

す ぷ り ん ぐ

会報 通算第6号

2015年9月発行



会報発行にあたって

代表 牧野准子

皆様いかがお過ごしでしょうか。この会報が届くころには少し涼しくなり北海道の短い夏が逆に名残り惜しくなっているかもしれませんね。暑さ寒さも彼岸までと言います。さて過ごしやすくなった時間をどのように使いましょうか。

今年のミニ講演会は、新しい方のお話も聞けてとても心に響きました。障がい当事者だからこそ分かること伝えたいことが沢山あります。その伝え方はいろいろあると思います。まずは知ってもらおうこと、関わってもらおうことから始まります。

すぷりんぐでは、講演会以外でも障がいがあってもできることをどんどん挑戦していきたいと思います。興味の持てること関心のあることから参加してみてください。社会と接点を持つことや積極的に関わることにより見えてくることや新しい発見もあると思います。

また、本来の講師活動にもつなげていけるような方法を来年度に向けて計画中です。すぷりんぐが今つまらないと思っている人いませんか。是非意義の感じられる会になるように一緒に知恵を出し合って楽しくしていきましょう。

代表 牧野 准子

「100km 歩こうよ大会 in 摩周・屈斜路」に参加してきました！

7月4日から5日にかけて道東・弟子屈町において行われた「100km 歩こうよ大会 in 摩周・屈斜路2015」にチャレンジしてきました。

この大会は『長く苦しいコースの中で、いかに多くの感謝・感激・感動を味わうことができるか』を目的としており、他の100キロマラソン等とは違い「ただ早さを競うものではない」というコンセプトに共感し、以前から関心を持っていました。

そして今回、実行委員の方々のご尽力も有り、車椅子を使用するの参加が認められ、約200名の健常者の皆さんと共にスタートし、約24時間かけてゴールすることができました。

道中、クマが目撃されたり、雨に降られたり、想像以上の急勾配など厳しい場面もありましたが、障がい者も健常者も一緒になって同じゴールを目指し、お互いに励まし合って進んだ24時

間は記憶に深く刻まれ、忘れがたい体験となりました。

そして、明け方摩周湖の展望台から見た雲海の素晴らしさ、、、すぷりんぐの会員ともこの場面を共有したい願望がわき上がってきました！

来年もこの大会は続きます！

どんな障害の方でも、電動車椅子、バギーに乗っても参加OKという、力強い言葉を実行委員会からもいただきました。

すべての参加者が挑戦者であり、この挑戦は皆さんに何をもたらせてくれるでしょうか？

30キロ、50キロというカテゴリーもありますので、皆さん来年7月1日～3日の予定を空けておいてください。（笑）

ぜひ、一緒に行きましょう！最高の一日になること間違いなしです！

100キロゴール後、実行委員会の方々、参加者の皆さんと、、、（下の写真）
摩周湖展望台から朝方見えた雲海（右下の写真）



来年は、すぷりんぐの皆さんで100キロを歩きましょう！

摩周湖展望台からの雲海は、一面が雲のじゅうたん。まさしく絶景です！

すぷりんぐ副代表 猪飼嘉司

『すぷりんぐ前期 事業活動報告』

【6月…ミニ講演会】

6月21日土曜日社会福祉総合センターにて平成27年度初のミニ講演会を開催しました。今回は15名の参加となりました。今回は初の試みとして準会員にも講師として参加していただきました。講師は、5期修了生の船山利洋さん、渡邊美映子さん、準会員の佐々木美紅さん、大川祐子さん、3期修了生木村裕明さんの5名。

それぞれが抱えている心の思いや、普段は聞くことができない準会員当事者二人のお話もあり、内容の濃いミニ講演会となりました。終わった後は聴いた側も講師側も緊張の糸が解けて、笑顔になっていたのが印象的でした。講師活動に慣れていない方も勇気を出しての参加本当にありがとうございました。今後もミニ講演会をもっと多くの方にも聞いていただける機会など考えていきたいと思っております。講演内容など詳細については、ホームページやフェイスブックページをご覧ください。

(報告) 事務局長 三井愛子

【7月…イチゴ狩り&さくらんぼ狩り】

平成27年7月11日(土)快晴の中、定山溪わいわいファームにていちご狩りを行いました。総勢20数名、親子で楽しくご参加下さった方々もいらっしゃいました。

午前10時に社会福祉総合センターより貸し切りバスにみなさん乗り込み出発！車中ではお子さん達の元気いっぱいの声が飛び交いながら、みなさん楽しい雰囲気現地へと1時間ちょっとの道のりを走り無事到着！

残念な事に今年は例年に比べ天候に恵まれず、いちごの生育が不良とのことでしたので、いちご狩りは既に終了しておりさくらんぼ狩りとなってしまったのですが、撓わに実ったさくらんぼを暑くて汗だくになりながらも、みなさん楽しそうに狩りながら美味しそうに頬張っておりました！とても和やかで微笑ましい光景でした。

そして、お昼はログハウス内でのジンギスカン。みなさんビール片手にワイワイお話を楽しみながら素敵な笑顔が満載でした。

あっそうそう、こちらのジンギスカンにはお野菜にキャベツのぶつ切りが入っていて、ちょっとビックリしましたが、これが思いの外甘くて美味しかったのでした！新発見！！

その他、ファームではお客様向けにお餅つきをさせていただけるパフォーマンスも有り、つきたてのお餅にきな粉やあんこを付けみなさん美味しそうに召し上がっていました！

そして各自さくらんぼのお土産を購入し、再びバスに揺られ解散となりました。さくらんぼ狩りとゆうことで車椅子利用の方や歩行が困難な方には、やはり少し大変だったかもしれないかもしれませんが、それでもお仲間みなさんと笑顔を共有出来る楽しいひとときとなったのではないのでしょうか？！また次回に繋がれば何よりです！

ご参加下さったみなさんありがとうございました。

下の2枚の写真は「いちご(さくらんぼ)狩り」の時に写した写真です。

左下の写真が、青空の下でさくらんぼ狩りをしている写真です。手には持ちきれないほどのさくらんぼを収穫しましたよ。

右下の写真は、北海道のグルメ！みんなでジンギスカンを堪能している写真です。美味しそうな雰囲気伝わってきます。



(報告) すぷりんぐ会員 北 由里香

【7月…夏恒例！バリアフリーチェックをしながらビアガーデン♪】

毎年恒例となりましたバリアフリーチェックをしながらビアガーデン。

今年も大通5丁目サントリービアガーデンの福祉協賛会場での開催です。

今年は雨が止んだあとの蒸し暑さの中での開催になりました。昨年以来、どうしてもすぷりんぐのビアガーデン企画は雨と仲良しみたいです(笑)

今回は雨が降ったこともあり、少し参加人数が少なく12名でしたが、おしゃべりに花が咲き、あっという間に赤い顔の数人が出来上がりました。

下の2枚の写真は、参加したみんなの様子です。



皆さんに協力していただいたバリアフリーチェックの集計結果（回答数 9 名）

問 1・会場までの交通機関について

地下鉄 2 名・車 5 名・徒歩 1 名・JR1 名・バス 0 名・タクシー 0 名

問 2・会場内の間隔、広さについて

ちょうどいい 4 名・狭い 4 名・回答なし 1 名

☆自由意見として

- ・去年よりは広くなったが車いす用のテーブル席があるといい
- ・二つくっつけて場所を作ってほしい（声が聞こえるように）
- ・ベビーカーの方も入りやすい広さにしてほしい

問 3・会場内通路について

ちょうどいい 7 名・狭い 1 名・回答なし 1 名

問 4・メニュー価格について

高い 3 名・ちょうどいい 5 名・安い 0 名・回答なし 1 名

☆自由意見として

安いとは言えないが仕方ない

問 5・メニュー表示について

見やすい 1 名・見にくい 3 名・普通 4 名・回答なし 1 名

☆自由意見として

視覚障がい者対応は点字メニューじゃなくてもいいが、読み上げ対応をしてほしい

問 6・メニューの種類について

大変良い 4 名・普通 3 名・不満 1 名・回答なし 1 名

☆自由意見として

- ・お酒のつまみだけに限られているが、飲めない人もいる。
- ・おにぎり（ご飯）系がほしい
- ・一人ずつの盛り合わせが欲しい（500円）

問 7・スタッフ対応について

大変良い 4 名・普通 3 名・不満 1 名・回答なし 1 名

☆自由意見として

- ・売ることだけに注意が向いている
- ・車いすなのでテーブルでの対応をお願いしてあったが、対応してくれなかった改善してほしい

問 8・年齢&性別について

40 代男性 1 名・40 代女性 3 名・50 代男性 1 名・50 代女性 1 名

60 代男性 2 名・回答なし 1 名

（報告）事務局長 三井愛子



【8月…音楽体験研修ドラムサークル】

はじめは、ただただ自分がやりたい。というだけのことで「やります！」と、それこそ勢いで手をあげてしまいました。やっちゃった～またかっこつけちゃった～と、少々後悔・・・でも、思いを口にすると、形になっていく。

ゆっくりと、徐々に徐々にではあるけどその思いに近づいていく。



そんなに大げさなことでもないけど・・・

今回、皆さんのお力をお借りしながら、なんとか8月22日（土）の当日をむかえることができ、とっても楽しい時間を共有できました。

ただ叩くだけの楽器なのに、最初はばらばらだったリズムが、だんだんと一つになっていく。初めてジャンベという太鼓に触れられた方も多いと思うのですが、なんだか感動です。

最後は、ウルウルしちゃいました。

参加された23名の皆さん、どうもありがとうございました。

それに何より、この場をお借りして大変恐縮ですが、今回、快くお引き受けいただいたくれた、札幌ドラムサークルの皆さんに、心からお礼申し上げます。

（報告）船山利洋

（参加した感想）

去る8月22日（土曜日）、すぶりんぐ初の音楽体験研修に参加してきました。

会場に向かう道すがら、既に太鼓の音が聞こえており、スタート前から気持ちが高揚してきます。大中小のアフリカンドラム「ジャンベ」の他にも各種パーカッションが用意されており、「これはどう演奏するのかな？」と僕は少々身構えてスタート。



しかし、講師となってくださった札幌ドラムサークルさんの活動主旨だと思うのですが「細かなことはとりあえず抜きにしてとにかく楽しく音を出してみて！」という雰囲気作りが素晴らしく、みんなで輪になり好きなように即興演奏し、「まずは遊びながら楽しむ」音楽体験となりました。様々な障がいを持つ参加者がひとつになり、息を合わせリズムを奏でていく、、、心地良い時間がそこにはありました。

また、最後に講師の演奏された「インディアンフルート」の音色は遙か彼方の大地が目に浮かぶような優しく、力強く、神秘的なものでした。今回使用した太鼓は「ジャンベ」と呼ばれるものだそうです、安いものなら数千円で購入できるとのこと、、、買っちゃおうかな？でも「インディアンフルート」も気になっている僕でした。（苦笑）

企画担当のすぶりんぐ 5期生船山さん、札幌ドラムサークルの皆さん、参加された皆さん、楽しい時間をありがとうございました！！

すぶりんぐ副代表 猪飼 嘉司

すぶりんぐ後期行事予定

☆すぶりんぐの集い（茶話会形式懇談会）

日時：9月26日土曜日 10：00～11：30 予定

場所：かでの 2.7 740 研修室

☆JICA（国際協力機構）障害者平等研修

日時：10月24日土曜日または11月中旬を予定

場所：かでの 2.7

（後日ご案内をします）

☆すぶりんぐ忘年会

12月第1週土曜または日曜日を予定

（場所および時間が決定次第ご案内します）



●イベントのお知らせ

☆10月3日（土）12：00～16：00、北方圏学術センター・ポルトホール（札幌市中央区南1条西22丁目1-1）にて「三角山放送局一緒にね！文化祭」（障害のある人もない人も一緒に楽しむ文化祭）が開催されます。昨年は「北翔大学&すぶりんぐ」で障害のある人のファッションショーで出演しました。

今年も是非参加をということでお声をかけていただきましたが、役員会で協議の結果、すぶりんぐでの参加は体制的に厳しいという判断になり、今年は北翔大学と代表の牧野を含む一般有志チームで参加することになりました。もちろんすぶりんぐの皆さんでお力を貸していただける方がいらっしゃいましたら是非よろしく願いいたします。

参加演目は「北翔大学&ファッションマジック」と題して、北翔大学の学生さんの技術とセンスで障害のある人の市販の服を着やすくリメイクしたものをご紹介します。

他にもたくさんの団体の多種多様な（ダンス・バンド演奏他、小規模作業所製品展示など）興味深い催しがあります。是非いらしてくださいね。

○その他イベントのご案内

◆ともどもネット・札幌市リユースフラザ共催イベント

「ともども秋まつり まつりだ！環っ（わ）」

ともどもネットは、障がいのある人もない人も共に生き、共に働く事業所の集まりです。

共に働き、活動を楽しみ、そして共に地域の中で生きる社会の実現を目指して、様々な事業所



が集結して活動を行なっています。

ともどもネット主催イベントの1つとして、来る9月26日（土）に札幌市リユースプラザにて、『ともども秋まつり まつりだ！環っ（わ）』が開催されます。入場料は無料です。

昨年全国大会で日本一となった、鼻笛演奏家である柳亭互久楽（りゅうていごくらく）さんによる「鼻笛演奏会」をはじめ、W-ARASI（ワラシとゆかいな仲間たち）による、嵐の曲で楽しめるダンスパフォーマンスなどのステージイベントや、子どもはもちろんのこと、大人もワクワクする「こども縁日」や、福祉施設や事業所で作られた手作り製品やリサイクル石けん、お菓子などの販売バザーや、格安で美味しい屋台など、楽しさ盛りだくさんの“おたのしみ”が用意されています。

また、会場となる札幌市リユースプラザでは、まだまだ使えるリサイクル家具や自転車を常時販売しております。格安で椅子やテーブル、自転車などの家具を購入されたい方、引っ越しを考えている方、リサイクルに興味のある方は、ぜひ一度、札幌市リユースプラザに足を運ばれることをお薦めします。

障がいのある人もない人も、子どもちゃんも大人の皆さんも、リユースプラザで、秋のひとときを過ごしてみませんか。手づくりのカレーライスと揚げたてのコロケが、あなたのお越しをお待ちしております。

〔日程〕2015年9月26日（土曜日）10時から15時まで

〔会場〕札幌市リユースプラザ（札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10）

旧厚別清掃工場跡地

〔入場料〕無料

〔交通アクセス〕

・地下鉄東西線新さっぽろ駅7番・9番出口より 徒歩約8分

〔お問い合わせ先〕札幌市リユースプラザ

TEL 011-375-1133

お問い合わせ・営業時間 10時から16時（月曜休み）

ホームページ <http://www.reuseplaza.jp/>



◆子どもからおとなまでみんなが笑顔で楽しめる 市民のためのお祭りです！！

「第5回星園祭2015」

市民活動の拠点の1つとなる市民活動プラザ星園にて、来る9月27日（日）に「第5回星園祭2015」が開催されます。今年の星園祭の特色は“体験型のワークショップが盛りだくさん！”そして、被災者支援ネットによる「星園祭de語り場！」と題して、千葉県から自主避難されたお母さんとチーム☆OK、道民サポーターの皆さんが、3.11原発事故により子どもと札幌へ

「自主避難」をしたお母さんが経験や思いを、みんなに伝える対談コーナーも行なわれます。

その他にも、体にやさしいキーマカレー、焼きそば、焼き鳥、各種飲み物のコーナーや、手作り雑貨やアクセサリ、小物の販売、一方、ステージ会場に足を延ばすと、演劇やYOSAKOIソーラン祭り学生実行委員会による、よさこい演舞や南京玉すだれ、ミュージックベル演奏&演奏体験ワークショップなどが行われ、そして昔懐かしいおもちゃ体験コーナーから、子どもがワクワクするカードゲーム体験などなど…ここでは、ご紹介出来ないほどの面白イベントが、市民活動星園プラザの建物いっぱいを利用して行ないます。

市民活動を行なう上で、大切なのは、活動の拠点となる場を作ること。市民活動プラザ星園には、多くの市民活動団体が活動の拠点として、日々の活動に取り組んでいます。

市民活動プラザ星園にまだ一度も行ったことがない人も、よく行っているよという人も、「星園祭2015」に行ってみませんか。

きっと新たな出会いと発見が見つかるかも！？

9月の最後の日曜日、豊平川から吹き抜ける初秋の風にゆられて、散歩がてらに「星園祭2015」に足を運んでみてはいかがでしょうか。

〔日時〕 2015年9月27日（日曜日） 10時から15時

〔場所〕 市民活動プラザ星園（札幌市中央区南8条西2丁目5-74）

〔入場料〕 無料

〔交通アクセス〕

- ・地下鉄東豊線「豊水すすきの駅」6番出口徒歩約8分
- ・地下鉄南北線「中島公園駅」1番出口

〔お問い合わせ先〕 市民活動プラザ星園

TEL 011-511-1315/FAX 011-511-1316

ホームページ <http://www.cmtwork.net/shimin/program.html>



■ すぶりんぐ図書館 ■

お薦めの本やハマっている本をご紹介しますコーナー。名づけて「すぶりんぐ図書館」読書の秋、秋の夜長に読書のひとときを過ごしてみませんか？

本を開くと、そこにはまだ見ぬ未知の世界、新しい発見、ひらめきなどなど、もはやマメ知識

の宝庫と言っても過言ではありません。

今回は、情報センター資料室からの6月の新着図書の一部をご紹介します。

貸出中の場合はご予約もできますのでカウンターでおたずねください。

☆福祉・介護の専門書☆

- 『介護職の人間関係 メンタルをちょっと変えればうまくいく！』
武藤 清栄（監修）介護の人間関係研究会（編集） 誠文堂新光社
- 『事例で学ぶスーパービジョン 対人援助の基礎知識・技術を通して』
吉弘 淳一 横井 一之（共編者） 建帛社
- 『折れる！高齢者の楽しい折り紙レクリエーション』 津留見裕子（編著）ナツメ社
- 『訪問介護事業所困りごと解決Q&A実践対応』
訪問介護事例研究会（著）因 利恵（監修） 日総研出版

☆障がい者支援☆

- 『障がい者雇用の教科書 人事が知るべき5つのステップ』 二見 武志（著）太陽出版
- 『大人の発達障害（アスペルガー症候群・ADHD）シーン別解決ブック』
司馬 理英子（著）主婦の友社

☆認知症介護☆

- 『認知症の「家族」と暮らす技術』 奥村 歩（著）蔭山 敬吾（編集）世界文化社
- 『認知症「ゆる介護」のすすめ 在宅介護の“イライラ”を“ほっこり”に変える』
柳本 文貴（著）メディカ出版

おねがい

▽すぷりんぐ講師登録更新について▽

すぷりんぐの会員の講師登録の更新をしたいと思います。

同封の用紙にご記入の上、事務局まで郵送・メール・FAXをお願いいたします。強制ではありませんので、登録申請をして下さった方に今後すぷりんぐに講師依頼があった場合に、ご紹介する為の資料といたしますことをご了承ください。（市社協障がい者講師養成講座修了の有無に関係なく登録できます）※平成27年9月末まで返送のこと

○年会費納入のお願い○

平成27年度年会費の納入について、再度ご案内申し上げます。

まだ年会費を未納入の方は、所定の振込先まで、お振込みくださいますよう、お願い申し上げます。なお、誠に恐れ入りますが、振込手数料は会員様にて、ご負担くださいますよう何卒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。またフォーラムの時に使ったポストカード残があるため、寄付500円以上で、ポストカードをお礼に配布しています。お声掛けお願いいたします。

【納入金額】 1,000円

ボランティア保険加入希望者は300円を加算してお振込みください。

後日、加入証をお送りいたします。

【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) ゆうちょ銀行二七九店 当座預金

口座記号 19090

口座番号 14138861

フリガナ (ショウガイシャトウジシャコウシノカイ スプリング)

《編集後記》

- ・2015年度初めての会報がようやく発行された！と思ったら、アツという間にもう9月。会報の発行の季節がやってきました。今年の夏の空は、太陽の光は雲の後ろに隠れ気味で、蒸し暑い天気が続き体調も崩す方もおられたのでは…と思います。皆さんにとって、今年の夏はどのような夏でしたか？
- ・読書の秋、芸術の秋、勉強の秋…秋は新しいことに挑戦したり、じっくり何かに取り組むのに、1年の中で一番良い季節と言われています。と言っても、勉学よりもつつい食欲に力を注いでしまうのは私だけでしょうか。でも「食べることは生きること」という言葉の通り、いつまでも、美味しいものを「美味しい！」と思えることを大切にしていきたいですね。
- ・お祭りの季節です。会報担当の家の近所にある神社でもお祭りが行われ、大人も子供も集まって、様々な笑い声が聞こえてきます。「すぷりんぐ」の会報も、皆さんからの耳より情報や活動に参加した感想、宣伝したいことなどなど、皆さんの様々な声が集まる、お祭りのような賑やかな会報にしていきたいと思っています。皆さんの「声」をお待ちしております。もうまもなく1つ歳を重ねますが、「多くの人の声」を大切にしたいと思うこの頃です。(め)

障がい者当事者講師の会 すぷりんぐ事務局

〒005-0034 札幌市南区南34条西10丁目3-10 三井方

TEL 011-584-3256 FAX 011-351-5268

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

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

