

へばだば 43

編集・発行/自立生活センターPingあomorい 就労継続支援B型事業所スタジオとまと 特定非営利活動法人ピアネット
 038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel.017-761-2745/fax.017-761-2746/e-mail,ping@ping-aomori.jp
http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm 発行責任者/佐藤 広則

「へばだば」=アクセス調査隊、西谷隊長が事務所から帰る時に決まって言う津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

今年の抱負

 抱負 そうねえ、抱負ねえ、まあ、今年もねみんなと楽しくね、やっていければ、それがいちばんね、いいかな。 佐藤広則	 万歩計・目指せ1日6000歩(え?少ない?) 佐藤真理子	 4kgダイエット成功をめざす!! 石塚理香子	 少し積極的に物事に取り組みたい。 佐野元昭	 生活環境やスタイルを見直す年になりそうです。 松野 潤	 今年で30歳!ちょっとします! 工藤寿樹	 今年はいいこと悪いことがおきませんように? 堀江健介
 仕事を通してピアネットの色を外に発信したい。 中村立春	 いろいろ勉強して自分を成長させる。 佐藤 勝	 試験合格! 川嶋香織理	 大人を目指す! 佐藤麻梨花	 ギリギリになってしまったスーツに余裕ができるようにがんばりたい… 小笠原啓吾	 痒い所に手が届く、そんな職員になること。 福田 和	
 「質実剛健」秋元和歌子	 年相応に無理なく「細く長あーく」を維持していきたいのでえ〜すう 太田孝行	 相手の気持ちを考える。 時苗 柚	 今年こそ完全新作のポストカードを作る! 白戸 玲	 健康に過ごしたい。 長内常一	 戸惑いを捨て、信頼される男になる。 八木博昭	 健康に過ごす。まずは虫歯の治療から。 阿部 崇
 健康第一!心長内昭憲	 今年よりも作業内容をキッチリこなしたい。 蛇沼勇樹	 私生活で充実した日々を送りたい。 芳賀佑介	 今年こそ抽選に当たり越したい。 稲葉由香子	 一年楽しく過ごしたい。 前川光二	 周りの人と信頼関係を築いていきたい。 相川諒介	 長崎県で開催されるスラロームの全国大会に出場出来たら、優勝したい。柿崎長潤
 今年アンテナの感度を高くしていきたいです!! 青木朋仁	 皆に忘れられないように頑張ります。 小山内八代重	 何でも色んな事にチャレンジしたい! 江畑清美	 感謝!です。 谷川幸雄	 いつも笑顔。誠実な男になる。 須藤拓也	 転ばない! 長内明子	 正月からつらいなあ〜 西谷嘉昭

もくじ	今年の抱負 (似顔絵:佐藤広則)	1	ブログ案内	4
	アクセス調査	2	御礼申し上げます	4
	サッカーの今年の目標と将来の目標	3	ナイスハート基金ふれあいのスポーツ広場	4
	原因不明	3	行事の要望	4
	勇樹MY WORLD	3	編集後記	4

アクセス調査隊

お伊勢参り 編

あけましておめでとうございます。アクセス調査隊の西滝です。

2013年秋、式年遷宮(しきねんせんぐう)でにぎわう伊勢神宮(三重県)に行ってきました。「遷宮」とは建物や宝物などを新しく作り替え、御神体を移動する行事です。20年に1回行われる伊勢神宮の一大イベントで、沢山の人が全国から押し寄せます。

そんな参拝客でごった返した伊勢神宮のバリアフリーチェックをしてきましたので報告します。

バリアフリー報告

伊勢神宮には、天照大御神(あまてらすおおみかみ)をまつる「内宮(ないくう)」と豊受大御神(とようけおおみかみ)をまつる「外宮(げくう)」があります。外宮→内宮の順でお参りするのが正しい参拝のようです。

バリアフリー状況ですが、困ったことに、内宮、外宮ともほぼ全面「砂利」です。しかも広い(ゆっくり歩いて1~1.5時間)。台数は多くありませんが、「見張所」というところで電動車椅子や砂利道用にタイヤが太い手動車椅子が借りられるので利用をお勧めします。また、境内には段差や階段があるため、全てを見て回ることはできません。でも肝心の御神体がある「正宮」のお参りは可能なのでご心配なく。

「お伊勢参り」は体力が要るので(特に介助者が・・・)、特産品の伊勢海老や松坂牛を食べて力をつけましょう。

おすすめ度 ★★★★★ バリアフリー度 ★★☆☆☆



内宮・正宮。30段くらいの階段があります。段に奥行きがあるので手動車椅子なら登れなくもないですが、疲れるでしょう。階段の下からの参拝で問題ないそうです。



外宮・正宮。特に段差はありません。見どころが多く、商店街が隣接する内宮だけ訪れる人が多いため、外宮は比較的スムーズに参拝できます。



参拝専用電動車椅子。操作レバーが背中の中のハンドルところに付けられています。介助者が操作する仕様です。これが借りられると移動がかなり楽になります。



外宮・車椅子対応トイレ。内宮にもあります。



内宮・手水舎。まずここで手を清めます。



内宮・パワースポット。みんな手をかざしています。

サッカーの今年の目標と将来の目標

僕には電動車椅子サッカーの日本代表としてFIPFAワールドカップに出場するという大きな目標があります。

そのためには、たくさんの練習と試合をこなし、経験と技術を上げなければなりません。

しかし、現地点では十分に出来ていないと考えています。青森チームの練習は参加人数が少なく、4対4の試合形式の練習が出来ないため、関東地方に参加してもポジションがよくなり、あまりいい仕事が出来ていないなと思っています。克服するためには、関東地方で自立生活をしながら、強豪チームにて練習と経験をつんでいくしかないなと考えています。

そのためには、自立生活する力を身につけなければなりません。スタジオとまとに来る前から25歳になる前までには、関東地方で自立生活を始めようと考えていました。

たけひろ
PSCあおもり 背番号8番 柿崎長潤

今の状況では自立生活する力は全くと言っていいほどないと思っています。今年の1月18日でもう22歳になります。親には焦る必要はないとよく言われますが、つつい(早く関東に移籍しないとヤバイ)と思って焦ってしまいます。出来れば、4月頃からILP(自立生活プログラム)を始めていければなと考えています(まだとまとの人たちには誰にも言ってないけど...)

サッカーでは3月末に埼玉県で行われるコバトンカップで得点を上げればなと思っています。こうして1つ1つ目の前の課題に挑み、クリアをしていくことが僕の今年の目標です。

最後に、次回のへばだばではコバトンカップの報告が出来ると思うので是非、ご覧になって下さい。

今年もサッカー選手、柿崎長潤をよろしくお願いします。

原因不明

もとあき
佐野元昭

昨年の年末に差し掛かるあたりに原因不明の「デキモノ」が左胸から斜め上3cm位のところにできました。(写真でも撮ってお見せできればと思いましたが、場所が場所だけにお見苦しいかと思しますので、やめておきます)

お風呂介助などで現場に入るヘルパーが患部を見て「シャーペンの芯が刺さっているかのよう」と言っていたりして自分では直に見るのは少し難しい場所にありましたが、触ることはできたので確認してみると痛みがあったので、皮膚科に行きました。

そうすると病院の先生から「デキモノの原因は胸にバイキン入ったから」と塗り薬と抗生物質などの飲み薬を処方されました。それとともに注意点として「患部を刺激しないこと、熱いお風呂など入って患部を温めたりしない

こと、もしそうしたら悪化する原因になるので、患部を切開して膿を出すことになる」と言われました。

ですが、私は熱いお風呂が好きですし、患部周辺は車いすへの移乗などで介助者に頻繁に触られるところで刺激せずに抱きかかえるのは難しいことです。

おまけに処方された飲み薬が体に合わなかったらしく、年末は体調がすぐれませんでした。病院からの指示で飲むのをやめたら体調も回復しました。

「デキモノ」の方は依然残っていますが、次第に治ってくれることを願っています。

皆さんも今年一年健康には十分お気をつけください。

私も来年の今頃に今回のような記事を書かなくても済むよう平穏無事に一年を過ごせたらと思っています。

勇樹 MY WORLD

今年の目標と去年を振り返る

じゃめま
蛇沼勇樹

あっという間に年が明け2014年が始まりました。早すぎる!!。去年は、色んな意味で色んな事がありました。

- *スタジオとまとに通う日数が増えたこと。
- *作業内容が増えたこと。
- *ずっと目標にしてきたダイエットが成功したこと。(現在進行)
- *自宅をリフォーム&改築したこと。
- *リフォーム、改築に伴い自室が家族の溜まり場になり大変だったこと。
- *祖父、祖母が秋田から自宅に住んだこと。



*年の最後の最後に体調を崩したこと...などなど。

挙げたら切りが無いほど色々ありました。

ここ数年のプライベートでのゴタゴタを見て思いましたが、蛇沼家は2年おきに大変なことが起きるような気がします。

今年2014年は去年に引き続きダイエットに励み、心身共に健康体で何事もなく静かに暮らしたいです。

一応、今年の目標を挙げるとすれば体重15kg減らす。

目先のことに囚われずに広い視野で物事を見れるような大人の人間になる。ですかね(笑)

