

KSKP

特定非営利活動法人

とことこニュース

58号

目次



P2・・未来予想図

P4・・なごんの未来予想図

P6・・僕の未来予想図

P8・・ゲーム好きの社会人3年目が
観るバリアフリー展編

P10・二人の未来に向けて
考え方

P12・理事長挨拶



YouTube
始めました♥



facebook

未来予想図

ペンネーム インフィニティ・エメラルド

こんにちは。

今回、初めて書くことになったインフィニティ・エメラルドです。

現在19歳なのですが、これから的人生について考えようと思います。

学生が終わり社会人になり、来年には20歳になるので、自分のことは自分で出来る様になったりと自分の世界を広げていきたいです。

20歳になったら、友達と飲みにピアガーデンに行きたいです。

また音楽が好きなので、Mrs.GREEN APPLEのライブやフェスに行きたいです。

あと、東京に行った事が無くて中学生の頃から行きたいと思っているので、スカイツリーや竹下通りや浅草寺などの名所を周ってみたいです。仕事面では、あいえるせんたーで色々仕事をさせてもらったり、周りに気配りが出来たり頼りにされる様な存在になりたいです。そのために、一つ一つの仕事をしっかりとこなしていきたいです。

また、中学生の頃からラジオを聴くようになり、

音楽が好きでもあったので将来ラジオDJになりたいと思うようになりました。

その為に、中学・高校で放送部に入っていて全校生の前で話したり、

中学でのトライやるウィークでFM宝塚に行くなどの行動を起こしてきました。なので、その夢をいつか叶えたいという思いがあります。



ペンネーム インフィニティ・エメラルド

それから、25歳くらいになつたら1人暮らしをしたいと思っています。それまでに、今まで買い物に一人で行ったことがないので、ヘルパーさんと買い物に行く練習をしようと思います。特に、今までファッションに興味が無く服を自分で選んでいなかったので、服屋さんに買い物に行けるようになりたいです。

また、あいえるせんたーまで一人で電車・バスを使って来れる様に頑張りたいです。

恋愛面では、30歳までには、結婚したいなと思っています。付き合ってから結婚まで2~3年は必要かなと思うので、遅くとも一人暮らしを始める年には彼女がいたら良いなと思っています。

自分でも理想が高すぎると思うけど、乃木坂46や櫻坂46にいそうな綺麗な女性と付き合いたいです。

あと、音楽や映画の好みが合う人が良いなと思います。お見合いやマッチングアプリではなく、自由恋愛で結婚相手に出会いたいと思っています。デートで大阪や神戸に行って流行りのスイーツを食べたり、洋服を買いに行ったり、雑貨屋でお揃いの物を買ったりとショッピングを楽しみたいです。

経済的に難しいと思うけど、結婚式を挙げたいです。

具体的には思いつかないけど、海の見える式場で式を挙げたいです。

結婚したら、一軒家に住みたいなと思っています。

欲を言うと、大阪へのアクセスが良い郊外に住みたいです。

今回の記事を書いたことによってこれからの人生について考える機会を持てたので、良い経験になりました。



なごんの未来予想図

ペンネーム なごん

こんにちは(^)/

今回のテーマは『未来予想図』なんですが、この原稿を読んでもらっている頃は65歳になっています。

やりたい事まだ沢山あります。

まずは結婚願望が全然ないひとり息子に優しい
お嫁ちゃんと幸せな家庭をもって欲しいです。

可愛い初孫をこの手で抱いてみたいなあ～なんて思っています
そんな憧れ叶ったらいいなあと思っています。



今まで学校の修学旅行以外で旅行に行ったことがないので、ひとりで『ぶらり旅』
でもしてみたいです。行く所は昔テレビドラマ「北の国から」の場所に前々から行
ってみたいなと思っている北海道です。

広いのどかな車の少ない道をラベンダーなどの花を見ながら車イスでゆっくり景
色を見ながら進んで行くと心もスッキリなるでしょうね。

行く季節は初夏がいいかなあ～と考えています。(荷物も少なくてすむので)

北海道の牧場にも行ってお馬さんとふれあいたいし、バランスが取れないので無理
だと思うんですがお馬さんの背中に乗って牧場をゆっくりと歩いてみたいです。お
馬さんの目が可愛いので触合って楽しいことをしたいと思っています。

私は食べ物に無頓着なんですが、北海道には美味しい物ばかりあると思うのでいま
までに食べたことない物を(高級なお肉)とかをお腹いっぱい食べて満喫したいな
あ～(^♪)

など考えいつか行けるかなあと思いながら、前々からココア
の空き缶に500円玉貯金をしています。今のところ3分の2位ま
で貯まっています。

それからはなかなか貯まらず、ついつい小銭がいる時に使って
しまい、なかなかいっぱいにならないものですね(>_<) いつ実
現できるか分からないけど実現させたいです。



私の障害は進むので若い時は暗いイメージばかり思っていましたが、60才すぎてからは、まだまだ身体も元気なので動ける
時まで「あいえるせんたー」に通い息子や娘や同じ年のメンバー
や職員さんと話したりするのが、私の活動力になっています。

ペンネーム なごん

話しをするのは苦手なんですが、人の話を聞くのは好きで知らないことを知ることができるので良い刺激になります。

なごんはあいえるせんたーのリーダーなんですが、ちょっと前までは自信が持てなかつたのですが、今は自分なりにメンバーに寄りそっていこうと思うようになって、それからは気持ちも楽になり、皆も色々報告してくれたり相談してくれるようになり嬉しい気持ちとしっかりしないとと思う気持ちでこれからも程よく頑張って行きたいなあ～と思っています。

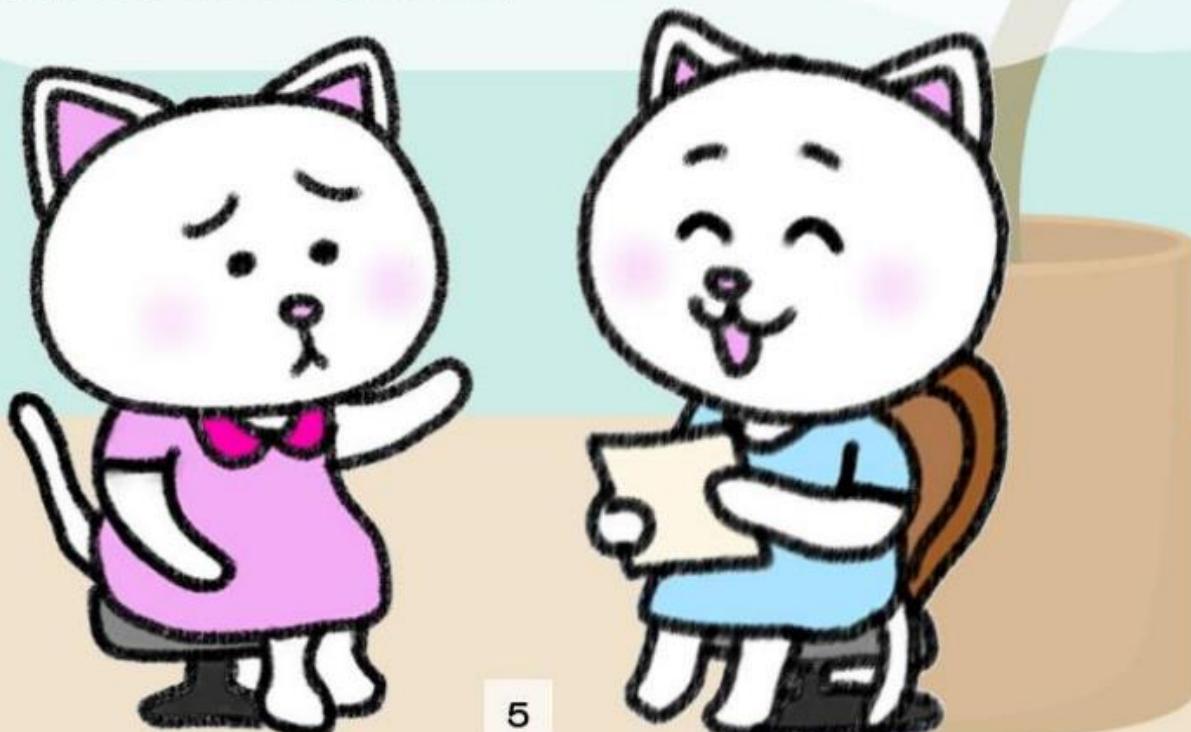
この間までzoomでピアカウンセリングの長期講座をしていましたが、それが終ったので、これから宝塚市に広めてあいえるせんたー逆瀬に行けばピアカウンセリングができて「気持ちも楽になった」と言われる様になれば自分の経験にもなり相談者の笑顔がみられたら私も嬉しくなります。(ピアカウンセリングとは同じ立場の人が1対1で時間も対等に決めて話し合う事)

そうなるため先ずは外部に発信しないといけないので「ピアカンビギナーズ」のチラシでも配布して、自分がリーダーとしてやり遂げられるか不安はありますが、してみたいと思っています。

でも歳は悲しいけど、体力も段々衰えるのでその時は息子の負担になりたくないでの、施設等のお世話になろうと思っています。

施設でも仲のいい友達もできると思いますので、そこでもピアカウンセリングが役に立つと思います。

ぐだぐだとなごんのやりたいことを、書きましたが最後まで飽きずに読んでいただきありがとうございました。



僕の未来予想図

ペンネーム お肉王子

こんにちは！

あいえるせんたー逆瀬のお肉王子です。

僕は現在28歳です。

テーマが未来予想図なので、僕のこれから
未来予想図について書きたいと思います。



僕は現在1人暮らしの練習をしています。

あいえるせんたーでは1人暮らしをしている人が、多いので「僕もしたいな」と思い1人暮らしを練習する為に実家と同じマンションの1室を借りています。ご飯を食べる時と寝る時は実家で過ごして、それ以外の時間は借りた部屋で過ごしています。実家にいるほうが長いので、その時間を少なくてお母さんの負担を減らしたいなと思っていますが、中々うまくいきません。難しいですね。(笑)

そして32歳ぐらいまでには練習を終えて1人暮らしをしたいなあと思っています。

部屋には前田敦子のポスター やグッズを飾ったり、大音量でAKBのDVDを観たり、AKBのコンサートに行ったりしたいです。

実家では出来ないので、ご飯は3食お肉にしたいです(笑)

服は親に買ってきてもらっているので、服も自分でお店に行き選んでオシャレな服を買ってみたいです。

ペンネーム お肉王子

1人で気ままに温泉旅行に行って、ご当地名物を食べたりとふらっと気ままに1人旅をしたいです。

やりたい事多すぎて書ききれません(笑)

1人暮らしを堪能した後は、彼女が欲しいので35歳までに、僕の好きなアイドルの前田敦子に似た美人な彼女を作りたいです。

そして彼女とは色々な所に行って思い出をいっぱい作りたいです。

カラオケに行ったらAKBの恋するフォーチュンクッキーをデュエットしたいです。

デートスポットと言ったらユニバなので、ユニバに行きたいです。

ユニバに行ったらまず彼女とハリー・ポッターのアトラクションの魔法のほうきに乗って2人で絶叫したいです。

チュロスを「あーん」しあったり、夜のパレードを観るときは手をつないで見たいです。

ユニバにいる間は、おそろいの被り物をして回りたいです。

海外旅行は家族と1度ハワイに行ったことがあるので、次は彼女とハワイに行きたいです。

ハワイの海は綺麗で有名なので、クルージング(船に乗って観光する事)をしてみたいです。

でも船には乗った事が無いので落ちないか心配です。ワイキキビーチで、おそろいの水着を着て海で遊んだ後は2人並んで

夕日を眺めて、ロマンチックに過ごしたいです。

彼女と3年ぐらい付き合って、38歳ぐらいに同棲したいです。

2年間でお金を貯めてもっと愛を深めて、彼女の誕生日に夜景が綺麗な場所で、プロポーズしたいです。

結婚式は新婚旅行も兼ねて彼女との思い出があるハワイでしたいです！

実現するためには、大変な事もあると思いますが頑張っていきたいです！

ゲーム好きの社会人3年目が観るバリアフリー展編

ペンネーム:ファイヤーパセリ

お久しぶりです。ファイヤーパセリです。今回はタイトルにもある通り2022年の6月にバリアフリー展があったので、行ってきた感想とベッド関係の事について書こうと思います。

今回、8年以上ぶりにバリアフリー展に行ってきました。かなりの期間が空いていたので見るもの全てが新鮮でした。また、一人暮らしに向けて自分が主体となって見れました。一人暮らしの時に心配なベッドを中心に見てきたので、紹介しようと思います。

まず、最初に紹介するのは、シーホネンスという会社の「emi 笑」です。

これはベッドで、頭・背中・足・高さの4つを調整できるようになっています。

また、高さは床から20cm~60cmほどまで上げられるので、自分に合った高さにすることができます。

このベッドなら介助をしてもらう時に楽になるかなと思いました。

また、自分は長年の間布団で寝ており、ベッドで寝るのが憧れで、このベッドがあると寝ながらテレビやゲームの画面が見やすくなりそうなので、日々の生活が楽しくなりそうです(^^♪
また、4つの場所の高さを調節できるベッドがある事を知らなかったので、自分は新鮮に感じました。

次に紹介するのは、黒田という会社の「床ずれナース」です。

これは、ベッドパッドになっています。特徴は何といっても床ずれしにくいということです。

クッション性に優れていて他のベッドより床ずれが起きにくいそうです。さらに丸洗いができるため清潔に保つことができるらしいです。

そして次に紹介するのは、CAPE という会社の「エアマットレス」です。これは名前の通りマットレスです。主に床ずれしにくかったり、角度の調節ができるという特徴があります。

さらに別途販売の専用カバーを付けることで防水にもなります。

自分は同じ体勢で長時間寝てしまうので

床ずれが心配です。なのでこの「エアマットレス」と先ほどの「床ずれナース」と一緒に使って床ずれの心配を無くせるように感じました。

最後に紹介するのは、ランダルコーポレーション

という会社の「RELIFE NEXT」です。

これはベッドで、主な特徴は
できるだけ病院っぽさを無くして
家具に近づけているデザインにな
っていることです。

なのでどんな部屋にも
合うらしいです。



ペンネーム:ファイヤーパセリ

ベッドの柵のホルダーは収納されていて、軽く押すと開閉できるようになっているそうです。

頭と足の角度も調節できるみたいです。高さは床から20cm~60cmまで上げられます。

マットレスも別途販売をしている様です。

このベッドはおしゃれに感じたので、もし一人暮らしで彼女が部屋に遊びに来てくれた時に部屋との違和感がなく、幸せな時間を過ごせそうです(#^.^#)

また、最近のベッドは機能だけでなくデザインにもこだわって作っているんだなど、少し驚きました。

自分的にはこんなベッドが増えてくれれば、他人の目を気にする必要が無くなりそうだと思ったので、一人暮らしをする時のハードルが少しでも下がるような気がしました。

今回紹介した内容はバリアフリー展で聞いた内容とパンフレットの内容をまとめているので、気になる商品があったらホームページなどを検索してみてください。

ベッドを中心に紹介しましたが、ベッドは種類が少ないと思っていたので、実際にバリアフリー展でいろんなベッドを見て種類が豊富だと驚きましたし、自分の中の固定観念が破られたと思いました。

また、バリアフリー展の会場は以前よりは縮小されていたもののそれでも中は広く、会場内をブラブラしているだけでもいろいろな情報が目から入って来てとても楽しかったです。

他にも消毒ができる消臭剤や泡切れの良いシャンプー、入浴の為のシャワーチェアなど、展示物を上げていくとキリがないのでこれ位にしようと思います。

また、今回バリアフリー展を行ったことで一人暮らしに対するイメージが少しずつですが、ついてきました。バリアフリー展 2023 があれば個人的にでもいいので行って、一人暮らしを決定づけるようにしたいです。余談になりますが、

今回のバリアフリー展に行く時、道中の職員さんの介助は無にして一人で電車と地下鉄、ニュートラムを乗り継ぎ、行き来しました。地下鉄の乗り換えは少し迷いましたが何とか無事でした。この一連のイベントがきっかけとなり、7月からは過去2年の目標だった一人通勤ができるようになりました。これは、一人暮らしをする日も近いかも知れないなと思っています。

最後まで読んでいただきありがとうございました

では、また次回の一人暮らししてみた編でお会いしましょう。

二人の未来に向けて考え方

ペンネーム 聖少女

6月にインテックス大阪でバリアフリー展があり行ってきました。

小林駅に行き、今まで切符を買う時は、ヘルパーさんが何も言わなくても買ってくれていて、今回は、一緒に行った職員さんに自分で初めてお願いをして、切符を買って貰い、改札に切符を入れました。

自動改札機に入れるのが右の方にあったから、私は左利きなので切符の出し入れがしにくかったけど、なんとか出来たので「しようと思ったら、何でもできるんだなー」と思いました。

電車に乗って西宮北口で乗り換えて梅田に久しぶりに来たと思って人がいっぱいいて私はワクワクして嬉しかった。

西梅田に行く途中で、彼は私と一緒にやってるのに、振り向かずに一人で先々行っちゃってその時、私は「なんで一人で行っちゃうの？迷っちゃうよ～」と思いながら彼を見ていきました。

そしたら案の定迷っちゃって「そういう所も可愛いな」と思いました。

また1つ可愛いを見つけちゃった。

そしてバリアフリー展でまず私が気になったのはお風呂に移動する為の機械です。専用の車椅子がありそのまま浴槽に入ることが出来ます。

私は、ピンク色が好きなのでピンク色のところが気に入りました。

説明するお姉さんの話を聞いて

私は「すごい、こんなのもあるんだなー」と思って聞いていました。

私の家ではお風呂に入る時お母さんが

フランコみたいなりフトを使って

私を入れてくれてたのを思い出して

見ていました。

私もヘルパーさんも、

お互いが安全に入ることが出来るから

二人暮らしをするのに必要だと思い

これに決めました。



ペンネーム 聖少女

次に気になったのが、介護リフトです。

今、私が住んでいるグループホームでも、介護リフトを使っているので今どんな介護リフトがあるのか気になって色々見てみました。

家にある介護リフトは、固定式なのでお風呂とトイレの二台で場所もとるし、今、二人暮らしの家探ししていますが、賃貸で探しているのでシンプルな介護リフトが欲しいなぁと思って見ていたら、ピッタリな介護リフトが見つかりましたー♪

それは、移動式介護リフト「つるべー」です。

キャスター付きで軽々自在に小回りが利くので二人で暮らす為にこのリフトが欲しいなぁと思いました。

しかし、お値段が高いよね~(T.T)

今回のバリアフリー展の内容は、

介護リフトを中心だったので二人暮らしにとても役立ちました。

帰り道、行きよりも帰りの方が人が多く久しぶりに迷子になりそうになり地図を見ていると「どうしたいの?」と声をかけてくれました。

初めは「誰?」って思ったら知らない女の子でした。

行き方を教えてくれました。

優しい人やったなぁーと思って嬉しかったです。

阪急電車に乗って二人で話をして

少しだけ手をつないで帰って来ました。

デートみたいな気分でした。

初めてバリアフリー展に行って

いろんな最新の物を見て勉強になりました。



新たな挑戦！仲間と共に・・・

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？去年は、アイエルセンター内でもついにコロナが流行り休所したりとご迷惑をおかけした時期もありました。今は元気に活動してくれています。この度、アイエルセンターで YouTube チャンネルを始めました！！障害者スタッフが中心となり YouTube で自分たちの活動をもっといろんな人に知ってもらいたい。ついでにお金も稼げるかもしれないという淡い期待をもち少しずつ、動画をアップしています。

企画、原稿作成、撮影、出演と日々検討しながら障害者スタッフが頑張ってくれています！肝心の動画の編集はと言うと残念ながら職員が力を合わせて、編集しております…でも個性豊かな障害者スタッフがどこかクセになるいい味だしながらまたり雰囲気で面白く話してくれているので是非一度ご覧ください。チャンネル名は「あいえるせんたー☆CHANNEL」です。チャンネル登録のご協力もお願いします。

訃報

特定非営利活動法人とことこ理事の土井克哉（どいかつや）は2022年12月21日逝去いたしました。享年58歳でした。土井理事は、長年アイエルセンターの障害者スタッフのリーダーとして同じ障害当事者の ILP リーダー、ピアカウンセラー、新人職員の指導、とことこニュースの原稿作成等と多岐にわたり活躍されていました。ギャンブル好きな一面もあり「勝負師さん」の愛称でも皆さんに慕われました。いつも笑顔で「OK」とサインをしてくれる姿が今も目に焼き付いております。あまりにも突然の出来事に遺憾に堪えません。アイエルセンター一同大きな悲しみの中、故人を心より哀悼の意を表しますと共にご冥福をお祈り申し上げます。

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
住所 兵庫県宝塚市伊子志4丁目1-64-126
TEL&FAX 0797-61-5381
E-mail ilsakase.life@gmail.com

[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

ホームページ URL



発行人 関西障害定期刊行物協会 大阪市天王寺区真田山町二二 東興ビル4F
一九八四年八月二〇日 第3種郵便物承認 毎月（一・二・三・四・五・六の日）発行 領収百円