【KSKQ】

あいえる らくがき帳

2017年1月号 No.188

もくじ

○年頭挨拶 2P
～もう一度共生社会を目指して歩んでいこう～
○2017年～ライフネットワーク通所者書き初め～ 3P
○バレンタイン作りチャレンジ 4-5P
○市丸さん長崎旅行記 6-7P
○しゃるうぃーだんす？ 8p
○集団ILP～知ってもらう！伝えよう！ 9P
○施設外出企画！楽しまれてます！ 10-11P
○土井さんぽin名古屋 12P
○長居公園でクイズラリー交流～小学校編～ 13P
○にぎわい祭りで「いらっしゃいませ～♪」 14P
○新聞切り抜き～ホームドア新設へ～ 15P

一九九一年九月三日 第三種郵便物承認 毎月（1・2・3・4・5・6・7・8の日）発行

あいえる協会のホームページが新しくなりました☆

http://aiel.or.jp/

もう一度共生社会を目指して歩んでいこう！！

皆さん、明けましておめでとうございます。

あいえる協会にとって昨年１年を振り返ってみると、大切な仲間を一人亡くしたことが、何より悔やまれます。Ｔさんは長い施設生活から地域移行され、地域での自立生活を楽しんでおられましたが、時折、「淋しい」と言っておられたことを思い出します。地域での自立生活はまだまだ厳しい課題が残っています。その課題を強調するかのような最悪な事件が昨年起こりました。相模原の障がい者殺傷事件で１９名の施設障がい者が殺害されました。

この事件の犯人は元施設職員でした。この事件は重度障がい者が２００名も入所されている大規模施設で起こった事件です。この事件を起こした犯人を私たちはけっして許すことはできませんが、責任は犯人だけではなく、まだまだ重度障がい者の存在を排除して成り立っているこの社会一人一人の責任でもあったと考えられます。

一方、昨年４月には障害者差別解消法がスタートしました。この法律は、１９７０年代から始まった障害者の自立生活運動の成果の賜だと思われますし、今後はこの法律をどのようにして地域での自立生活に活かしていくかが、今後の私たちの課題だと思います。

また地域では、昨年からヘルパー不足問題が深刻化し、地域で暮らす障害者の生活を脅かすものとなっており、入所施設からの地域移行にも影響が出てくると思われます。

そんな厳しい１年ではありましたが、８月に当事者活動を担うピア・エンジン事務所が拡張移転し、新たなスタートの年になりました。ピア・エンジンでは、今年も入所施設との交流は勿論ですが、小中学校や大学講演、南海無人化駅問題などに取り組みながら、障害者が暮らしやすい地域作りに取り組んで行きたいと思っています。そして、次世代の当事者スタッフの育成にも取り組んでいきます。

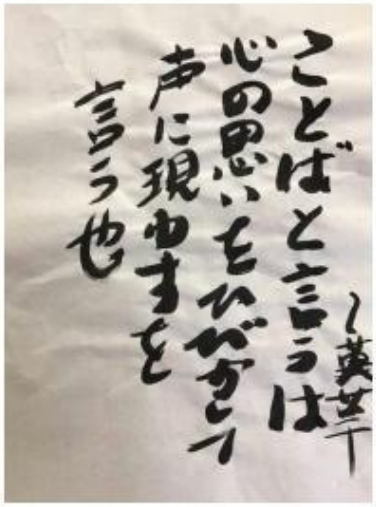
新たな気持ちで、もう一度、ともに生きる社会を目指してやっていきたいと思っています。皆さん！今年も宜しくお願いします。

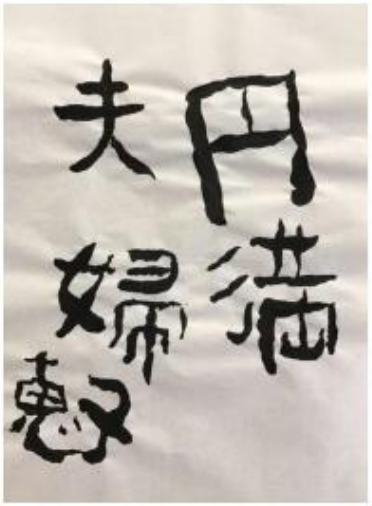
岸田　美智子

ライフ・ネットワーク

2017年　書き初め

新年あけましておめでとうございます☆ライフネットワークの利用者の全員に書き初めをしてもらいました。（書いたのは・・・www）ライフネットワーク利用者全員は無理なので一部ではありますが掲載させてもらいます。





ヘルプセンター・ホップ

バレンタインはスグそこ！

今年は手作りにレッツチャレンジ♪

年末年始の慌ただしさも和らいできた今日この頃、皆様いかがお過ごしですか？ついこないだハッピーニューイヤーをしたと思ったら、来月には聖バレンタインデーがやってきます。スイーツ好きはもちろん、普段は甘い物を食べないアノ人も、ついついチョコレートの誘惑に負けてしまう季節です。

デパ地下や有名専門店のもオイシイけれど、作ってみるのはどうでしょう？

今回ホップからは、おうちで作れる“お手軽チョコレートレシピ”をご紹介します♪

その前に……

チョコレートには**意外な健康効果**があることを知っていますか？

実は、毎日食べると体に良いと言われているんです。

意外と侮れないチョコレートのチカラ！

実際にどのような効果が得られるのか、ここでは３つご紹介します。

①【抗酸化作用がある】原料であるカカオにはたくさんのカカオポリフェノールが含まれていて、**“動脈硬化の予防”“コレステロール値の低下”“ガン発生を抑制”**などの効果が認められています。

②【集中力・記憶力を高める】チョコレートの甘い香りには、**集中力や記憶力を高めたり、神経を鎮静させる働き**があるそうです。日本では「食べ過ぎると興奮して鼻血が出る」など言われますが、欧米ではリラックスして眠りにつくために、就寝前の摂取が習慣になっている地域もあるそうです。

②【各種ミネラルが豊富】カカオ豆には**色々な必須ミネラル**が含まれています。例えば、カルシウム・鉄分・マグネシウム・亜鉛などです。その他、特に見逃せないのが、豊富な食物繊維。さらにはアミノ酸も含まれていて、**健康にも美容にもイイコトずくめ**だと言えそうです。

☆チョコレートを選ぶ際には、カカオ含有率が 70 %以上のものにすると良いようです。ただし、食べすぎには要注意！！

NEXT“お手軽チョコレートレシピ”☞

recipe　材料はコレだけ！おうちで作れる簡単トリュフチョコ♪

～材料～

①チョコレート 200 グラム（市販の板チョコ 3 ～ 4 枚程度）
②生クリーム 100 グラム（牛乳でも OK ！）
③ココアパウダー適量

小さく割ったチョコを湯煎し、レンジで 30 秒ほど温めた生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜ、60 ～ 90 分ほど冷蔵庫で冷やす。

ほどよく固まったチョコを好みの大きさに丸めて、ココアパウダーをまぶす。体温で溶けてしまわないように、手早く丸めるのがポイント！

完成☆

～おまけ～　チョコレートにちなんだオススメ映画

「1970 年代のニューヨーク・ブルックリンで、ゲイの男性が、育児放棄された障害児を育てた」という実話に着想を得て製作された映画。『多くの人が絶対と信じて疑わない「良識」が、実はケースによってはより適切な判断をくだす妨げになることも多々あるのでは？』と考えさせられます。バレンタインデーの 2/14 は、きっとまだ寒いですが、暖かいお部屋で映画鑑賞もいいんじゃないでしょうか(^^)

自立生活センター・まいど

市丸さんの長崎旅行記

地域生活８年になる市丸さんが一人暮らしをスタートさせてから初めて自分で計画し、11月に旅行に行かれました。今回はその旅行までの準備と旅行の様子を紹介したいと思います。

旅行については前々から考えてはおられましたが、本格的に考え始めたのが８月になってからでした。８月末に日本各地の旅行先のパンフレットを集めて行き先決めをしました。数あるパンフレットの中から市丸さんが選んだ先は長崎ハウステンボスでした！

9月になってから旅行会社に行き、担当の方との打ち合わせをするために何回も足を運びました。旅行プランも担当の方と相談しながら、市丸さんが決めました。１日目はハウステンボスで一日遊んで、２日目は朝から電車に乗って長崎市に移動して、長崎市内を観光するプランに！

【市丸さんの一言】長崎市内の行きたいところをガイドブックで見て考えました。何回も旅行会社に行って疲れたけど準備する間も楽しいですね！

旅行の一週間前には、旅行に向けて作った持ち物リストを確認して、足りない物をヘルパーと買いに行きました。旅行の３日前には旅行の同行するヘルパーと最終打ち合わせをして、荷造りもして準備完了。

さぁ、いよいよ旅行へ～☆

旅行当日は 9：25 伊丹発の飛行機に乗るために 6 時に自宅を出発！！ 飛行機出発までの時間に空港で朝食をとりました。

【市丸さんの一言】飛行機に乗るのは物心ついてからは初めてでした。乗る前からワクワクしました。

念願の飛行機に乗り長崎空港に到着！！ハウステンボスには空港からの直通バスを利用しました。

早速、ハウステンボスに入ってロボットの館を見てまわってから昼食にしました！ガイドブックで目をつけていた佐世保バーガーを食べることにしました。

【市丸さんの一言】いつも食べているバーガーよりボリュームがあって美味しかったです！夜にはイルミネーションがホテルの部屋からも見えてキレイやった！

２日目には早起きをして長崎市へ！！昼食は旅行会社の方のおすすめの老舗料理店「吉宗」の茶碗蒸しを食べて、長崎観光！！大浦天主堂、グラバー園、眼鏡橋と市丸さんが考えた観光コースを周りました。

とても満足な一泊二日の旅行でした！
またお金を貯めて旅行に行きたいですね！
どこに行こうかな！

市丸さんは H20 年に当時の福祉ホームあいえる(現：グループホーム･あいえる)に入居。H23 年から住吉区内でヘルパーを利用して 1 人暮らしをしています。日中は生活介護に通われています。今回の旅行の記事についても「他の障がいがある人もこの記事を見て旅行に行きたい、と思ってもらえれば」と写真利用も快諾してもらいました。

グループホーム・あいえる

Shall we dance?

12月に行われた忘年会でGHあいえるの出し物としてメンバー全員でフラダンスをおこないました☆練習や準備では、いつものペアに別れて週末や祝日を利用し、100均でレイやダンスに使う小物を購入したり、ハワイアンメロディーの曲を探しに行ったり、ILPの時間を使いビニールテープでお手製のパウスカートを全員分作ったりと大忙しな師走でしたー♪

事前準備の様子です☆

☆みんなもくもくと作業中～☆

めちゃめちゃハワイアン！

レイは藤本さんが探して買ってきてくれたー☆

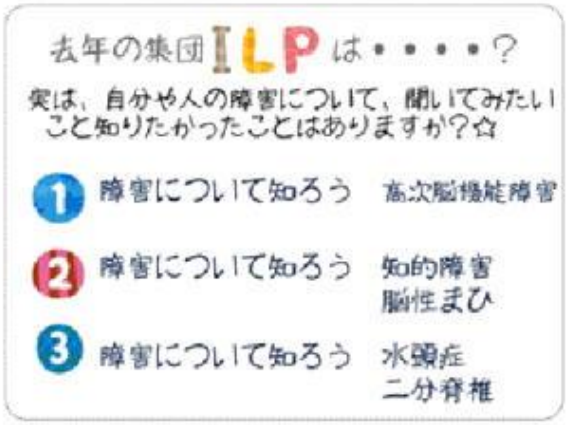
2人で共同作業中！

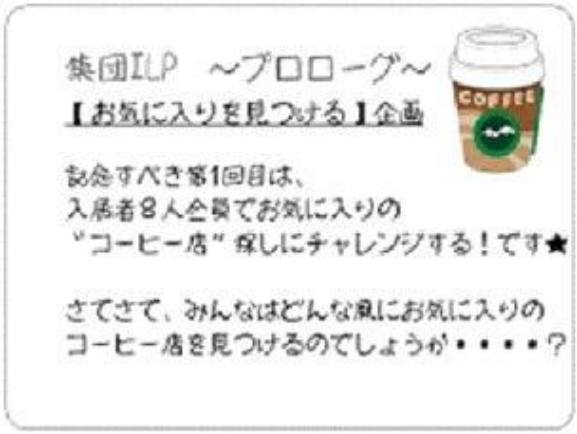
僕が持つから引っ張って～！

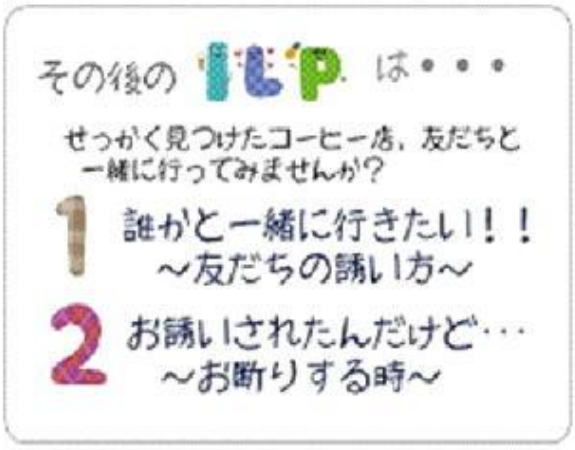
ハワイアンミュージックのCD買ってきたよ～！どの曲がいいか俺が選ぶわ！！

知ってもらおう！伝えよう！

2017年を迎えましたが、みなさま元気にお過ごしでしょうか？GHあいえるのみんなも無事に新年を迎えることができました☆今回は昨年末に行われた障大連セミナーにGH当事者メンバー全員で参加してきましたので発表したレポートの様子を少し紹介したいと思います☆







◎当日のようす◎