



「忘年会」を開催しました！

《この号の内容》

◆◆ 報告 ◆◆

P1 「忘年会」を
開催しました！

◆◆ よみもの ◆◆

P2 くまちゃんの
じりつごはん
〈熊井恵美子さん〉

P3 なおのこと
自立よもやま
〈岩野直子さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈中川理絵さん〉

P5 イセくんの^{とぜん}徒然日記
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記
〈児玉良介〉

◆◆ その他 ◆◆

P7 活動記録

◆◆ お知らせ ◆◆

P8 障害当事者スタッフを
募集しています！

P8 編集後記

令和5年12月13日(水曜)、エコーでは、2019年以来4年ぶりの「忘年会」を“事務所で”開催しました！

2020年頃から始まった「コロナ禍」の中、エコーは屋内でのイベントの開催を自粛していましたが、「やっぱり今年も『忘年会』しないの？(T_T)」「もうそろそろ事務所にみんなで集まって『忘年会』しようよ～！(^-^)/」などの質問や意見が出ていたこともあり、4年ぶりにエコーの仲間たちで事務所に集まって「忘年会」を開催しました。

4年前に比べると利用者などの障害当事者仲間が5名から9名に増えいつもお世話になっている介助者さんたちがお休みの日にもかかわらず参加してくれたので、今回の「忘年会」の参加者は総勢29名となり、とってもにぎやかな「忘年会」になりました！(^-^)

料理はオードブルやお寿司などをたくさん用意しましたし、お酒好きが揃っているエコーのことですから、もちろんお酒も酎ハイや日本酒など各種取り揃えて用意しました！v(^-^)(笑)

みんなで飲んで食べて楽しく盛り上がった後は、エコーのイベントでは恒例?!(笑)となっている「ビンゴ・ゲーム」も行いました！v(^-^)

今回の「忘年会」のように、エコーは「コロナ禍」が始まる前に行っていた楽しいイベントを少しずつ再開していこうと考えています。

よろしくお願いたします！

(文責：井瀬政裕)



「忘年会」参加者の集合写真
(事務所近くの公園にて)



くまちゃんの じりつごはん

第
31
回



熊井 恵美子

今回で31回目の熊井さんの『じりつごはん』です。今回は、熊井さんが11月に引っ越した新しいマンションのことについて、いろいろと書いてくれています。

なお、この原稿は本号のために12月初旬に寄せてくださったものです。その点をご了承ください。
(文責：井瀬政裕)

「エコー通信」を読んでいただいている皆さん
こんにちは。

寒くなりましたが、お元気でしょうか？

今回の『じりつごはん』は、少し料理から離れたことを書いてみたいと思います。

実は自分、10月に今まで住んでいた小倉南区の
アパートから同じ小倉南区のマンションに引っ
越しました。

今まで住んでいたアパートは部屋の中は段差が
なかったけど、玄関に大きな段差があったので、
外出するときは可動式のスロープを使って出入り
していました。でも、今度引っ越したマンション
は、建物全体がバリアフリー構造でエレベーター
があります。玄関ドアも引き戸で、玄関にもほと
んど段差がないし部屋の中にも段差は全くありま
せん。車いす利用者の自分にはとても過ごしやす
い物件だと思い、一回の内覧でほとんど即決して
契約しました。

だけど、前の家はバスチェアのまま浴槽に入れ
てたのが、今度の家はお風呂のサイズが前とは違
うのでバスチェアが使えなくて電動リフト用のス
リングシートのまま浴槽に入っています。入居を
決める前から分かっていた覚悟はしてたけど、実
際に使ってみると「これだけは、いまいちかな」
と思うときがあります。なかなか全部が全部よい
物件はありませんね。

でも、今の家は玄関がバリアフリーでエレベ
ーターもあるので外出しやすいし、前より部屋も広
くなって介助してもらいやすいので、とても助か
っています(^-^)

それに、今度の家は前の古いアパート違ってマ
ンションなので、すきま風がないし、三階の南向
きなので日当たりがよくて暖かいです。自分は、
寒くなった今でも家の中では半袖と短パンで過ご
しています(笑)。

それと、自分の今のマンションの一階には、も
う1人エコーの仲間が住んでいます。自分が引っ
越した後、ひと月遅れで自立した人です。施設を
出たばかりの若い人なので、エコーの仲間として
自立生活の先輩として、時々おかずを持っていつ
たりしています。

今後は、もっと行動範囲を広げてみたいです。
たとえば、今までは引っ越しに備えるために出
費をひかえてお金を貯めることしかできなかった
けど、これからは、お金も自由に使えるので一泊
二日の旅行もしてみたいです。引っ越しできたせ
いで、いろんなやりたいことが増えてきた感じが
して、自分は今ワクワクしています！(^-^)

最後に、この場を借りて、エコーのコーディネ
ーターさんと引っ越しを手伝ってくださった介助
者のみなさんに心から感謝いたします。

ありがとうございました！

【熊井恵美子さんプロフィール】

障害：脳性マヒ

6☆歳

手押し車いす使用

40年以上の施設生活を経て自立

自立生活13年目

「なおのこと 自立よもやま」

（岩野直子） 41歳
脊髄性筋萎縮症（SMA）
ストレッチャー、
呼吸器使用（24時間）
自立生活6年目

「電動リフトを導入しました」

みなさん、こんにちは。日に日に寒くなってきましたね、毎年、「去年の冬はどう乗り切ったっけ？」と思い出そうとするのですが、なぜか毎年忘れていきます（笑）。でも、今年は去年の日記を見つけてことができました。日記によると、なかなか灯油を売ってるお店が見つけれず苦労していました。「そうか、灯油ファンヒーターを使っていたんだ！」それすら忘れていた私は、いそいそとファンヒーターを出しました。そして、いまはお引越しされて家が遠くなったけれど、最近までご近所で自立していた同じエコーのKさんが使っていた灯油の宅配サービスの情報を介助者から教えてもらい、早速灯油の配達をお願いしました。これで今年の冬も乗り切れるかな!?

話は突然変わりますが、3～4ヶ月くらい前に、ベッドからストレッチャーなどへ移乗するための「電動リフト」が我が家にやってきました。それまでは介助者に抱きかかえてもらって移乗していたのですが、体重が約30kgの私を女性1人で抱きかかえるのは腰への負担が大きいことや、抱きかかえられない人は介助に入れないなどの理由から、リフト導入を決意しました。

ところが、その決意から実際にリフトを設置するまでが大変でした。リフト申請のための書類作りや準備は1ヶ月以上もかかりましたし、リフト選びや私の体を吊る「スリングシート（身体全体を包み込むハンモックタイプのシート）」選びにも時間がかかりました。特にスリングシート選びは大変でした。でも、リフトを持っているKさんの家で試させてもらったり、レンタルして試しているうちに、試行錯誤はありましたが自分に合うシートを見つけることができました。

私は、体幹がぐにゃぐにゃしてるSMAにはリフトは向いていないのでは？と長年思っていたが、自分に合うリフトやスリングシートを選べば私でも使えるし、シートを敷きっぱなしの状態

で椅子に座っても、コツさえつかめば坐位が取れました。今では、リフトの方が、介助者だけではなく私も腰が楽かもしれないと思っています。

以上、近況報告と情報共有も兼ねてレポートさせていただきました。



スリングシートを使って電動リフトで移乗中の私

あと少しでもう年末だということに震えています。来年の年賀状は、スマホから作って投函までできるサービスを利用しました。

それでは、皆さま、良いお年を～！

エコーの仲間たち

今回の「エコーの仲間たち」は、中川理絵さん(5☆歳)の近況報告をご紹介します。中川さんの障害は脳性マヒです。自立生活が4年目を迎えて活動的な中川さんらしい、素敵な近況報告だと思えます。なお、この原稿は本号のために11月下旬に寄せてくださったものです。その点をご了承ください。(文責：井瀬政裕)

♪ 中川 理絵 さん ♪

「オセロゲーム」から「囲碁」へ



私は今、通信大学の授業を受けている。今年の始業式が済むと、先生が「皆さんは、もう社会に出て仕事に家庭に忙しい日常ですが、学生でするので、勉学やいろんな活動も体験し、人としての厚みを増やしてほしい。」とおっしゃった。

それを聞いて、私もエコーとは別にいろんな人たちと交流してみたくなった。

さて、どこから交流の場を探そうか？

とりあえず、家の近くにあるショッピングモール『サニーサイド・モール』の一面にずらっと貼られている講座のチラシを見てみた。ペン習字、絵手紙、読み聞かせなど、50以上あったが、やってみたいものはなかった。何に興味湧くのか自分に問いながら、その日は帰宅した。

その後、数日間ネットで検索したところ、小倉南区中吉田地域の公民館に「オセロゲームの会」を見つけた。オセロは昔から好きなので「ここにしよう！」と思った。

しかし、中吉田まで行くとなると、バスでは乗り換えで1時間以上かかるし、タクシーで行くと乗車料金が高くとつくと気付いた。「こりゃ、あかん」ということで、また探し直した。

ふと、「そう言えば、自宅から歩いて10分の市民センターにも講座があるかも」と思い立ち、介助者さんと一緒に市民センターに行ってみた。

市民センターの掲示板には、ずらっと講座のチラシが貼出されていた。ダンス、料理、楽器などいろんな講座があったが、やってみたかった「オセロ」の講座はなくて「囲碁」ならあった。

全く知らない囲碁だけど、迷いなく申し込んだ。そうして4月から桜の花びらが舞い散る中を市民センターに通うようになった。

市民センターの部屋からは子供や鳥の聞こえ、空も山も見えて日当たりが良い。私の好きな環境で80代のおじい様達が根気よく教えてくれる。半年以上過ぎた今では、私も囲碁を楽しめるようになった。

「囲碁は苦手です」と言いながらも、私の代わりに碁盤に碁石を置いてくれる介助者さんに感謝している。

囲碁大会に出られるようになるまで頑張ろうかな。

「囲碁は苦手です」と言いながらも、私の代わりに碁盤に碁石を置いてくれる介助者さんに感謝している。
囲碁大会に出られるようになるまで頑張ろうかな。



イセくんの と ぜん “徒然” 日記

【井瀬 政裕】

障がい：ポリオ後遺症（電動車椅子使用）

自立生活：8年10ヶ月

年齢：64歳(え!?アラ還!?(+_+) (笑))

世間は広いようと思った以上に狭い！(@_@)

今回は、私が「世間は広いようと思った以上に狭い！(@_@)」と痛感した出来事について書こうと思います。

もう60年近く前のことですが、私は、現在の『北九州市総合療育センター』の前身である『足立学園』に入園していました。入園していたのは5歳から6歳にかけての1年4ヶ月間で、股関節の手術を受け、様々なリハビリに励みました。余談ですが、まだ『足立学園』開設当初のことだったので、当時の総婦長さんがおっしゃるには、私のカルテ・ナンバーは2番だったそうです(笑)。

そして、『足立学園』には『むつみの会』というOB会があります。年号が昭和の頃から続いている伝統あるOB会ですが、私がお仲間に入れてもらったのは平成9年でした。

この『むつみの会』、初代会長で現在も会長の0さんなどの主要メンバーが高齢化しているため今はほぼ休眠状態になっていますが、数年前までは飲み会をしたり一泊旅行に行ったりと活発に活動していました。障がいが私と同じポリオ後遺症の0さんには個人的に大変お世話になり懇意にさせていただいていることもあって、私は『むつみの会』の催しには積極的に参加していました。

そして、会の主要メンバーの一人で、ご自分で立ち上げた会社の社長をしているFさんとも一緒に飲んだり旅行に行ったりして懇意にさせていただいており、年賀状のやり取りをしています。

ある日のことです。介助者の〇〇君が、頼んでいた掃除の手を急に止めて、Fさんからの年賀状を不思議そうにしげしげと見つめていました。

「〇〇君どうした？」と声をかけた私に〇〇君が「井瀬さん、Fさんと知り合いなんですか？」と聞くので「うん、もう20年以上前からの知り

合いで、何度も一緒に飲んだり旅行に行ったりしたことがあるけど」と答えると、「実は、Fさんの会社に私の父が勤めてるので…」と少し驚いたように〇〇君がいうので、「マジで?!(@_@)」と私が聞くと、「マジです(笑)。」と〇〇君。

そういえば、〇〇君のお父さんが脊髄損傷の障がいをお持ちだということを知っていました。そして、障がいが脊髄損傷のFさんは、会社のスタッフに障がい者を積極的に採用しており、私が『むつみの会』の催しの関係でFさんの会社に何度か行った折も車椅子利用者のスタッフがたくさんいたのを覚えています。ということは、私はFさんの会社で〇〇君のお父さんと会って言葉を交わしていたかもしれません。その方の息子が今、私の介助に入っている…(@_@)

事のいきさつを〇〇君に話して、「〇〇君、世間は広いとかいうけど、ときには思った以上に狭いねえ(笑)」と私がいうと、〇〇君も「ですね〜(笑)」と笑顔で答えてくれました。

人と人の縁(えにし)の不思議さを、しみじみと感じた出来事でした(微笑)。



『むつみの会』大分一泊旅行(2016年)
(最前列一番左の車椅子が私)



新エコー号航海記

【児玉良介】53歳。
頸髄損傷。障害者歴34年。
車いす使用。妻、2人の娘の
4人家族。

第11回 「後継者が育つまでは」

加齢とともに、でん部(お尻)の傷ができやすくまた治りづらくなってきました。傷を治すにはタンパク質をしっかり取ることが大切で、水で溶かして飲む「プロテインのサプリメント」を、今年になってから毎日飲むようになりました。1袋が4,000円ほどで1か月半くらいもちます。また、

整形外科医から、褥瘡の患者などが飲むという「栄養補助ドリンク」を紹介され、それも毎朝飲んでいきます。こちらは30本で5,200円です。

傷の回復には、血行の良し悪しも影響しているとのことで、血行によいという「養命酒」も飲んでいきます。1本2,500円で1か月半くらいもちます。

私のでん部の傷は圧迫することによってできたものなので、何よりも除圧することを考えなくてはなりません。「ロホクッション」という除圧効果の優れた車いす用クッションがあるのですが、傷のある部分だけを圧迫しないように穴があいている特注のクッションを購入し、使っています。これは役所の福祉用具品目で購入したのですが、自己負担金が7万円ほどありました。

背もたれを大きく倒すことのできるリクライニング式の車いすは、でん部の除圧に有効です。今年の春に、「手動のリクライニング式の車いす」を、ネットのオークションで4万5千円で購入しました。

さらに最近、「電動のリクライニング式の車いす」も福祉用具品目で購入しました。こちらは自

己負担金はゼロでした。二つのリクライニング式の車いすは、自宅用と職場用と分けて使っています。

体力自体を落とさないことも重要なので、1日1度は、自走できる手動の車いすに乗り、20分程度の運動もしています。

でん部の傷の予防のために、ずいぶんとお金がかかるのですが、仕方のないことだと割り切っています。そのおかげで、この半年ほどは以前のように長期間ベッドで過ごすということがなくなりました。

他の自立生活センターの障害者スタッフを見ると、50代で亡くなる人が多いように思え、私も決して他人事ではないと感じています。もし仮に私に何かあったとして、私の代わりに代表になれる人というのは、残念ながらいません。後を継いで代表をやってくれる人を見つけ、育つまでは、元気でいれないといけません。体のメンテナンスに十分気をつけながら、やっていきたいと思っています。



ロホクッションの中身
(これを薄いカバーに入れて使います)

2023年10月~12月 活動記録

◆10月◆

- 10月4日 リモートお茶会
- 10月11日 Zoomでセッション会

◆12月◆

- 12月6日 Zoomでセッション会
- 12月13日 忘年会

◆11月◆

- 11月1日 リモートお茶会
- 11月8日 Zoomでセッション会
- 11月15日 利用者会議



「忘年会」の様子



「ビンゴゲーム」の様子



「Zoomでセッション会」の様子 (Zoomのスクショ)



「リモートお茶会」の様子 (Zoomのスクショ)

障害当事者スタッフを募集しています！

ただ今、エコーでは、障害当事者のスタッフを有給で募集しています。

障害をお持ちの方であれば、障害の種類や性別・年齢は問いません。

お仕事の内容としては、「自立生活プログラム」、「ピア・カウンセリング」、障害福祉サービスの制度やその利用方法などに関する「情報提供・各種相談」、「権利擁護運動」など、自立生活センターの活動すべてです。

なお、お給料は時給になりますが、金額については、お一人お一人の事情を考慮させていただきますので、直接お問い合わせの上ご相談ください。

お問い合わせ先は、下記の住所・電話番号・メールアドレスのとおりです。

お一人でも多くの方からのお問合せを心からお待ちしています！

編集 後記

本号の1ページでご紹介したように、昨年12月13日に「忘年会」を開催しました。「エコー通信 vol. 44」でBBQを行ったことをご紹介しましたが、あの時は対面イベントではあっても屋外でのイベントでした。しかし、今回の忘年会は“屋内”で久しぶりに大人数が集まって行いました。屋内でのイベントは、天候や気温を気にせずに行えるので、やっぱり良いですね～！（^-）

しかし実は…私自身は体調不良で参加できなかったもので、本当に本当に残念でした…(T_T) (苦笑)

(文責：井瀬政裕)



自立生活センター・エコー

Echo

〒800-0217

福岡県北九州市小倉南区下曾根1丁目2番33号

電話：093-982-2993

ファックス：093-982-1131

メール：cil-echo@crv.bbq.jp

ホームページ：http://cilecho.backdrop.jp/index.html

facebook：https://www.facebook.com/echo.cil.9