

SSKS 風の子便り

ひとりぼっちの障害者をなくそう



目次

- ☆虫めがね・・・・・・・・・・・・・2
- ☆虫めがね・・・・・・・・・・・・・3
- ☆新職員紹介・・・・・・・・・・・・・4
- ☆料理教室感想、活動報告・・・・・・・・5
- ☆クラブ活動報告、新キャブ紹介・・6
- ☆健康講座報告・・・・・・・・・・・・・7
- ☆Ryo'sエニグマルーム・・・・・・・・8
- ☆スケジュール、寄付のお礼・・・・・・・・9
- ☆工房便り・・・・・・・・・・・・・10
- ☆外に出ようのお知らせ・・・・・・・・11
- ☆クイズ解答・・・・・・・・・・・・・12
- ☆バリアフリーよもやま話（岡本連載）
・・・・・・・・・・・・・13
- ☆田村連載、僕の生き立ち（太田連載）
・・・・・・・・・・・・・14
- ☆夕会便り、休載のお知らせ・・・・・・・・15
- ☆編集後記・・・・・・・・・・・・・16



雛祭りもすぎて十日間も外へ出なかったら、春はすぐ近くに来ていました。風の噂に聞けば季節の変わり目で、身体を壊す人も多いとか…皆様も身体には気をつけて、すぐ其所まで来ている春を謳歌してください。

太田 圭子

巻頭文



虫めがね ～一週間で好きな時間～



僕の『好きな曜日』は土曜日です。なぜかという、月1回行われているクラブ活動や、年1回行われる旅行が大好きだからです。普段の土曜日は時間が長く感じてしましますが、クラブがある日は時間が短く感じてしまいます。僕が所属しているクラブは運動クラブで、スポーツセンターに行ってプールで泳いでいます。それを行っているため、運動不足の改善やストレス発散になっています。一年に一回行われている、一泊旅行での夜の宴会が大～～好きです。ですから毎週のように、クラブ活動や旅行があればいいなあ～



田中 聡



僕が好きな時間は、趣味に使っている時間です。

ラジオを見聴きしながらゲームしながらネットサーフィンしながらiPhoneで遊んでる時間が好きです。それか、録画して溜めた（またはレンタルしたDVD）のアニメを見ている時です。

田村 亮彦



虫めがね ～一週間で好きな時間～

私は家で本を読んだり調べものをする時間が好きです。何故かと言うと自分の知らなかった知識が増えていき、日常生活にも活かせるからです。例えば、調べ物では私がよく一人で行く映画館までの道のりをネットで調べたりします。

それから私が今気に入っていて読んでいる本のタイトルは『サイコパス』と言います。サイコパスはアニメ放送がきっかけで人気が出始めて本になった作品です。

それから私は普通の報道番組や歌番組など色々な番組を見ますが、中でも多いのがアニメです。最近では考えさせられる作品が多いです。例えばこのサイコパスと言う作品は起こってしまった犯罪に対しどう若き新人局員が対処していくかを描いたアニメーション作品です。

近い将来は田村さんや小野塚さんのように自分も個人の連載を持ちたいです。



塚田 愛基

私は北養護学校を卒業後、実家がある港区に住んでいた。当時は障害者施設があまり無く、家に閉じこもりの人が多かった様だ。私と同級生のM君が当時「サークルアラクサ」を見学し、障害者とボランティアが対等で楽しく愉快地活動している所だと言うので、それに惹かれ入会した。2年後「風の子会」と名称を改めた。私が入所して今年で37年目になるが、途中で体調不良となり10年ほどお休みしていた。その間、風の子会でヘルパー派遣をやっていたので、職員やボラが私の家にヘルパーとして来て、外出、食事介護、話し相手などをしてくれた。そのうちに風の子会の事を懐かしく思い出し「なるべく早く風の子会に行きたい」と思い、7年前に復帰した。障害者や職員がガラッと入れ代わっていたが雰囲気はあまり変化無く、お互いに平等に活動していた。これが風の子会の魅力であり、自分でも風の子会に勤務している時がゆっくりとパソコンを打っていられて一番有効な時間だと思う！

幸 高史



新職員紹介

初めまして、この度新職員として採用していただいた、秋葉 博と申します。前職はパチンコ屋であったり、食品工場やパン工場、現場関係、警備職など他アルバイトでは、ゲームセンターや居酒屋など今回志望させていただいた業種とは全く無縁の業界に身を置いてました。

さて今回この業種に飛び込んだ理由はと申しますと、それは単に人の役に立ちたかったからです。

それだけを理由にしてしまえば、「福祉関係でなくてもよいだろう」という考えもありますね。

たしかにどんな仕事であっても、ニーズがあるからこそ仕事として成り立っているわけであり、どんな仕事であっても人の為にならない仕事など存在しません。

ですから、それだけが理由なのならば他に働き口があるのだと思います。しかし私は、この道を強く希望しました。

それは何故かと申しますと、そこを利用して下さる利用者様と直に触れ合っ直接手助けしてあげられるということは、私にとって本当にやりがいのある仕事だと判断したからです。

大変ではありますが、やはりやりがいがあるって大変なのと、やりがいを感じず大変なのとは全く違います。

以上、私が今回この仕事を選んだ理由です。

全く未経験からのスタートで不慣れな部分も多く、利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けすると思いますが、一生懸命頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

拙い文面ではございますが、以上で失礼させていただきます。

秋葉 博



料理教室感想

今回作ったけんちん汁・鰯大根・鋤焼全てかなり美味しかったです。結果残しはしましたが、普段小食な僕が其々を御代わりし腹が苦しくなるくらい食べるほど美味しかったです。



作業は殆ど出来ませんでしたので、次回はもう少し関われるようになりたいです。



田村 亮彦

活動報告

2月14日、ぶり大根とけんちん汁とすき焼きを料理教室で作りました。ぶり大根は薄味でとてもよくできたと自分で思います。けんちん汁は具沢山でとても美味しく冷え性気味の私は体の芯から温まりました。すき焼きはお肉が柔らかくよく味わって噛んでいると甘味が少しずつ出てきて美味しかったです。家で調理をする事はありますがハンバーグばかりなので、また他の料理も作ってみたいです。

2月18日、25日は学習会について、今後の予定の決め方と、みんなが参加できるようにするにはどうすればいいか考えました。その結果、予定は3ヶ月先までをまとめて決めようということになり、参加については次回に持ち越しとなりました。

2月16日～18日、光明特別支援学校2年生の子が先生と一緒に3日間の実習に来ました。実習の間、先生と障害者のスポーツである『ハンドサッカー』について話しました。

2月25日は私が歴史の講義をしました。とても緊張しましたが、とても為になりました。なぜかと言うと自分で調べると逆に好奇心が生まれ調べるのが楽しくなっていたからです。ちなみに私の好きな武将は伊達政宗です。なぜかと言うと私の祖父母の出身が仙台で興味を持ったからです。伊達政宗は戦国武将で疱瘡と言う目の病気にかかっていた。私がすごいなと思ったのは疱瘡という病気を抱えつつも戦に出る事がすごいなと思いました。

塚田 愛基

クラブ活動報告

2月28日(土)にクラブ活動を行いました。

料理部はパエリアを作り美味しかったです。

読書部は松本周五郎という作家の電子書籍を読みました。



編み物部は僕が右手が使えないのでみんなで試行錯誤しながら指編みをしました。右手で編むのは難しかったです。ですが達成感があり楽しかったです。

出版部はあいかわらず編集作業をやっていました。

運動部は港区の新しくできたプールに入ったそうです。



塚田 愛基

新キャブが納車されました!

このたびは、日本財団様より助成をいただきありがとうございました。お陰様で車いすが四台も固定できる車を購入することができました。なので、これからの送迎が非常に便利になると思います。心より感謝しております。本当にありがとうございました。

太田 稔



ありがとうございました!

健康講座報告

消化器科が専門で風の子会の嘱託医師である小出先生に、今回、大便の話、「おつうじについて」としてお話していただきました。おつうじの事で悩んでいる人は多いですが、このようなテーマで専門の先生に講義していただく機会は少ないと思います。臓器の映像を使って皆にわかりやすく説明していただきました。

講義内容

印象、記憶に残ったところを講座のご報告とさせていただきます。

腸の長さ：小腸（6m）大腸（1.6m）

腸を切り開いて内面を写した映像を見ると、内壁の粘膜が一面壁になっているのがわかりました。粘膜のしわを細かいものまで全て伸ばすとテニスコート1面くらいの広さになるとのことです。（諸説あるとのことです）

腸内には必要な多種類の細菌が存在しています。（腸内細菌）

生まれて間もない赤ちゃんの腸内は無菌状態だそうです。

便通に関係する胆のう、すい臓、肝臓などにも触れて説明されました。

大便の中身とは？

水が75%、残りが固形物。

残りの固形物の内訳・・・剥がれ落ちた腸の粘膜の細胞：60%、腸内細菌の死骸：30%、食べ物の残骸：10%

便になるまでの過程について

摂取した物が胃→腸（小腸、大腸）→肛門近くまで来るのにだいたい3日間要すること。

飲食物が胃・腸を通りながら消化吸収、そしてその残骸は腸内細菌や細胞の死骸等を取り込みながら大腸・肛門に向かっていきます（大腸に入ったばかりの便はまだ水分が多くドロドロした状態）肛門の近くにきて、その近くにある神経を刺激、脳に伝えて便意を感じます。

腸の動きは自律神経によりコントロールされており、飲食物が胃に入ることによって腸の動きが刺激されます。自律神経は夜間睡眠中に活発に活動し、朝目覚めるとともに腸が大きく動き始めます。このことから、朝きちんと起きて朝食をとることが排便・便通を整えるのに大切なことがよくわかります。



講義中の様子（小出先生）

質疑応答では、個々の人が抱えている便通の悩みについての質問が沢山出ました。小出先生のそれぞれに対する説明で、他の人もその説明を共有認識できてとても良かったと思います。

保健師 岸田 貞子

Ryo's エニグマルーム

+-

1-	7+	10+	1-
			4-
			1-
12+	5	4+	3+
	9+		

検ロジ

タテ・ヨコの列に1〜N（Nはタテ・ヨコのマス（数）まで数字を一度ずつ使い、ルールに従い盤面に数字をうめていくパズルです。右上に表示されている計算方法のうち、各ブロック左上に書かれている計算法で書かれている数字の解答になるように、ブロック内に数字をうめていきます。計算の方向は、問いません（右から左・下から上など）。

× ÷

60×	2÷		3÷	8×	
		8×		60×	
30×					
	16×	2	90×	2÷	
				60×	
30×			4÷		

スケジュール

4月22日（水） 運営委員会

4月25日（土） クラブ活動



寄付のお礼



寄付をくださった方
真部千代子様
羽鳥貞子様

賛助会にご賛同下さった方

高野 定雄様・カネ様、長谷川 誠様、中山 進様、渡辺 三恵子様、
山本 喜美枝様、中嶋 仁様、江尻 ひろ子様、伊野 秀信様、
丸毛 波津様、相蘇 正義様、末吉 ミヨ子様、塩崎 昇様、
小野塚 智香子様、吉本 道子様、鈴木 謙一様、神谷 和子様、
湯川 揚子様、仙頭 邦子様、新井 ミヨ様、鈴木 公子様、
滝口 雅祥様、諸角 始子様、田中 紀義様、中井 英代様、
右田 磨子様、松澤 昱世様、田中 マサ子様、佐々木 厚子様

ご協力ありがとうございました。

※2/1～2/28にご入金くださった方



青木さんへのインタビュー

掛橋：風の子でどんな作業をされていますか。

青木：ビーズ製品やコースターを主に作っています。

掛橋：ビーズ製品について伺いたいのですが、作っていて楽しい事は何でしょうか？

青木：色の組み合わせがおもしろいです。一個一個出来上がった時に喜びがあります

掛橋：普段から配色を工夫されているんですね。逆に難しかったことはありますか？大変だったことはありますか？

青木：今は思いつかないけど、初めは何でもドキドキでした。

掛橋：それではお客様へ一言お願いします。

青木：一つ一つ心を込めて作る製品がお客様に買っていただける事が嬉しいです。

掛橋：そうですね。自分の心をこめて作った製品をお客様に喜んで使っていただければ嬉しいですよね。

斉藤さんへインタビュー

掛橋：風の子ではどんな作業をされていますか？

斉藤：夏はうちわを作ったり、孝ちゃんがすいたハガキを仕上げています。

掛橋：紙すきについて伺います。どういう作業が楽しいですか？

斉藤：大きなうちわを作るのが楽しい。大きいのが楽しい。

掛橋：うちわを作ることで難しい事はなんですか？

斉藤：うちわの厚みの調整が難しいです。

掛橋：お客様へ一言お願いします。

斉藤：納得したものを作っていますのでよろしくお願いします。

掛橋：最後に今後への抱負などあればお願いします。

斉藤：これからも成長して一生懸命頑張りたいです。



☆外に出ようのお知らせ☆

月日の経つのは早いもので、もう今年の『外に出よう』のお知らせの時季がやって参りました。今年は「東京駅～銀座～日本橋」巡りを実施することになりました。代表者会議で「東京駅が100周年を迎えたこともあり、だったらその界隈を巡ろうではないか」となり決定しました。実施日は5月24日（日）です。下記に当日までの日程を記しておきます。

障害者参加者締め切り：5月2日（土）

ボランティア締め切り：5月8日（金）

リーダー会議：5月9日（土）

全体集会：5月16日（土）

開催日：5月24日（日）

予備日：5月31日（日）

以上の日程で動きたいと思います。何かご不明な点がございましたら外に出よう実行委員風の子内までお問い合わせください。

実行委員長 三木 直人



昨年は京急線沿線でした。

+-

1	2	5	4	3
2	4	3	1	5
3	1	2	5	4
4	5	1	3	2
5	3	4	2	1



×÷

5	3	6	1	4	2
2	6	4	3	5	1
6	5	1	2	3	4
1	4	2	5	6	3
4	1	3	6	2	5
3	2	5	4	1	6

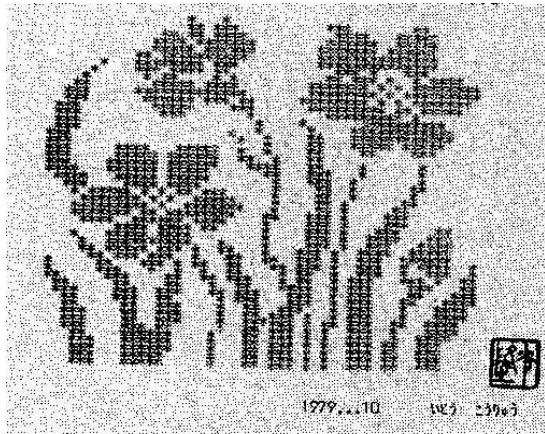
風の子便り連載

岡本 明

バリアフリーよもやま話 第37回 「タイプアート」

タイプアートというものをご存知でしょうか。今はパソコンとプリンタで文字を簡単に書いたり印刷したりできますが、パソコンができる前はタイプライタが文字を打つ機械として広く使われていました。キーを押すと金属の活字が付いたバーが動いて、インクリボンを通して紙に文字を打ち付けます。文字を書くための機械ですが、タイプアートはこれを使って絵を描くのです。FやOなどの文字を並べて絵を作っていきます。

35年ほど前、私が初めて風の子会にボランティアで来たとき、このタイプアートをやっている人がいました。今は秋川の施設におられる伊藤隆夫さんと、現在も風の子会に来ておられる和栗頭太郎さんです。黒、赤のインクリボンを使って、和栗さんは機関車を、伊藤さんは花の絵を巧みに打って（描いて）いました。お二人とも見事な腕前で、伊藤さんはタイプアートコンテストで入賞したこともありました。この絵は、文芸誌『しのめ』昭和55年の増刊号の表紙を飾った伊藤さんの作品です（『ノーマライゼーション』2014年10月号より許可を得て転載）。



お二人とも脳性まひのため手が不自由で、キー打つのもなかなか時間がかかります。打ち間違えると白の修正リボンで消すのですが、直すつもりでないところを消してしまったりしてまたやり直し。悪戦苦闘に見えましたが、実に楽しそうでした。

タイプライタがアートに使われはじめたのは19世紀で、最も古いタイプアートは、1898年にフローラ・ステイシーという女性が描いた蝶の絵といわれています。タイプライタ・アーティストと呼ばれる人たちもいましたが、とくに障害のある人のアートというわけではありませんでした。障害のある人のタイプアートがいつごろ始まったかについての記録は見当たらないのですが、重度の障害のある人がタイプライタを使えるようになったのは、電動タイプライタの出現以後でしょう。日本では、電動タイプライタが日常生活用具として支給されるようになって以降、普及してきたと思われます。

（社福）日本肢体不自由児協会では、昭和54年からタイプアートの展覧会を開催しています。昭和57年からは「肢体不自由児・者の美術展」として毎年開催され、昨年12月には第33回が開かれました。以前は絵画・書・タイプアートの3部門でしたが、のちにコンピュータアート部門が加わり、やがてタイプアート部門は無くなり、現在は絵画・書・コンピュータアートの3部門です。これも時代の流れでしょう。ただし現在もタイプアートの応募は受け付けていて、常連として電動タイプライタで応募する方がおられるそうです。

今はパソコンでも描画ソフトを使えば絵筆で描くのと変わらないものが描けますが、活字を使うという制限の中でのタイプアートには、絵筆やパソコンによる絵とは別の魅力があります。これからもずっとタイプアートが続いてほしいと思っています。

（本稿は、日本障害者リハビリテーション協会刊の『ノーマライゼーション』2014年10月号に掲載された拙稿、「文学やアートにおける日本の文化史 支援機器の今昔とアート——タイプアートからパソコンアートまで」をもとにまとめたものです。）

薬の服用法

薬を飲むタイミングには、食前・食間・食後があります（細かく分けるともっとありますが割愛）。食前は『食べる約三十分前』に飲むことを表し、食後は『食べたあと三十分以内』に飲むことを表しています。此等の服用タイミングは読んで字の如しというのもあってか間違えられてはいませんが、食間は間違えられている方が多いようです。食間は『食後から二時間ほど経った且つ次の食事の約六十分前に飲む』事です。また食事の時間が不規則な方で食後の薬を服用する方は、薬剤師に相談するのが一番ではありますが、一部の薬を除き一般的に薬は食前に飲んででも食後に飲んででもあまり効果は変わりませんので、等間隔の時間を決めて飲むと良いでしょう。その際は、お腹への負担を減らすためにも多めのお水で飲んでください。ただし、糖尿病の薬など食事をしない場合には飲んではいけない薬もあります。また、食後でないと十分な効果が出ない薬もあります。薬が該当するか分からない場合は、必ず医師・薬剤師に確認してください。

飲み方は、コップ一杯の水・ぬるま湯で服用しましょう。水の量が少ないと薬の吸収が低下したり遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。また、水以外のアルコール類やお茶・ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で薬の効果が変わることや副作用をおこす場合があります。

用量は勿論、用法も間違えずに正しく薬を服用しましょう。



田村 亮彦

理由はおわかりだろうか。母さんが来てくいださる。が金曜日で、火曜日。にというパターン。順調に。二日も水曜日と木曜日の二日は余る勘定になり。うし。その二日間はどうも出前に頼らざるを得なかったのです。それでも出前が頼めるときはい方が。問題は、その出前が来てくれないときでした。

太田 稔

僕の生い立ち

第三十八話

夕会便り

2月も夕会は2回の開催であった。1回目の夕会では外に出ようのパンフレットの頭を飾るキャッチコピーを決める話し合い。東京・日本橋・銀座都内の旅・全て人生、東京駅が出発だ！！・お江戸の日本橋タイムスリップだ・銀座って高くね？など多くの案が挙がり、候補として

- ・「東京・日本橋・銀座都内の旅」
- ・「東京だよおっかさん、外に出ようよおとっつあん」
- ・「東京再発見」
- ・「日本橋、全ての道は日本橋」
- ・「OMOTENASHI日本橋」
- ・「風の子刑事、東京発」

の6案にまとめられた。これらの案は3月の代表者会議に挙げられる。

2つ目の議題としては、1月に行った初詣に関する感想の集約作業を行なった。行った場所は柴又。帝釈天と寅さんが有名なコンパクトな町で、今の風の子にふさわしいシンプルなイベントにおさまったように思う。

以下に参加者の感想をいくつか挙げる。

- ・楽しかったけど、寒かった。 ・思ったより狭かった。
- ・柴又大好きだから良かった。出来れば毎年行きたい。
- ・最後の締め挨拶はした方が良かった。 ・お蕎麦が美味しかった。

2月2回目の夕会は、料理教室後の余った時間を有効利用した。1つ目は直前に行われた料理教室の感想集約。

- ・量的に丁度良かった。 ・味付けが良かった。
- ・ボラさん、職員の手際が良かった。 ・皆さんにやってもらって助かった。
- ・全般的に美味しく食べられた。

等、全体的に好感想が多かったように感じられる。4年も続ければ、手際よく行程が進むのは当然だろう。今後はよりバラエティー豊かに、そして充実したイベントになるよう企画していく。

それ以外では、事務局長への励ましのメッセージを色紙に書いて送ろう、外に出ようとイチゴ狩りの出欠確認、旅行の目的地の候補決めなどを話し合った。尚、旅行の目的地第1候補は奥武蔵（飯能）と決まった。ここ10年くらいでの風の子旅行で埼玉は初だ。楽しいイベントとなるよう期待したい。

小野塚 航

休載のお知らせ

今月の「Dormitory Life」は作者の都合により休載とさせていただきます。
ご了承ください。

企画メンバー一同



♪ 僕は障害者です。今、兄と暮らしてます。
 兄の作った炊き込みご飯は最高です。
 いくつか御紹介しましょう。最初に作ったご
 飯はおでんライスです。炊飯器の中に米とお
 でんを入れて炊きます。最後にネギを散らし
 て出来上がりです。
 お試し下さい。魚嫌いのお子様に食べさせて
 ください。きっと上手く行くと思います。
 柳川 敬事



編集後記

みなさん「エイリアン脂肪」～異所性脂肪～というのをご存知でしょうか？皮下脂肪、内臓脂肪とつき最後に行き場のなくなった脂肪が心臓の周りについて心筋梗塞等の心臓病を引き起こしたり、突然死の原因になるそうです。一番なりやすい人は、急激に太った人らしいですよ。でもこの脂肪は非常に落としやすいので安心して下さい。
 ①野菜から食べ始めご飯は最後にする
 ②有酸素運動をする。
 以上の事を心がけていけば、危険因子が遠のくそうです。
 三木 直人

何を書こうかと悩んでいたら、締め切りを過ぎてしまい慌てている。私は時計が大好きで、一部屋に六つも七つも時計が置いてある。年をとってきたせいか、壁に掛けてある時計の針が、見え難くなったので、デジタル時計を買おうかなと言ったら、ヘルパーさんに怒られてしまった。
 太田 圭子

風の子会のホームページができました！！ご興味のある方は是非一度ご覧下さい。また、ホームページに関するご質問・ご指摘等ございましたらご連絡下さい。
 担当 石田・秋葉
 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

ひとりぼっちの障害者をなくそう
特定非営利活動法人・風の子会
 ~定価40円~

<p>企画 和幸右松田佐太石 栗 田本村久田神 頭 間 太 高 磨 恵 亮 郎 史 子 司 彦 庸 稔 郎</p> <p>一 画 本 吉柳三塚田小太 田川木田中野田 塚 久敬直愛 圭 代事人基 聡 航 子</p>	<p>編集人：【高浜生活実習所】 生活介護、就労継続支援B型</p> <p>〒108-0075 東京都港区港南1-1-27 カナルサイド高浜3階 TEL 03(3474)9674 FAX 03(3474)9213</p> <p>ホームページ：http://www.kazenokokai.or.jp ブログ：http://kazenokokai.blogspot.com</p> <p>発行人：障害者団体定期刊行物協会 東京都世田谷区砧6-26-21</p>	
--	---	--