

SSKP 船橋障害者自立生活センター

2016年6月

うえいぶニュース



〒273-0005 船橋市本町2-4-4 花島ビル1F TEL：047-432-4554 / FAX：047-432-4565
URL：http://www.cil-funabashi.org/ E-Mail：cil-funabashi@cil-funabashi.org

2016年定期総会のお知らせ

薫風の候、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より、当法人の活動に多大なご支援とご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

お陰様で、当法人が2001年8月にNPOとして認証を頂いてから、今年で15年になります。この間、「自己選択」「自己決定」を基調として、ピア・カウンセリング、作業所の運営、相談支援事業所としての活動、それに機関紙やホームページを通じた啓発・啓蒙活動等、ささやかではありますが、皆様のご支援の下に続けてまいりました。昨年度は、「出張ピアカン」や「医療講演会」などの新しい活動にも取り組みました。

一方で、2013年度から施行された「障害者総合支援法」は、私たち一人ひとりの生活のみならず、団体の活動にも大きな影響を与えています。障害の種別や程度を越えて、誰もが地域の中で自立した生活を送るためにはどのような条件が必要なのか、当事者同士が支え合う「ピア・サポート」のあるべき姿はどのようなものか、それを実現するためにはどんな運動を展開するべきなのか。私達の活動はまさしく正念場を迎えていると言えます。

そうした状況をふまえて、これまでの経緯を振り返りながら、法人の今年1年の計画を決定するために、下記の要項で定期総会を開催することになりました。

会員の方には別便でご連絡を差し上げていますが、会員以外でも、多くの方にご参加いただいて、忌憚のないご意見をいただければ幸甚に存じます。ご多忙とは思いますが、よろしく願いいたします。

記

日時：6月26日（日）13時30分～16時まで

場所：船橋市中央公民館 4階 体育レクリエーション室

代表のぼやき・・・

～ 何か変わった？ ～



大げさでなく、障害を持つ人にとって長年の悲願であった「障害者差別解消法」が、今年の4月から施行されました。いろいろな紆余曲折はありましたが、兎にも角にも、障害を理由にする差別を禁止する、法律的な根拠が出来たこととなります。

振り返ってみますと、我が千葉県には全国に先駆けて、「障害者差別禁止条例」なるものが存在していました。でも残念ながら、車いすで生活をする私にとって、そうした条例や法律が出来たことによって世の中が便利になったとか、暮らしやすくなったとか、そういった実感が持てないでいるのが正直な気持ちです。確かに、交通バリアフリー法などの恩恵があって、大半の駅にエレベーターが付いたり、いろいろなところに車いすで使えるトイレが設置されたりはしています。ところが、駅の構造がバリアフリーになっても、そこまで行く道が段差だらけだったり、幅が狭くて通れない歩道が少なくありません。また、日常的に利用するようなスーパーやファミレスなどにしても、本当の意味でバリアフリーが実現しているのは、一部の大手にしか過ぎません。条例ができて、法律ができて、相変わらず入れない所は入れないし、通れない所は通れないし、利用できない所は利用できない。それが現実と言わざるを得ません。

くどくどと書きましたが、上に書いたことは問題の一部でしかないと思います。私たちの周囲を見回しても、住居や就労など、生活に直接結びつく問題で、障害についての理解が得られずに苦労している仲間が多くいます。仕事が見つかって、就労先の受け入れ態勢が充分でないために続けることができない人や、自分にとって住みやすい住居が目の前にあっても、家主や管理会社の理解が得られずに断念する人など、数え上げればキリがありません。

こうした事実は、条例や法律の理念が一般の社会には浸透していないことを表わしているように思えてなりません。もちろん、言ってみれば条例や法律は単なる道具であって、それが出来たから世の中がすぐ変わるというものではないことは、自明の理です。せっかく出来た法律ですから、有効に活用しなければ意味が無いと思います。法律で求められる「合理的配慮」とはどういうものか、どこまでが「差別」で、どこからが「差別じゃない」のか、出来たばかりの法律が突き付けているのは、私たちの運動そのものだと思います。今更何を言っているのか、と言われることを覚悟の上で敢えて言いますが、少しでも変だと感じたことは、声を上げて文句を言いましょう。全てはそこから始まるような気がしています。

2016年度ピア・カウンセリング集中講座のお知らせ

NPO法人船橋福祉相談協議会は、船橋市の委託により基幹相談支援事業所や虐待防止センターを運営して、各種の相談に応じている団体です。

このたび、同協議会の主催により、「ピア・カウンセリング集中講座」を下記の要綱で開催いたします。ピア・カウンセリングとは、障害を持つ当事者同士が話を聴き合うことで経験や思いを共有し、その事を通して自分の気持ちと向き合って、自己実現に向けて進むための心理的基盤を作っていく営みです。

したがって、今回の講座も皆さんの参加型講座にしていきます。心でピアカウンセリングを感じて、基礎から学びます。参加することで得られるエネルギーは、きっと日常生活の中で使えるようになるはずです。

ぜひ、ゆったりとした気持ちで参加してくださいね。

開催要綱

- ☆主 催：特定非営利活動法人 船橋福祉相談協議会
- ☆実施主体：特定非営利活動法人 船橋障害者自立生活センター
- ☆日 程：7月5日（火）13:00 受け付け開始～17:00
7月6日（水）9:30～20:00（交流会を含む）
7月7日（木）9:30～12:00
- ☆会 場：船橋市男女共同参画センター
（船橋市宮本2-1-4 船橋スカイビル1階 TEL：047-423-0757）
- ☆定 員：10名（締め切りは6月30日（木）先着順とさせていただきます）
- ☆参加資格：障害を持っている方（種類や程度は問いません）
- ☆参加費：無料（交流会以外の飲食費、宿泊費等は各自負担となります）
※ 宿泊について：宿泊をご希望の方は、別途お問い合わせ下さい。

日付	時 間	内 容
7 月 5 日 (火)	13:30～13:45	オリエンテーション（さあ始めよう）
	13:45～14:20	自己紹介
	14:20～14:35	休憩
	14:35～15:30	リレーションを作る（仲良くなろう） 自立生活センターとピア・カウンセリング
	15:30～15:45	休憩
7 月 6 日 (水)	15:45～16:45	ピア・カウンセリングって何？
	16:45～17:00	感想
	09:30～09:45	new & goods（良いことあった？）
	09:45～12:00	できること、できないことについて（障害について） ※ 随時休憩をいれる
	12:00～13:00	昼食・休憩
7 月 7 日 (木)	13:00～16:45	人間っていいな（皆が持っているもの）
	16:45～17:00	感想
	17:00～18:00	休憩
	18:00～20:00	交流会
7 月 7 日 (木)	9:30～9:45	new & goods（良いことあった？）
	9:45～10:30	抑圧について（つらいことしゃべっちゃおう！）
	10:30～10:45	休憩
	10:45～11:30	アプリケーション
	11:30～12:00	全体の反省と感想

<申し込み先・お問合せ先>

特定非営利活動法人 船橋障害者自立生活センター
〒273-0005 船橋市本町2-4-4 花島ビル1階
Tel：047-432-4554 Fax：047-432-4565

Eメール：cil-funabashi@cil-funabashi.org（担当：小林・杉井）

1R

グルメバトル

イトウ君のパン屋さん ～JR・東武船橋駅・京成船橋駅周辺限定～



ハース・ブラウン船橋店

みなさ～ん、パンは好きですか～?。日本人は、ご飯の次にパンが主食なので、ほとんどの方が好きだと思います。朝、パンの方も多いと思います。私はお昼時とか、おやつとして食べます。種類も豊富にあるので好きです。私の知っている船橋駅周辺でもパン屋さんはたくさんあります。

船橋のパン屋さんと言ったら、「ピーターパン石窯パン工房」、駅構内の「ピーターパン・ジュニア」が有名です。テレビとか雑誌でも宣伝していますから。実際、私も食べましたが、パンのふわふわ感・もちもち感があっておいしかったです。でも、「ピーターパン石窯パン工房」は東武船橋駅から一つ目の新船橋駅徒歩7分のところにあり、「ピーターパン・ジュニア」はJRの駅構内にあって人の出入りが激しく、さらに5人以上はいつも並んでいて、なかなか買えないのが難点です。

そこで私のお気に入りのパン屋さんは「ハース・ブラウン」というお店です。フェイスビルの2階にあってJRと京成の通路間にあります。一番人気は船橋あんぱん(つぶあんと生クリーム)で二番人気は塩バターパンです。その他、チーバくんクリームパン、ウインナーロールなどあります。どれも好きですが私は北海道メロンパンにはまりました。中は夕張メロンの生地とクリームで外側はビスケット状のサクサク感とフワフワ感、とてもおいしいです。私のこのお店のベスト3は1. 北海道メロンパン、2. 塩バターパン、3. ウインナーロールです。店内で焼いているので香ばしい匂いがします。レジも4つあり、喫茶スペースもあり、いつも混んでいます。みなさんも船橋駅に近いので立ち寄っては、いかがでしょうか?



船橋あんぱん



北海道メロンパン

2R

要子のお店紹介♪

イオン船橋の中にある「ピアサピド」と言うお店があります。パンの食べ放題です。お客さんは、女性が多いが、幅広い年齢層です。私のおすすめは、チキングラタンかな～。



チキングラタン

メニューとしては、パスタとかサラダとかデザートもいろいろあります。飲み物は、おかわり自由です。

値段は1,000円からで、一品料理をたのめばパンは食べ放題になります。

私が行ったときは、パンは20種類くらいあってどれも美味しくサイズも小さいのでいくらでも食べられました。料理も沢山あり、グラタン・ステーキ・パスタ・ハンバーグ・スープなど、イタリアンのお店です。



マーマレード・かぼちゃパン

プチフランス・チーズデニッシュ
ブルーベリーパイ・つぶあん

私は、チキングラタンとパンと一緒に食べました。

3R

千葉県船橋の胡麻ラーメン

FIL・職員

京成線・JRともに徒歩15分ぐらい、交通量が多い国道14号沿いにあるお店。駅からは小さなお店や住宅が立ち並び下町然とした船橋市本町1・2丁目を抜けると近道となっています。今回、食べに行ったのは『阿修羅（あしゅら）』というお店です。店内には、カウンターが8席と4人掛けのテーブルが3席あり、グループでも対応可能。看板メニューの胡麻ラーメンは、ゲンコツや鶏ガラの動物スープとカツオ節や煮干しなどの魚介スープに胡麻ペーストを加えたオリジナルスープ。個人的には魚介の方が少々強めに感じました。胡麻ならではのコクがあり、油っぽくはないので、そのままゴクゴクと飲んでしまえそうです。胡麻を引き立てるマー油の存在が味に広がりとしみを出しています。麺は中太縮れ麺で、スープに良く絡み、とても食べやすいです。ホームページによれば、カネジシ食品製の阿修羅専用の麺らしいです。あと、欠かせないのは、チャーシューですね。結構、大きいチャーシューで、歯ごたえもあり、絶妙な柔らかさで、とても味が染みている、スープとの相性は抜群です。個人的に、柔らかすぎるチャーシューは好きではない。味玉は、チャーシューのタレに漬けたもので、しっかり浸かった濃い色ですが、タレがしょっぱくないので、ほどよい味わい。とても味が染み、黄身は半熟でスープと一緒に食べると絶品。そして、驚いたのは、カウンターの上に置いてあるすり胡麻とお酢。この2つを少しかけると、味がとてもマイルドになり、また違う味わい深さが出てきてビックリします。油っぽいラーメンが辛くなってくる30～40代から絶大な支持を集めているのは、胡麻の効果なのだろうと思いました。胡麻は便秘予防、肝機能向上、老化防止、整腸などの効果が期待できます。健康



志向の強い方でも、安心して食べられると思います。ラーメンに入っているのは、胡麻ペースト（スプーン7杯分）と煎り胡麻（同1杯分）。ペーストは、練り胡麻、刻みニンニク、ショウガ、ラー油、酢、ゴマ油、深みを出す複数のスパイスからなっています。

濃厚だけど、しつこくないラーメン。近くに行ったら是非食べてみてください。

4月中旬から

お世話になっているSです。船橋市の病院で生まれました。生まれてこのかた、地元を離れたことはありません。

船橋市もずいぶん都会的になりましたね！ たくさんの大型店舗が建ち、マンションも増え、ずいぶん便利になって暮らしやすくなったな～と思う日々です。

作業所は楽しい利用者が多いですね。また、障害にも理解のあるスタッフさんのおかげで、楽しく通わせていただいています。

今まで朝起床することが、大変に苦手だったのですが、通所するようになってからは、自分で目覚まし時計をかけて、自力で起きることが出来るようになりました。これが私の一番の大きな変化です！ 作業所は楽しい利用者の方が多いですね。笑いの絶えない場所ですよ。楽しく通わせていただいています。日々、新しい発見があります。今後も皆さんの力を借りつつ、社会的に成長していけたらいいな…と思っています。これからますますよろしく願いいたします。

コバケンのつぶやき 第1話

理念

小林健一

今回は総会前という事でこの紙面では、色々なお知らせができるかと思えます。

まずはピアカンの集中講座を開催できる運びとなりました。ピアカン担当としてはとても嬉しく思います。今年度はご要望を多く頂いていた平日開催を企画致しました。是非大勢の方にご参加頂き、充実した講座になることを期待しています。ところでピアカンやるに当たっては当センターなりのピアカンに対する理念を、今一度しっかりと考えておこうという気持ちがふつふつと沸き上がりました。そこで杉井代表と話し合いの機会を持ち、ピアカン担当のコバケンとして、熱意をもってこれが当センターのピアカン事業を貫く想いだ!!! というものを理念としてまとめてみました。下記に全文を引用します。

記



私たちのピアカンは特に自己決定支援に力を入れるものとする。

他者が自己決定を代わってやるものであってはならない。

時には迷いに寄り添う。常に互いに傾聴し、共感し合える。仲間同士であることを感じ合える空気感を大切にする。互いに対等であり、常に学び情報提供をし、今直面する問題を整理するが、決して行きすぎず相手の復元力を信じるものとする。

以上の事を日常的、恒常的に行う事により自己信頼の回復を図る。そして健常者と交わる中で、社会とつながり理解し合う。同じ背景や共通点を見出した時に、障害者、健常者を超え、よいコミュニケーションの輪が生まれます。それがピアカウンセリングの技法を基礎とする円滑で素晴らしいコミュニケーション法であると考えます。当事業で言うピアカウンセリングとは、障害者同士を基本とした、同じ背景を持つ者たちが傾聴し合う事により、安心し、共感し合う中で生まれる自己決定を支援していくことを旨とする。その技法を大いに活用し、障害者だけにとどまらない健常者や社会全体に良い影響を与えることを当事業の目標に据え、理念とする。

以上

理念のポイントを3つです。・自己決定支援 ・傾聴 ・当事者のエンパワーメントです。

これは当センターが創立当初から大切にしてきました。ピアカンの事業としてもセンター全体としても大切にしてきたものです。それを改めて形にしてみました。このセンターは当事者が当事者の為に働き、そして障害当事者もそうでない人も共に暮らすことを実現するための地域のcenter的存在であり続けたいと考えます。

心も体もリラックスし素敵な仲間がいるこの船橋の障害者自立生活センターを色々な形で共に作り上げ、盛り立て、活用してください。みんなで共に暮らす街を実現するために私たち船橋障害者自立生活センターは地域の皆様と共に歩み続けます。

スマートフォンを安く活用

FIL 職員

現在スマートフォンをお使いの方は、NTTドコモ、au、ソフトバンク（以下、3キャリアと記載）いずれかと契約していると思います。そんな、みなさんが少なからず感じていることは、「料金、高い」「月々の携帯料金、安くならないの?」ということではないでしょうか？ 結論を言えば、安くできます。



MVNO 事業者が提供している「格安SIM」という言葉を聞いたことがないでしょうか？ MVNO（エムブイエヌオー）とは、携帯電話などの無線通信インフラを自社で持たずに、他社のインフラを借りて音声通信やデータ通信のサービスを提供する事業者のことです。そして、SIM（シム）とは、電話番号を特定するための固有のID番号が記録された、携帯やスマートフォンが通信するために必要なICカードのことです。スマートフォンを使っている人は、中に必ず入っています。

3キャリアでスマートフォンを契約している人は、結構な料金を毎月支払っているはずですが、先ほど書いた「格安SIM」を使えば、月々7、8千円払っていた料金が・・・2,000円以内に収めることができます。もっと言えば500円以内で使用することもできます。

そもそも、3キャリアの料金はなぜ高いのか？ まずは現在のスマートフォンの契約内容を確認してみましょう（Webサイト以外にも、各サポートセンターに問い合わせ確認することもできます）。ケータイ料金は主に「通話料金」「データ通信料」「オプション料金」「端末代金」の4つで構成されています。（個人的意見ですが、保証料金などのサービス料も入っていると思っています）つまり、いずれかの料金を下げることでスマートフォンの料金を安くすることができます。私も以前は7千円近くかかっていたスマートフォンの料金が、今では約1,600円とかなり安くすることができました。

ここで注意すべきなのは、全てのスマートフォンが「格安SIM」を使うことが出来る訳ではないということです。基本的に、使えるのはSIMフリーのスマートフォンです。3キャリアで契約しているスマートフォンは、そのキャリアの契約のSIMカードしか受け付けられないというロックが掛かっています。SIMフリーのスマートフォンとは、そのロックが掛かっていないスマートフォンのことです。じゃ、わざわざSIMフリーのスマートフォンを買わないといけないのか？というところ、そういうわけではありません。現在ほとんどのMVNO事業者はドコモの回線を借りています。つまり、ドコモのスマートフォンと各MVNO事業者が提供している「格安SIM」の回線が合えば、「格安SIM」での運用が可能です。その辺のことはウェブなどでお調べ下さい。

ただ、「格安SIM」を使用するにあたって要注意なのは、全ての事に対して自己責任で行ってほしいということです。いざ、「格安SIM」を使おうと思って、使えなくても誰の責任でもありません。

「格安SIM」を使うのであれば、自分で責任が取れる人だけが使しましょう。



WAVE のうごき

2月		16日(水)	ピア・カウンセリング連続公開講座
2日(火)	作業所職員会議	16日(水)	ふらっと理事会
6日(土)	地域福祉連絡会定例会	18日(金)	fas-net 例会
8日(月)	事業所集団指導		
8日(月)	相談支援専門員現任研修	5月	
13日(土)	障害福祉団体連絡協議会	15日(日)	障害者定期刊行物協会総会
17日(水)	ピア・カウンセリング連続公開講座	16日(月)	船橋福祉相談協議会総会
18日(木)	作業所運営委員会	18日(水)	船橋市の山崎副市長と面談
27日(土)	NPO 理事会	21日(土)	障害福祉団体連絡協議会総会
		6月	
3月		11日(土)	法人理事会
3日(木)	制度政策委員会	26日(日)	定期総会
15日(火)	合同販売会		

会費納入のお願い

今年度の会費をまだお支払いいただけていない方、同封の振込用紙をご利用の上、お早めにご納入下さいますようお願いいたします。

年会費は、正会員が 3,000 円、賛助会員が 5,000 円、団体が 10,000 円となっております。

同封の振替用紙について

この機関紙には全員の方に郵便振替用紙を同封させていただきました。これは会費、介助料、カンパなどを送っていただく際に、便利のように同封したものです。

なお、納入状況など、ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

編集後記

今号から始まった「グルメバトル」、いかがですか？ できるだけいろいろなジャンルのお店を紹介した方がいいと思うので、場外乱闘という形で1店ご紹介しましょう。「大衆酒場ちばちゃん」なんてどう？ 場所は、next 船橋の西船側出口前にある大黒屋船橋本店の向かいのビルの3階。ここの料理は安くて旨い上に基本、大盛り！ それに【バカ】【大バカ】がつけばさらに大盛り！ 例えば、枝豆・【バカ】枝豆・【大バカ】枝豆、若鶏の唐揚げ・【バカ】若鶏の唐揚げ・【大バカ】若鶏の唐揚げ、手羽先の唐揚げ・【バカ】手羽先の唐揚げ・【大バカ】手羽先の唐揚げ、といった調子。店の説明によると「※バカは通常の約3倍、大バカは通常の約10倍です。ぜひチャレンジしてみてください！」だって。中には「【超大バカ】濃厚生チーズケーキ」なんてのもあるみたい。まあ、話のネタとしてもいいんじゃない？

T 2



カンパのお礼

前号以降、以下の皆様より温かいカンパをいただきました。

厚くお礼申し上げます。（順不同）

竹本雅昭様 高木医院様
 佐藤輝子様 竹本雅昭様
 金山恵子様 箕田祐子様

発行所 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17
 ヴェルドウーラ祖師谷 102 号室
 障害者団体定期刊行物協会
 頒価 100円