

KSK

つばさの会通信



第 193 号

2022 年 1 月

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3 階
横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会
〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F
TEL 046-861-2373

定価 50 円 (会員は会費の中に含まれます)

会員各位

NPO 法人横須賀つばさの会第 203 回定例会のご案内

理事長 下江秀雄

初冬の候、皆様におかれましては、コロナ禍の中でもお元気にお過ごしのことと存じます。さて、今回の内容は、当事者(つばさ、つばさ第二通所者 3 名)による就労体験の発表会を行うことにしました。

つばさの作業所・事業所で働いたり、学んだりした経験を基にして、就労した方々に来て頂き、お話を聞く企画です。ぜひ、ご参加ください。

記

1.日時 2022 年 2 月 2 日(水)

2.場所 横須賀市保健所 5 階

3.テーマ 「当事者の就労体験

4.発表者 秋山順一さん、徳田

5.助言者 ・佐藤弘子 B 型事
・松原理恵 B 型事

6.質疑応答の時間も設けます。

7.追記 当日は必ずマスクを着用して下さい。

定例会中止について

新型コロナウイルスの感染急拡大に伴う「まん延防止等重点措置」の対象が全国的に広がる見通しとなった中で横須賀市は 1 月 17 日 116 名が感染しました。止む負えず 2 月 2 日の定例会は中止と致します。

2022.1.18 理事長 下江秀雄



以上

第 202 回定例会報告 「食事会&コロナ禍における健康ライフと救命法」

例年 1 2 月に実施している「レクレーション」が昨年はコロナ禍により、中止となりましたが、本年は緊急事態宣言解除のタイミングで開催することができました。生涯学習センターの 5 階で行った定例会で久振りにお会いした皆様は仲間との会話を楽しみ、ストレス発散の機会となりました。この 2 年間新型コロナウイルス感染症拡大防止により、人との交流がなくなり、ひきこもりがちになっており、心身の体調を崩された方が多数いるのではないかと思います。日常生活の見直しを考えまして、健康を取り戻す方法や、いざ事故に遭遇した時の対処方法などの勉強会を行いました。平均年齢 73 歳を超えた参加者は「明日は我が身」との思いから、真剣に聴いていました。

《参加者のアンケートより》

参加者 30 名 アンケート回答者 20 名 54 歳～82 歳 平均 73 歳

◇当事者について尋ねました。22 歳～58 歳(男 12 名・女 6 名 平均 44 歳)

(疾患名：統合失調症 14 名、 強迫性障害・発達障害 1 名 知的障害・統合失調症 1 名)

【食事について】

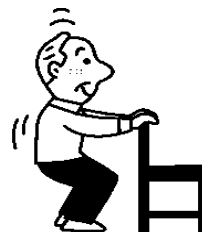
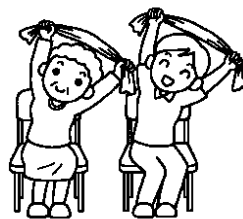
- ◎おいしくいただいた。個人的にも利用したい。
- ◎ごちそう様 市川魚店様によろしくお伝えください。
- ◎見た目に楽しいお弁当でした、ありがとう。
- ◎味付けも薄く、刺身は新鮮、煮物は味良くとてもおいしかった。
- ◎美味しくて、するすると食べられ大満足です。刺身、煮物、ライスがふあっとしていて腹一杯になりごちそう様 市川魚店様によろしくお伝えください。
- ◎実に美味で何かの折には利用させてもらいたい。
- ◎非常においしかったです。市川さんを覚えました。公郷へ行く用が無かったのです。
- ◎とても美味しかったです 10 人

【脳トレについて】

- ◎間違い探しはむずかしかった 2 人
- ◎老化してきているので自分で気を付けてトレーニングした方が良いかと思いました。
- ◎認知症のテストは前に受けたのでわかり易かった。
- ◎間違い探しの時間が早くて追いついていけませんでした。
- ◎町内会で月 3 回やっています。
- ◎脳がおとろえているのか、目が悪いのか、自覚できた。現実を！
- ◎楽しく間違い探しができました。2 人
- ◎夫婦で間違い探しをしてみようと思います。
- ◎今後チャレンジしたいです。

【筋トレについて】

- ◎参考になった。2 人
- ◎常日頃の運動は大切ですね。
- ◎がんばります。
- ◎体を動かしてあたたかくなりました。
- ◎月 3 回やっています。
- ◎毎朝 30 年間休まず朝テレビ体操をしているので少し自信があった。
- ◎スクワットについては面白かった。
- ◎年齢相当であった。
- ◎日常的に実行することが大事。
- ◎分かり易い。
- ◎タオルを使った運動一番やり易そう。
- ◎疲れた。
- ◎楽しかった。自宅でできることをやってみたい。
- ◎タオルを使う運動知りませんでした。やってみます。



【健康食品について】

- ◎私もよく飲んでいる、効果は？です。
- ◎薬の量が沢山すぎる時の対処法は？
- ◎薬局で相談して購入する様にします。
- ◎マミーを飲んでいる。
- ◎バランスを考えて食事を作っているとあまり必要とは思わない。
- ◎正しい知識で、必要に応じて使用。
- ◎分かり易い。
- ◎サプリ使用時に参考にします。

【転倒予防と転倒時の対処】

- ◎ストレッチ等が大切。
- ◎簡単な運動でも毎日行うことが大切かと思いました。
- ◎転ばぬ先の杖。
- ◎とても良い勉強になりました。
- ◎靴の減ったのは履かない。
- ◎常に転倒を意識して歩いていると防げるように思う、今のところ！
- ◎気を付けます。



【入浴時の注意】

- ◎温度差に気を付ける。2 人
- ◎湯船で寝ないようにする。
- ◎ぬるめに入り、追い炊きで温度をあげている。
- ◎脱衣の前に浴槽のフタを開け、攪拌し、浴室を温めてから入る。



【喉に物を詰まらせた時の対処】

背部叩打法：傷病者の意識の有無、年齢、性別に関係なく実施が出来ます。肩甲骨の間をスナップを効かせて何度も連続して叩きます。

ハイムリック法：傷病者の背後から両脇に腕を通して、みぞおちとへその中間部分にこぶしをあて、もう片方の手で握ります。体を密着させて、腕で両脇を絞り込みながら、こぶしを上・内側方向に引き上げます。ただし、傷病者の意識がない場合や 8 歳未満には胃破裂や肝破裂の危険もあり、推奨されていません。もちろん、妊婦には行ってはいけません。

◆掃除機で吸い取る方法もありますが、吸引力が強くと気道（肺）を傷つける場合があります。

◎おもちゃ等は気を付けて食べたほうが良いと思いました。

◎一人暮らしなので良くかむ様になっている。

◎ゴホンゴホンと咳をする。

◎もちを食べる時に注意します。



【尿失禁対策】

◎自宅でテキストをよく読む。2 人

◎私が一番困っているテーマでしたが、お話は則通過でした、残念。

◎パットをしている。

◎参考になった。3 人

【血圧管理について】

◎クスリを飲んでいるので再確認して気を付けます。

◎医者に行ってみてもらっている、薬を飲んでる。

◎私は高血圧なので参考になりました。

◎私もそろそろ減塩を考えるべきかもしれません。

◎一日 2 回朝晩血圧を測って記録しています。

【脳卒中とその予防について】

◎毎朝血圧測定が大切。

◎くも膜下出血を 14 年前にして 1 ヶ月入院しました。無理をしないで昼寝をする。

◎何かあって自分で対応が無理だと思ったら、救急車の手配も考えようと思います。

【救命処置の手順】

◎AED 訓練をほぼ隔年で消防署指導を受けているので忘れないようにしたい。

◎先日講習会を受けたので再チェックできました。



呼吸なく、脈が触れない状態を心肺停止と言います

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7508 号令和 3 年 10 月 14 日発行
◎AED を練習したくなりました。確か消防署で講習があったような気がしました。

【全体の感想】

- ◎子供の事も大切ですが、自分自身も元気でいなければ、子供のためにもならないのでなるべく元気で長生きしなければと、つねづね思っております。
- ◎わかり易い説明で、日頃考えていたことの説明を受けた。1 日 1 回 10 分程度筋トレをしたい。
- ◎脳トレ、筋トレが頭や体を使って良かったと思います。
- ◎色々考えていただきありがとうございます。お弁当もおいしかったです。
- ◎いろいろ勉強できた。改めて認識出来た。刺激になった。
- ◎食事もおいしくいただきました。脳トレ面白かった。筋トレ参考になった。
- ◎いつもの専門職の方の講演の他に、今回の様に自分たち仲間と日常的な課題をお互いに勉強する事が良いと思えました。
- ◎ユーモアを交えた話し方で、大変良かった。
- ◎正直にご自身のことを言われているのが良かった。明日は我が身、いえいえ今日の自分を見直す機会になりました。
- ◎実体験のお話をしていただき大変参考になりました。
- ◎久しぶりに参加して楽しく過ごせました。役に立つことが多かったです。
- ◎たまには良いと思います。コロナが早く終息するといいですね。
- ◎タオルを使った体操や入浴時の諸注意事項のお話等もりだくさんの内容をどうもありがとうございました。自身の健康維持や生活向上に役立てようと思います。

自分の事は、自分で出来るよう 心身 鍛えて頑張りましょう！



「あったかハート交流会」 ～共に手を取りあって～ 講演を聴いて
障害福祉への関心と理解を深める障害者週間(12月3日～9日)に関連して11月27日横須賀市ボランティア連絡協議会の主催により、総合福祉会館において開催されました。

第一部 ～視覚障害の生活について～

高校を卒業した頃から網膜色素変性症という目の病気に罹り失明、50代半ば頃には、全盲となった視覚障害者 阿部忠夫さんの日々の生活での実体験と健常者に望むことを語られました。横須賀市内には900人弱の目の不自由な人、1～2級の方は600人以上といわれています。病気のほか、交通事故等人生の半ばで失明を余儀なくされた方たちは、周りの支えと、自分の努力で、生活しております。まずは、自宅内で自由に動けるように、訓練することです。

それには、家族は当事者の承諾なしに、物の位置を変えない。勝手に動かさないことです。

当事者が戸惑うことのないように、怪我を防ぐために、当事者の立場になって行動することが大切です。人間は視覚、聴覚、味覚、臭覚、触覚の 5 感を持って、下界の情報と危険を察知することにより生きているが、そのうち 80%が視覚に頼ると言われています。20%で生活するには、周りの理解と支えが、必要です。困っているような方を見かけた時は、自分の方から援助を申し出てみましょう。その際は最初に自分の立場を名のることが大事。

また、皆さん一人一人がこうした不自由さに興味や関心を持ち続けることで、社会全体が少しずつ変わっていくでしょう。ちょっとした心遣いが、とても助けになることがあります。

第二部 ～福祉の心 多様性と調和～

神奈川県立保健福祉大学 名誉学長 阿部志郎さんの講演

95 歳を超えてもなお、自身の「福祉の哲学」を訴え続ける。戦争の愚かさ、むなしさを訴え、「ボランティアをしないと恥ずかしいと思うような文化、社会を作りたい」と福祉の重要性を力強く言い放つ姿に、講演を聞いていた人たち全員が釘づけだった。

○…人とのつながりを何より大切にする。大学卒業後、アメリカに留学。そこで当時の基督教社会館の館長・トムソンと知り合い横須賀に誘われた。「偶然の出会いがなければ、今の自分はない」。31 歳で同館を任され、戦後日本の福祉をけん引。その後、学長を務めた県立福祉大を 80 歳で退いた。忙しさから新聞を読む暇さえなかったが、今では毎日目を通して読む。紙面の中で知り合いの記事を見つけると切り取って送るといふ。そう話す表情からは、人柄の良さがにじみ出る。

○…メモなど一切見ることなく 1 時間ノンストップで話し続ける「近所の人たちが集まってみんなで顔を合わせてあいさつをする。そのコミュニケーションが大切」。田浦の好きなところを聞くと「海、山。そして何より人の温かさ」。横須賀の地で福祉に捧げた 50 年を「全く後悔がない。本当に楽しかったから」と笑顔で振り返った。

第三部 横須賀を中心に活動している THE すかつ子「ソーラン」による勇壮な踊りのパフォーマンス
(まとめ：三富)



東京パラリンピック障害者調査について

令和 3 年度は熱戦を繰り広げたオリンピック・パラリンピックもコロナ禍ではありましたが、無事に終わりました。オリンピック・パラリンピックの意義がこれほどまでに問われた大会はなかったのではないかと思います。「平和の祭典」といわれるオリンピック・パラリンピック。

「多様性と調和」が叫ばれ大きな議論となりました。

8～9 月開かれた東京パラリンピックについて、閉幕後に共同通信が全国の障害者を対象にアンケート

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便可（毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行）KSK 通巻 7508 号令和 3 年 10 月 14 日発行
ートを実施した結果、「大会の開催は障害の理解につながったと思う」との回答が 70%に上がった。
2019 年に行った同様の調査では 62%だった。多くの人々が選手の活躍を目にしたことで、期待を
上回る効果をもたらされたといえそうだ。大会開催が自身の障害や障害一般の理解につながった
と思うかを尋ねると、「ある程度」を合わせ「思う」が 70%を占めた。理由は「選手の活躍によつて
障害者を目にする機会が増えたから」が続いた。

共同通信のアンケートで、東京パラリンピックへの障害者の評価は肯定な意見が多数を占めた。
一方で「一時的に盛り上がっただけ」「参加対象外の聴覚や精神などの障害に対する理解は進んで
いない」といった不満も。大会が掲げた「共生社会の実現」には、普段の生活で障害者と一緒に過
ごす機会や、コミュニケーションへの配慮などソフト面での取り組みがさらに求められそうだ。
アンケートは、さまざまな障害者団体で構成する日本障害フォーラム(東京)を通じて 9~10 月に
実施。763 人から有効回答を得た。

「みんなが子どもの頃から障害のある人と身近に接する機会があれば、特別な存在ではなくなる
と思う」と、学校教育での取り組みに期待する。一方、アンケートでは、「五輪と一緒に開催して
ほしかった」「聴覚障害者も参加できるようにすべきだ」「発達障害や精神障害、内部障害の理解に
はつながらなかった」といった声もあった。

障害者が健常者と同様のサービスを受けられるよう柔軟な対応をすることは「合理的配慮」と呼ば
れる。民間事業者には 3 年以内に義務化されるが、「まだ障害者への『特別扱い』と思われる
面もある」東京大会で変化をもたらされた、とは感じられずにいる。

共生社会実現に必要なだと思うこと

障害者の就労や社会参加への支援の強化	387 人
バリアフリー化の推進	341 人
障害のある人とない人が交流する機会作り	311 人
障害福祉サービスの充実	271 人
メディアの報道の仕方の変化	259 人

※複数回答。選択肢 8 項目のうち回答が多かった上位 5 項目

「共生社会」とは、これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった障害者等が、
積極的に参加・貢献していくことができる社会です。それは、誰もが相互に人格と個性を尊重し
支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える全員参加型の社会です。

全ての国民が支えあい、性別や年齢、障がいの有無に関わらず、1 人 1 人が積極的に参加・貢献で
きる社会です。



この一年を振り返って

理事長 下江秀雄

新型コロナウイルスで、定例会の場所の確保に苦勞しましたが、7 月は令和 2 年度総会と記念講演「精神障害者のある方の相談支援について」を行いました。12 月は、食事会と「コロナ禍における健康ライフと救命法」と題して初めて理事が講師として話をしました。

この一年は 2 回の開催にとどまりました。何れも参加者会員は少なめでしたが、皆様に、冊子「こころのポケット手帳」と「コロナ禍における健康ライフと救命法」、相談窓口「よこすか心のホットライン」を配布しました。

横須賀市への要望書が今回は中止になる所もありましたが、公明党に対し「障害者医療費助成」等について、要望書を提出しました。

家族交流会は、少人数の集まりで場所の確保もでき開催出来ました。

相談事、薬の心配事、医師を変えたい事などで多岐にわたりました。体験者から話しが聞けて参考になりました。皆様も気楽にご参加してください。

「つばさの会通信」は、計画通り発行出来ました。身近な情報、精神疾患に関する記事、また、コロナウイルスに関する記事等を載せました。

今年度は、まだまだ、オミクロン株の心配はありますが、終息する事を願っています。

皆様と勉強し、そして、語り合いをしましょう。皆様に対しては、家族が元気になる意見とか、勉強したいテーマ等を含めて、ざっくばらんに語り合っていきたいと思っています。

◆家族交流会について

担当：046-856-8637（藤島）

- 1 月 26 日（水）本町コミュニティセンター（総合福祉会館 6 階）第一会議室 13:00～15:00
- 2 月 16 日（水）本町コミュニティセンター（総合福祉会館 6 階）第二会議室 13:00～15:00
- 3 月 23 日（水）本町コミュニティセンター（総合福祉会館 6 階）第一会議室 13:00～15:00

2021 年 12 月 22 日の家族交流会 参加者：男性 5 名 女性 7 名 計 12 名

【主に話し合ったこと】それぞれの家族の近況報告

※感染症の推移によって急きょ中止なる場合があります。

参加希望者は開催の有無を上記担当者に確認のうえ、ご来館下さい。