



とことこニュース

特定非営利活動法人

53号

もくじ

- P,2... はじめてづくしの自立体験♪
~6人(龍成&写真の5人)での過ごし方~
- P,7... めざせ☆夢の国
- P,8... 聞きたて新鮮!!ミニILP
- P,9... アイエル山本が閉まっちゃったから
あいえる逆瀬に来ちゃった!!
- P,10... 新職員自己紹介
- P,11... 新役員紹介・ヘルパー募集
- P,12... 理事長挨拶



あいえるせんたー



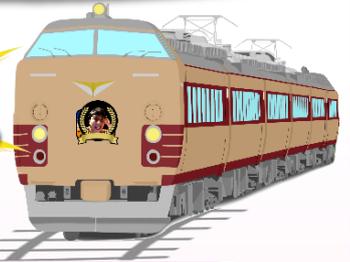
はじめてづくしの

自立体験♪

～6人(龍成&写真の5人)での過ごし方～

あいえるせんたー逆瀬 障害者スタッフ

龍成 & 心友
ステーション



自己紹介

みなさんこんにちは～龍成&心友&ステーション♪です。

心友&ステーション♪は、ぼくが好きなアイドルを合体した名前です。

今回は、この間ヘルパーさんとこむの事業所(略してこむ)の自立体験ルームで宿泊体験をしてきたので書いていきたいと思います。そしてぼくが好きなアイドルの名前とアニメの技名がいっぱい出てきますがよろしくお祈いします(=^・^=)

ちなみに一番好きなアイドルは、**祐奈ちゃん**です！

その次に、**いっちー**、**なる**、**なっちゃん**、**えっちゃん**(人気アイドルキューチューバー)です♪
いつもはその5人の写真を持ち歩いています(*^▽^*)

はじめに

ぼくは、今まで家族以外の人とどこかに泊まりに行った事はありません。ヘルパーさんと2人だけで泊まりに行ったのは、今回がはじめてでした。なので不安な事がありました。

例えばご飯の事やお風呂の事で、ご飯はいつもお母さんに作ってもらっていたのでどうしたらいいのかとか、お風呂は家のお風呂と違うのでどうやって入れるのかな～と思ってました。

体験の話があったのが去年でした。最初は正直「えーーーーっ☹️」と思いました。

そのあと、学校の先生に会ったときに、「お店にきてなー！」と先生が働いているお店に誘われて「もちろん！(o^o)」と言いました。ヘルパーさんと行きたいなと思いましたが、こむでの体験中に行けるかなと思ったのもあって体験に行く事決めました。

他にも食べに行きたい場所があったので、ヘルパーさんに相談して体験の時に行く事になりました。

下見・見学

まず最初はこむの自立体験ルームを見学しに行きました。自立体験ルームは、玄関から部屋の中まで段差がありませんでした。サッカーボールがゴールに入るときみたいにスーッと電動車イスで入れました。

ぼくの家は、玄関に3つ段差があるからスロープで玄関に上がります。その後車イスは置いてお母さんに抱えてもらって自分の部屋に行きます。だから中まで車イスに乗ったまま入れるのはいいなと思いました。

体験ルームを見せてもらって、こむも畳があって良かったです。なぜなら家では畳に布団を敷いてiPadを見てるからです。

そこで、ぼくが住むにはWi-Fiが足りないなと思いました。何故かはiPadを2台も使うからです。毎日の日課で1台はアイドルをみて、もう1台で食べたい物の動画をみながら1日4回のごはんを食べているからです。だから自立体験の3日間は絶対に契約する(´ー´)ノ

あと必要な物は、祐奈ポスター・祐奈カレンダー・祐奈バージョンにカスタマイズした3DS本体とケースとソフトがあればいけるかなー？って感じでした。

自立体験当日

実際にこむでの体験当日、あいえるせんたーが終わってから、ヘルパーさんとこむに行って契約書を書きました。その後は、部屋に行きWi-Fiやゲームのセットをしてもらいました。

見学の時は畳があったけど、体験はいきなり決まったので、実際は違う部屋で畳のない部屋になってしまいました。なのでフローリングにカーペットを2枚敷いてその上に布団を置いてもらいました。寝た時にいつもは畳なのでちょっと硬く感じました。

家から持って行った **どみちゃん色(紫色)** のコップにカルピコ(カルピスオレンジ)を入れて飲みました。飲みながら、これから一人だけの2泊3日の体験が始まる事に50%の不安と、50%の希望を感じていました。

「ごはん大丈夫かなー」と心配したり、「ゲームいっぱいできるぜー」と楽しみだったり…。

でもコンセントの穴が1個だけしかなかったから、ぼくが5個刺せる延長コード(USBも2個接続できる)を持って行って、ニンテンドー3DS・Wi i U・スマホ・iPadを充電しました。ちょっと気にしてましたが、やっぱりタコ足配線になってしまいました。

しかし4つ全部充電できたからやっほー!!!(^_^)v

トイレに入るとき

ぼくの家トイレには、便座の左側に縦の長い手すりを付けています。

こむのトイレは家と違って少し広くて、L字型の手すりが便座の右側に付いています。家のトイレとは違うからヘルパーさんにどう指示を出すのか迷ってしまいました。(心の中のえっちゃん、なっちゃんと相談しながら)

ボケーっとしてたらヘルパーさんが持つ所とか身体の動かし方とかを一緒に考えてくれました。やってみると上手くできて良かったです。

ゲームの話

ぼくはイナズマイレブンのゲームがしたいと思って、「イナイレやろうぜ!」と言いました。ヘルパーさんが「あ、はい!」と言ってくれました。

試合を進めていくと、ゲームとぼくが100%シンクロして(タイミングがぴったりはまって)、ぼくのハートと身体がファイアー(やる気がでた)となりました。

イナズマイレブンの世界で説明すれば、ぼくからみてキーパー以外の10人全員ミキシトランス(変身)したように見えました。でもヘルパーさんはゲームのやり方を知りません。

化身アームド(更に強く速い変身)もしました。それもヘルパーさんは知りません。

点を取られないからゴールキーパーが暇人でした。最後はキーパーも入れて全員でゴールに向かって、パスしてシュートしました。

ヘルパーさんは「やり方を教えて」と言いましたが、ぼくは「やって覚えて」と心の中で言いながらゲームしました。

試合は、10-0でぼくが快勝しました。

ヘルパーさんとゲームができて、さらになんと、勝って嬉しかったです。家では、いつも一人でしてるからヘルパーさんと一緒にできて嬉しかったです。

夕食のこと

1日目の夕食は、行きたかった『一蘭』(ラーメン屋)にヘルパーさんと行きました。

ぼくは濃い目が好きなので100点でした。とんこつで150%濃い(かなりかなり濃い)ラーメンでトッピングはきくらげにしました。ぼくの1番のオススメは大(とっても)濃いラーメン&超こってり&麺柔らかいです。

2日目の夕食は、『はんや』(居酒屋)にヘルパーさんと行きました。ここにした理由は、学校にいた時の先生が働いているからです。

行く時、スーパー台風スーパーG級雨(とっても雨)やった!雨が降っていて道にカーブや坂もあったので、滑らないように注意しました。迷わないようにグーグルマップの写真を見ながら、車イスで30分ぐらいかけて行きました。

予約せずにぼくたちが急に行ったから、先生はビックリしてました。生徒の中で1番乗りと言われました。やったー!ありがとうございます!

ご飯の時は、お箸と新聞紙と **ゆうな色(ピンク色)** の洗濯バサミを持って行きました。熱いのが無理だから、いつもは冷めたご飯を上ので道具で1人で食べます。

たまたまお客さんがいなくて貸切状態だったし、店のご飯は熱かったから、先生にご飯と飲み物を大介助(いっぱい介助)してもらいました。テンションが50%アップ↑

先生はぼくが帰るまでずっと隣にいてくれて、テンション500%にアップ!!!↑↑↑ヘルパーさんも一緒にノリノリ!!!

カメラマンをヘルパーさんに頼んだら、16枚も撮ってくれました。帰る時には先生がお店の外までぼくの車イスを押して送ってくれました。ご飯代は3000円でぼく的にはちょっと高かったけど、払ったお金以上にめっちゃ楽しく過ごせました。

目指せ☆夢の国



ペンネーム カリメロ

皆さんこんにちは、カリメロと言います。

僕はとことこニュースの原稿を書くのが初めてなので、皆さんに読んでもらうのが楽しみです。今回僕が書くテーマは、バス通勤です。

もともとアイエルセンター山本に通っていましたが、1月からあいえるせんたー逆瀬ライフに通っています。あいえるには、車で来ています。

だけど他の障害者スタッフが一人で帰っている姿を見てカッコいいなと思い、自分もバスで帰ってみたいと思いました。

もともと僕は、自分を成長させて一人で色々な所に行ってみてほしい思いがあるので、「タイミングバッチリやん！！」と思って、バス通勤をしようと決めました。

初めてバスに乗る日は朝から緊張していて、普段バスに乗らないし家族と一緒にじゃないことが不安でした。

でも、これでバスに慣れたら一人でどこにでも行けるようになるかもしれない！と思うと、楽しみな気持ちもありました。

その日は、スタッフのなごんさんと一緒に帰りました。

バスに乗った時、人が多かったのが僕はびっくりしました。そして僕は、運転手さんに緊張しながら「ベルトと固定具を付けてください」とお願いしました。それを聞いて運転手さんが、固定具を付けてくれて安心できました。そして目的地に到着！

初めての事だったから疲れたけどバスに乗っている間、ずっとワクワクして足がそわそわ揺れちゃってました（笑）自分もできると思ってうれしくなりました。バスで帰るようになって、1人で移動する事に自信がつかしました。

しかし、時々固定具を付けてくれない運転手さんもいて、困ってしまう時もあります。その時は、また運転手さんに「固定具を付けてください」と言えるように、これからも頑張ろうと思いました。

今後の目標は、電車でも色々な所に行けるようになりたいです。一人で電車に乗ることに慣れて、まずは大阪、USJに行く！

そして僕は今21歳なので、2年後の23歳までに東京ディズニーランドに一人でいきます！！いつかはアメリカのディズニーワールドにも行きたいです。

あ、最終的な目標はハリウッド映画のロケ地へ行く事です！！(^o^)



皆さん読んでくれてありがとうございました。

次は第二弾

「一人でディズニーランド行ってみた！」

で会いましょう（笑）



聞きたて新鮮!!

ミニニールP

ミニニールPとは？

障害当事者の自立生活を支

援したり、自立生活をしてい

る仲間 自分の生活を見直す

きっかけにする為の話し合い

です。グループに分かれて少

人数で一つのテーマについて

話していきます。

各々発言と質疑応答をして

その後、各グループでお互い

のまとめを発表します。

それぞれの生活の工夫など

を順番に喋り、お互いの生活

の違いから意見を交わしてい

きます。

十人十色のミニニールP

ミニニールPのテーマは、毎回障害者スタッフとの話し合いで決定しています。参加者がどんな事に興味があるのか、生活で困っている事は無いかなど、話題を探すのに苦労していますが、なんとか捻り出してテーマを決めています。

しかし実際に参加してみて、私にとっての普通の生活は、他の車イス当事者にとっては難しい事やとても時間がかかる事であったり、勿論その逆もあつたりするのだと知ることが出来ました。

例えば私は、週三日あいえるせんたー逆瀬を利用していますが、今までヘルパーは利用した事はありません。

普段車イスで生活しており、ある程度の自力歩行が出来る私にとってヘルパーはどうしても縁遠く、他の参加者から聞くヘルパーを使った日常生活の話は、どれも新鮮で感心してしまう事が多かったです。ヘルパーを上手く利用し工夫して生活している事が分かり、普段ならまず喋る事のない話題を聞ける事は、興味深かったです。

いずれ私も、実際にプール利用の為にヘルパーを利用できないかと少しずつではありますが計画しています。

実現は遠そうですが……。

ペンネーム 課金野郎



イラスト：ねえさん

アイエル山本が
閉まっちゃったから

あいえる逆瀬に来ちゃった！！

マドレーヌ

皆さんこんにちは、!(^)!とことこニュースの51号で「初めて、ちょこちっぴさんの家にお邪魔しましたよー♪」を書いたマドレーヌです。

覚えてますか～？覚えてない人は、是非マドレーヌの事を覚えてください。

なぜ私がマドレーヌかというと昔、家族でお菓子の名前を付けて呼び合っていた時のニックネームがマドレーヌだったからです。

私は、嵐の大ファンです。特にMJこと松本 潤が大好きです。

今回は、「アイエル山本からあいえる逆瀬に来ちゃった」事を書きたいと思います。

2020年1月にアイエル山本から、あいえる逆瀬に来ました。

アイエル山本が閉まると聞いて「ええっ！」と驚きました。アイエル山本は、高校卒業してから初めての作業所だったのでせっかく慣れてきたのに悲しかったです（泣）

あいえる逆瀬に来て、私はワクワク半分ドキドキ半分でした。仕事とコミュニケーションがうまくいかなと、不安に思ったからです。でも、あいえる逆瀬のメンバーと嵐の話で盛り上がりすぐに輪の中に入れて仕事も頼まれるようになりました。

憧れのちょこちっぴさんは、あいえるのリーダーや、ヘルパーさんを使って1人暮らしをされていてすごいなと思います。そんなちょこちっぴさんと一緒に仕事が出来て嬉しいです。「イエーイ」😊

入力作業の仕事を頼まれて「ヨシ！やろー」と頑張りました。入力作業が終わってから「ありがとう」と言われてとても嬉しかったです。

1月には、ボランティアスクールに行ってきました。はじめにアイエルの代表でたくさんの生徒さんの前であいさつしました。緊張したけどうまく出来た♪

そのあとは、車椅子体験の案内役をしました。小学生に「こっちですよ～」と声かけをしました。

次の目標は、ボランティアスクールの原稿を作ることです。

いつかちょこちっぴさんのように小学生の前でお話ができたらいいなあ～。

他にもとことこニュースの表紙のデザインを50号から52号まで、私が作りました。どうして、表紙を作ることになったのかというと編集長のなごんさんから頼まれたからです。最初は、「私に出来るかなあ」と不安でした。

デザインや、色のバランス、文字の形など分からない所が多かったのでみんなに相談しながらワードで細かい編集をしました。難しかったけどニュースの表紙を完成してみんなから「ありがとう」と言われて、やって良かったです。

これからもいろんな仕事に取り組んでいきたいです。



目標



とことこニュースの編集で出来ることを増やす！

ボランティアスクールの原稿を作って小学生の前でお話する！

新しくいろいろな仕事に挑戦する！

嵐に会うために
東京に行く！！！！



新しい職員が増えました！

4月から仲間入りさせて頂きました、佐藤です。

2018年の納会で講演をさせて頂いたのですが、私には高次脳機能障害と腕の可動域障害があります。

2011年、通勤中の事故でこの障害を持ちました。意識がはっきりしていくにつれ、以前の自分に戻りたいと思っていました。

家族は最悪の状態を見ているので、今より少しでも良くなって欲しい。医療機関では、怪我をする前のデータが無い為、経歴や家族の証言から予測される状態、若しくは一般平均が目指す所だったように思います。

時間が経ち、リハビリやリトライを繰り返す中で、まだリスタートしていないという想いを持つようになりました。そこで目標を以前の自分では無く、もし怪我をしなかった場合の現時点にしてみました。

探索的な方法として、以前より興味のある物や新たに興味が出た物に挑戦してみる。検証的な方法として、挑戦した物の中でより自分に向いている物を突き詰めてみることにしました。その中で自分の障害の特性もわかってきました。

私の持つ高次脳機能障害を調べてみると、気が重くなる事ばかり書いています。初めは未来が見えず辛かったのですが、今後怪我や病気で同じ障害を持ってしまう方が同じような気持ちになってしまうのではないかと思うようになりました。

この想いを持ってからは、同じ障害を持つ人たちにも過去や暗い情報に囚われず前を向いて欲しいと思い、ピアサポーターもはじめました。

去年は、国立兵庫県営障害者職業能力開発校に通い、様々な事を学び様々な障害を持つ友達ができました。

この様な経験を、あいえるせんたーでは活かせるのではないかと思い、仲間入りさせて頂きました。

福祉の仕事は初めてで、未熟者です。毎日スタッフの皆さん、職員の皆さんに助けて頂きながら仕事をしています。

いつかは、皆さんが安心して生活できるように立派な職員になりますので、気長に温かく見守って下さい。

どうぞよろしくお願い致します。

特定非営利活動法人とことこ新役員の紹介！

副理事長 園田

当法人は、
障害者主体、エンパワメント、権利擁護
という3つの理念があります。

障害当事者の方たちが
自分らしく活動していけるように
少しでもサポートできたらいいかなと思います。
また当事者の方が発言したい事や
考えている事などの思いをくみ取り、
職員や障害者スタッフに意見を
伝えて行けるように
頑張ります。

理事 土井

理事長を支えつつ、
とことこの良い所を
伸ばして行きたいと思っています。
それと同時に若手を育てて
次の世代に渡していきたいです。
どうぞよろしく
お願いします。

理事 藤川

理事になって自分の出来る事を
精一杯頑張ります。
もっとこの法人を多くの人に
知ってもらい、
地域になくてはならない
存在になっていけたら
と思います。

監事 阪上

監事とはいっても
偉ぶるつもりは毛頭なく、
皆から慕われるように努めたいと思います。
物事の大局を冷静に判断しつつも、
悩みや相談には親身になって接し、
皆と共に成長出来るように。
あとは、ハンコを押すだけの
所謂「名ばかり監事」にならないよう、
職務を遂行する所存です。
よろしくお願い致します。

監事 木内

監事のポジションを任されて
不安も沢山ありますが、
理事長をはじめ、
皆さんと力を合わせて前向きに
頑張っていきたいと思います。
どうぞよろしく
お願いします。



人の役に立てると実感できる仕事

ヘルパー募集 1時間1200円～

介助は一人にゆっくり入れるので、利用者との関係を築いて楽しくできる仕事です。

《一押しポイント！！》

- 苦手な事はさせません。
得意な事を活かして仕事できます。
- ヘルパーは1日1時間～8時間でもOK
「希望を教えてください」
- 外出、余暇活動等の長時間も大歓迎
- しっかり研修して安心して業務できます。
- 興味があればOK
《無資格でも資格取得支援あります。》

【お仕事内容】

- ★ 家事介助 [調理・掃除・洗濯など]
- ★ 身体介助 [食事・入浴・洗髪・トイレなど]
- ★ 移動支援 [カバンからの荷物の出し入れ・
食事・トイレ・見守りなど]

介助に関する疑問点は、
その場で聞いて
それでも解消されない場合は、
同じ介助経験のある職員に
ご相談いただけると嬉しいです！

※当法人では原則、入浴・洗面・トイレなどの介助は同性による介助になっています。



「HELP ME (ヘルプミー)」

理事長 川原崎 浩史

皆さんこんにちは、お元気にお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響もあり活動自粛などでウズウズしているかもしれません。当法人でもウズウズしているメンバーがたくさんいます。私もその一人です（笑）。

さて、今回のとことこニュースいかがでしたか？

このタイミングのニュース発行なので新型コロナウイルスの対策や、情報発信を記事にしたいとの意見もありました。ですが状況が刻一刻と変化していく中で、ニュース発行時に誤った情報を発信する事にならない様に、新型コロナウイルスの話は今回のニュースの記事には載せませんでした。

自粛中なので記事にできる内容も少なく、編集のメンバーは大変な苦勞をしたようです。しかし、私個人としては活動が制限されている分、密度のある面白いニュースになっているなと思いました。

編集や原稿で関わった職員、障害者スタッフは本当に頑張ったと思います。ありがとう。

次回のとことこニュース54号には、新型コロナウイルスが収束しておりコロナ対策を事後報告できる状況になっていれればと願います。

当法人としては、2020年度の総会も無事に終わり、新しい役員が決まりました。

「こんな理事長嫌だ〜!!」とか「理事長として認めません。」など言われ苦しんだ2年間でしたが、なんとか引き続き理事長をさせてもらえる事ができました。

正直理事長になって一安心という状態ではなく、むしろ課題山積みの「いったいどこから手を付ければ良いんだ・・・ダレカ・・・ダレカタスケテ・・・」という感じのスタートです。でも課題がある事は、自分たちが成長出来るチャンスとポジティブに考えて、新役員やみんなと共に頑張っていきたいと思います。

この2年を振り返ると私自身未熟な部分もたくさんあり欠点だらけで、職員や障害者スタッフをはじめ関係者の皆様にはたくさん迷惑をかけました。本当にごめんなさい。とは言えこれからも、障害当事者の方が自分らしく生活できるようにサポートする事を、私なりに全力でやっていきたいと思います。

人として欠点だらけの私ですので、どうか皆さんこれからも遠慮なくご指導ください。そして助けてください。

特定非営利活動法人とことこニュース

編集人 特定非営利活動法人とことこ
編集部 〒665-0033
兵庫県宝塚市伊子志3丁目 14-59-101
TEL&FAX 0797-20-1006
E-Mail sjcil@hotmail.co.jp

〔アイエルセンターへのご寄付の方は〕
下記に振込をお願いいたします

池田泉州銀行 山本支店 普通 28004
特定非営利活動法人 とことこ 理事長 川原崎 浩史

理事長になって2年間勉強したことがあります。理事長になっても一人では何もできない。だから、助けてくれる仲間が必要です。

心を入れ替えて頑張っていきたいと思いますので、今後もよろしくお願ひします。