお年をいかがお迎えですか。たくさんのご理解とご協力によって昨年の春に設立した『障がい当事者講師の会 すぷりんぐ』も、試行錯誤しながらですが無事に新しい年を迎えることが出来ました。皆さんからのご意見やご要望もたくさんいただきました。それをもとに、来年度の事業の構想もわくわくしながら練っております。

試しに初めたミニ講演は、とても心に残るものとなりました。好評を頂き二回、三回と続けてまいりましたが、これからも継続していきたいと思ひます。言葉に出して聴いてもらうということは、自分の気持ちを後押ししてくれる、周りに自分を（障がいを含めて）知ってもらうことだけではなく、新たな自分の姿を知ることにもなりますよね。これからもいろいろな人のお話を聴かせて頂くのが楽しみです。

お互いに知らないと、どう接して良いのか分からず、目立つ部分だけが目についてしまい、誤解してしまうこともありませんが、知る「こと」の、相手の人柄や、魅力、そして生きづらさも感じる事が出来て接し方も変わってくるように思ひます。人は支え合って生きるもの。『すぷりんぐ』の仲間は、お互いに尊重し合つて支え合つていける会をモットーにこれからも楽しんでまいりましょう。さあ、今年度は何をしましょうか！自分たちのできることを見つけて、どんどん社会に発信していきたいですね。

代表 牧野 准子

すぷりんぐ事業報告①

【すぷりんぐ九月学習会の「報告」】

平成二十五年九月二一日（土）午前一〇時より、リンクージュプラザ第一研修室にて、障がい当事者講師の会すぷりんぐ九月学習会を開催いたしました。

今回の学習会は、「すぷりんぐの仲間を知ろう」をテーマに、ミニ講演会を開催い

を掲載しております



すぷりんぐ事業報告②

【すぷりんぐ十月学習会の「報告」】

平成二十五年十月十二日（土）午後一時より、リンクージュプラザ第二研修室にて、すぷりんぐ十月学習会「ユニバーサルデザインについて考える」を開催致しました。

講師に、札幌医療リハビリ専門学校作業療法学科専任教員の高橋真紀先生をお迎えし、作業療法士の育成現場での出来事や、高橋先生が現場で体験したことなどを話してくださいました。また当日参加していた会員の皆さんにも、高橋先生がインタビュー形式で、ユニバーサルデザインの実体験や、日常の生活を通して感じる障がい者目線での不便さ、便利さを伝え合う機会を作ってくださいました。それぞれの障がいや、それぞれの目線で、気づいていないことが、いろいろあるのだなと実感しました。

たしました。一人一五分の持ち時間とし、「障がいを持って生きる自分」をいうことを主体テーマに、八人の正会員の皆さんに講演いただきました。一五分間というのは、とても短く、まとめるのが大変だったと思いますが、それぞれ思いを伝える機会となりました。普段、学校などで話す機会があつても、仲間内に話すという講演では、内容も、皆さんの表情も緩やかでした。聞く側もとても真剣に聞き、普段接していても知らなかったことなどを改めて知る機会となりました。今回は、障がい者講師四期修了生数名が、見学参加されたり、札幌大谷高等学校の教員の皆様もご参加くださいました。私たちが日常考えていることを少しでも発信できる機会になったことは喜びでした。

開催後、多くの方に二回目を開催するように要望をいただきましたので、続けていきたいと思っております。【すぷりんぐホームページにて講演の概要や感想など

すぷりんぐ事業報告③

【すぷりんぐ十一月学習会の「報告」】

平成二十五年十一月二日（土）午前十時より、リンケージプラザ第一研修室において、すぷりんぐ十一月学習会「すぷりんぐの仲間を知ろう」をテーマに、「ミニ講演会第二回目を開催いたしました。前回、ご好評をいただき、仲間を知ることの大切さ、人に話すことで発見する自分、話す側にも聞く側にとってもいい機会であることを学習会「プロジェクトチーム」として感じました。そこでご要望にお応えし、二回目を企画。前回お話しする機会の無かった方から、講師を募集しました。

練習の機会になりました。障がいをもつということは、生きづらさを感じますが、仲間の声を聞くことで、自分を見い出すきっかけになったり、障がい者だからこそ伝えられる思いがあることを再確認できたように思います。参加いただいた方からは、このミニ講演会は定期的に開催してほしいという要望もありましたので、平成二六年度の事業の中でさらに展開できるようにしていきたいと思えます。

すぷりんぐ事業報告④

【十一月懇親会のご報告】



平成二十五年十一月七日（土）午後四時三十分より、札幌駅パセオ内『丸海屋』にて、すぷりんぐ懇親会を開催しました。参加者は、二〇名。一年間お疲れ様でした！で乾杯し、それぞれの思いを伝えたり、食べたりの、飲んだりの楽しい時間でした。楽しい二時間の中で、皆さんコミュニケーションを取りあい、英気を養

い、二六年度への活力にしていただけたようです。

助成金の「報告」



【札幌市さぽーとほっと基金について】

今年度、平成二五年度のすぷりんぐ事業については、札幌市さぽーとほっと基金のスタートアップ基金の助成が認められました。スタートアップ基金は、設立初年度であることが条件となり、すぷりんぐは、この基金より年間5万円の助成をいただいております。六月からの事業については、この助成金を活用させていただき、皆様へご案内、活動、事業報告等をさせていただきます。札幌市さぽーとほっと基金のご支援に心から感謝申し上げます。

特集①

【バリアフリー検証

モニターツアーに

参加してきました！
我妻相談役より、函館バリアフリー検証ツアーの参加

者募集があり、該当する障がいの方が、すぷりんぐからも二名の方が参加され、その体験談を、寄せていただきました。

◎山科吉太郎さん

（視覚障がい一級・三期修了生）

私は十月十八日（金）と十九日（土）の両日一泊二日の大沼・函館バリアフリーモニターツアーに参加させていただきました。

これまで私は旅行に出かける時は、私なりに困らないようにスケジュールや持ち物を、よく確かめ出掛けていました。今回の旅行は、それとは違い「不都合や不便な所を探す旅」ということですが、どこまで不便さをアピールして良いのかとても悩みました。その結果私は、やはり自分で注意をし、工夫をし、前回の不便を次回の旅に生かして、楽しい旅にすべきだと思えました。その中で、次のような事を感じました。

・どのような人が参加しているのか分かるようにバスに乗った後に自己紹介をか

ねた一声があれば良かった。
・ホテルの部屋に点字の案内があれば良かった（フロントの電話番号・部屋の出口からのエレベーターや階段 非常出口の場所など）
・中島廉売さんの活性化に頑張っていたNPOの人たちに感銘を受けました。応援する意味でも、最後にお土産を中島廉売で買いたかったです。

◎杉山憲一さん

（聴覚障がい二級・二期修了生）

秋晴れで暖かい2日で、「優しさと思いやりのバリアフリー」という目的で、参加しました。函館市中島廉売に到着し、福祉事業所に簡単な紹介・概要など話し合ってから、NPO法人スプリングボードユティ21（メンバー6名）と一緒に中島商店街（中島町商店街

中島商店街）

振興組合とNPO法人日本障害者・高齢者生活支援機構) ツアー参加者に意見を聞き、障害者や高齢者などが安心して観光(買い物)を楽しめるよう、地域の環境整備に役立てることが目的でした。中島廉売や函館山展望台や五稜郭タワーなどと一緒に見回り楽しめました。懇親会に大門横丁「さくら」で盛り上がり楽しんでかったです。懇親時間は短くて残念でした。(ゆっくりに時間がほしかった。)

特集②

【猪飼さんの旅行記】大分国際車いすマラソン参加】

「札幌〜石川県〜九州」

独り旅!

猪飼嘉司

二〇一三年十月一九日(土)〜二〇(日)の両日、キリマンジャロ登山で一緒に冒険家・風間深志さん主催のバイクイベント「2013SSTR」にスタッフとして参加しました。

このイベントは全国各地のライダーが太平洋(瀬戸内海)から昇る朝日とともにスタート、日本海に沈む夕陽(日没)までにゴールすることをルールとし、コースト・コースト(海岸線から海岸線)で日本列島を横断します。

ライダーは途中通過する道の駅に立ち寄り、ポイントを獲得しながら、ツーリングを楽しみ、ドラマチックな夕陽を見ることを目標にゴールを目指します。

そのゴール地点となった石川県羽咋市「千里浜(ち

りはま)ドライブウェイ」は、車で砂浜を走れる日本でここだけのドライブウェイ(全長約8km)で、ほかにもバスやバイク、自転車でも車いすでも砂浜を進むことができる、まさしく「なんでも走れる砂浜」!

車いすユーザーにとって難敵である砂浜を一人で移動し、水際で波と戯れることもできる...僕もはじめての経験でしたし、「すぶりんぐ」の仲間とともにこの場所での時間を共有できたら楽しいだろうな...そんなことを海に沈む夕陽を見ながら考えていました。

イベント終了後は、車いすマラソン大会としては最大の規模と歴史を誇る「大分国際車いすマラソン大会」に出場するため、その足で九州に向かいました。

「オオイタで勝ってこそ世界一!」と国内選手のみならず海外選手もここを標準とし、トレーニングを積んでいると言っても過言ではなく、世界レベルの選手から僕も含めた市民ランナーレベルの選手までそれぞれに目標タイムを設定し、レースに挑みます。

個人的には目標タイムには10分ほど届かず、どうにもぴりっとしない結果ではありましたが、レース中の沿道からの声援も素晴らしい、運営全体も僕がこれまで経験した大会とは比べ物にならないほど洗練されており、初参加の僕も戸惑うことなく気持ちよくゴールすることができました。

障がい者の社会参加のみならず、大会運営や沿道声援など障がいのない方々への理解やボランティア参加を広める機会としても大きな意味を持つこの大会が継続されることを願いつつ、また来年こそは目標達成を心にか誓い、帰礼しました。

今回はフェリーと自家用車ですべて移動し、車の走行距離は2000キロ近く...さすがに疲れました(^_^)



〔事業についての申し込み・問い合わせ先〕

すぶりんぐ事務局

電話：080-1873-8447 または 070-5287-8447 FAX：011-584-3256

e-mail：challenge@spring-hokkaido.net

※2014年から事務局専用アドレスができました。(今までのアドレスも使えます)

特集③【平成26年度に向けて・・・】

12月の懇親会のご案内で、26年度にやってみたいことなど事業についてのアイデアを募集したところ、たくさんのご意見をいただきました。いただいたみなさんの意見をお知らせいたします。今後、役員会等で打ち合わせをし、皆様に提案・ご案内をさせていただきますので、企画および準備などはもちろん、たくさんの方のご協力をいただき、ひとつひとつを実現していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

平成26年度こんなことがやってみたい！こんなことやろうよ！



①みんなで藻岩山または円山に登る	⑬重度障がい者が親を看取るということを考える
②悩んでいる同じ障がいの人に、アドバイスや悩み相談、情報提供などをする（病院や施設など）	⑭障がい者と健常者が気軽に触れ合えるような予約不要のサロン
③どこかの施設を見学に行く	⑮社会的・法律的なことを含む社会システムの改善についての学習会
④札幌市内のバリアフリーチェック（優れたところはHPなどで公開する）	⑯他の障がいについての疑似体験をし、他の障がいの大変さも分かりあう機会をもつ
⑤研修旅行	⑰障がい者制度の歴史を振り返りもっといい制度へするための提言学習会
⑥お互いの障がいを理解しあい親睦を深められるような集まり	⑱日常会話に気軽につかえるミニ手話講座
⑦木曜や土曜日以外の学習会をしてほしい	⑲介護サービス従事者からの講演会や意見交換会
⑧視覚障がい者の個別勉強会	⑳“JINRIKI “という避難用具についての勉強会
⑨さまざまな業種・業態とコラボレーションして生きやすい環境づくりをする	㉑ハンディキャップヨガ
⑩会員の“ふるさと自慢”のような話をしてもらう（他人のふるさとの話も面白いのでは・・・？）	㉒勉強会のあとにお茶会などで交流会
⑪すぷりんぐとしての講演活動	㉓カラーセラピーやネイルアートなどの癒し
⑫重度障がいの老後を考える学習会	㉔仲間を知るミニ講演会を続けてほしい

みなさんはどんな企画をやってみたいですか？

平成26年新年に一言

～新年へのメッセージを懇親会のハガキにて会員皆様から寄せていただきました～

今年は「すぷりんぐ」が一層飛躍することを期待しております。

～佐藤良二～

今年も体に気を付けて生きてみたいものです。
(4、5月には左手首のカネを抜く手術が待っています…)

～道中朱美～

少しずつ基礎を固め新しい年は、次のステップへと、ゆっくりと進んでいきたいです。自分の講師としての技量も、すぷりんぐという団体も。今年もよろしく！！

和気あいあい
すぷりんぐの益々なる
ご発展を念じております。

～中村文男～

皆様のご努力には頭が下がります。私も早く活動に参加したいのですが自分の体の調子もあまりよくありません。ご迷惑かけて申し訳ありません。

～阿部敏子～

みんな HAPPY な一年に
なりますように

～酒井修～

久しくご無沙汰しています。1期生の三分一弘子です。
右半身の障害と後期高齢者の枠に入りました。人に心を伝えるため、もう少し活動ができればと思います。

皆様にとりまして
今年もお健やかな日々でありますように
～三分一弘子～

それぞれ異なる障がいをもつすぷりんぐ会員ですが、今回の親睦などで行動を一緒にすることで、障がいの種類などによって困りごとサポートする内容に、それぞれ違いがあることを改めて知ることです。

～杉山順一～

新しい事だらけの年になりそうです。
病の波に負けず気張りすぎず
楽しい年にするぞ！

～川崎桃江～

今年も飛躍の年にしましょう！！

～富樫歩～

今月からグループホームに行き一緒に活動します。認知症の神、脳の専門家になるぞ！

みなさんの笑顔が多い一年になりますように！
今年もよろしくお願い致します。

～三井愛子～

～藤田恭子～

私はすぶりんぐに入ってとても良かった
と思っています。
これからも皆さんのお力を借りていろ
ろなことに挑戦してみたいと思います。
これからもよろしくお願いします。
～小林睦男～

今年もみんなと一緒に
楽しく活動していきましょう！！

～猪飼嘉司～

あっという間に一年が過ぎました。
いつも夢と目標を持ちながら
自分にできることを
皆と一緒に楽しんでいきたいと思いま
す。
～牧野准子～

第4期生、来れない人の分まで
頑張ります！

～坂江稔～

皆様、明けましておめでとうございます。
札幌で迎える三度目の冬の美しさに、今年も感激し
ています。何かと欠席が多く申し訳ありません。
また皆様にお会いできる日を楽しみにしています。
～森田千恵～

琴似より愛をこめて
今年もよろしくね！
～天使（木村裕明）より～

今後すぶりんぐの皆様と「心の山頂」を目指し
歩いていく時間を共有できますことが
何よりの楽しみです。宜しく願い致します。
～岡部啓子～

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆様にとって良い年で
ありますように。
私たちも又、すぶりんぐの名に負けないよう
に、より高く・より早く・より遠くへ・
そしてより強く、春の芽吹きのごとく、
この一年を過ごしたいものと、考えて
おります。どうぞ皆様昨年同様本年も宜しく
お願い致します。

～山科吉太郎&山科淳子～

いつもご案内ありがとうございます。
またいつも欠席でごめんなさい。

～北側秀俊～

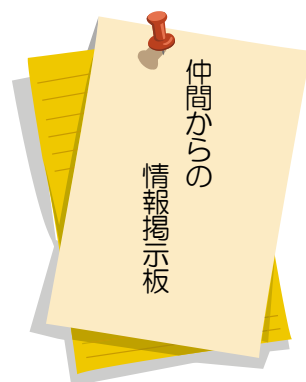
お寄せいただけなかった皆様もいらっしやると
思いますが、きっといろんなメッセージがあると
思います。障がいの有無に関わらず、「できると
きにできることをする」を基本に、繋がりをもっ
て飛躍していきたいですね。～すぶりんぐ事務
員～



今後の事業計画のご案内

◆ハンディキャップヨガ
体験会計画中
ただ今、ハンディキャップ
ヨガの体験会を計画中
です。ハンディキャップ
ヨガってなあに？と思わ
れる皆さん、正式に決定
しましたらご案内をいた
します。お楽しみに…

◆二十六年年度会員総会
について
二十六年年度会員総会は四
月下旬に開催する予定で
す。日程が決まり次第
会員皆様にご連絡申し
上げます。



◆四期修了生
阿部文俊さんより

iPhoneやiPadを視覚
障がい者が使えるように
開発されたアプリがたく
さんあります。そのアプ
リを活用できるように、
使い方などを教えるため
の勉強をしませんか？
近々、実際に使い方を教
える勉強会を開催した
と思います。無償ボラン
ティアとなりますが、興
味のある方は一緒に活動
しませんか？
※お問い合わせは、直接、
阿部文俊さん（携帯
080-46871-7702）
へください。

◆事務局より
今回から、情報交換の掲
示板を設けました。個人

的に募集したいことや伝
えたいことなど情報交換
の場としてお使いくださ
い。掲載したいことがあ
れば事務局まで原稿をお
送りください。（次回、会
報発行は5月の予定にな
りますので、開催日など
は余裕のある記事でお願
いいたします）

お待ちしています

皆さまから会報へ情報をお
待ちしております。
特集してほしいことや、
楽しい情報などがあれば
ぜひお知らせください。
例えば…

- ・会報に載せる体験談
- ・身近であった話
- ・最近オープンしたお店
やおすすめの場所
- ・知って得する福祉情報
- ・暮らしの豆知識
- ・すぶりんぐの会として
ほしいと思う勉強会は？
などなど、たくさん情報
をお待ちしております。
事務局までお寄せくださ
い。

編集後記

会報第二号が出来ました。
今回は、みなさんから寄
せていただいた体験談や
皆さんの声をいろいろ掲
載できて、本当に嬉しく
思います。これからもみ
なさんに喜んでいただけ
るように、楽しみに続け
ていきたいと考えており
ます。次回もみなさんの

ホームページを開設しています

障がい当事者講師の会 すぶりんぐのホームページをご存知ですか
イベントのご案内、勉強会のお知らせ、講師紹介の情報がいっぱい！
どうぞ、ご覧ください
こちらはまだ、はじめの一步ですが、これから内容を充実していきま
すので皆さんからのご意見、情報などお待ちしております
<http://spring-hokkaido.net/>

声をたくさん載せたい
な！
ただいま会報制作メンバ
ーも募集中。（ハンナリ）

