

千葉市

手をつなぐ育成会だより

第 153 号

平成29年(2017) 3 月 9 日

千葉市手をつなぐ育成会

会 長 島 田 貴 美 代

千葉市稲毛区作草部2-4-5

TEL・FAX 043-206-4050

✉ chiba-chibahands@dance.ocn.ne.jp

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

2016年度 育成会の主な活動

2016年度 育成会の主な活動

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

クリスマス会 12/11

健康体操教室

健康長寿を目指して

1月31日、でい・さくさべ会議室にて、花見川いきいきプラザ・介護予防指導士の大川泰芳氏をお招きして、いきいき健康体操教室を行いました(参加者18名)。

いきいき健康体操とは介護予防の体操で、要介護状態になる期間を少しでも減らし、健康長寿を目指すことが目的です。

ストレッチや筋力アップのための軽運動を取り入れながら、主に椅子に座って行うもので、テレビを見ながらでも簡単に出来ます。当日は体操の最初と最後に血圧を測り、普段から血圧を測ることの大切さもお聞きしました。下記にイラストで体操の一部をご紹介します。ご自宅でいかかですか。

ゆつくと呼吸を止めないで数えながら行う

① 肩甲骨のばし

1から20まで数えながら3や5の倍数で拍手

② パタパタ足ストレッチ

転倒予防

③ 足踏みと拍手

1分間片足立ち

④ 1分間片足立ち

計報

千葉市手をつなぐ育成会(親の会)元事務局長の阿部正勝先生が、昨年末の12月21日にご逝去されました。

阿部先生には親の会初期の頃から長年にわたりご支援をいただき、現在の事務局体制の整備や、親の会の発展にご尽力いただきました。

慎んでご冥福をお祈り申し上げます。

育成会のうごき 11月~2月

11月 1・15・21日 各区おしゃべり会

6日 第6回ふれあいコンサート

12日 県立千葉特別支援学校もくせい祭 ソーイング部出店

14日 千葉市障害者施策推進協議会

16日 暮らしの中の差別解消法研修会(講師:牧野賢一氏)(P.3)

17日 第42回千葉市特別支援教育振興大会

22日 「チャレンジドオフィスちば」見学 (P.2)

22日 千葉市長表敬訪問

12月 3日 第18回千葉市障害者福祉大会

6日 第25回さわやか芸能発表会

11日 クリスマス会 (P.3)

15日 千葉市社会福祉協議会評議員会

17日 肢体不自由児者父母の会クリスマス会

1月 11・13・16・17・23日 各区おしゃべり会

17日 稲毛区303地区民生委員の方とお話し会

20日 第1回だれもが住みやすい街づくりフォーラム

23日 (社福)育成会評議員会 理事会

24日 千葉市自立支援協議会運営事務局会議(親なきあと検討会)

26日 ライフキャリア教育「生きる力」研修会(講師:渡邊昭宏氏)(P.2)

31日 いきいき健康体操教室 (P.4)

2月 3・14・17日 せいかつ委員会企画 話そう会

21日 お誕生日お祝いはいがき作成

23日 まんま隊「家族支援」講演会

生きる力は

日々の積み重ね

「ライフキャリア教育」 研修会



渡邊 昭宏氏

1月26日、長く特別支援教育に携わった渡邊昭宏氏をお迎えして、「ライフキャリア教育について」の研修会を開催しました。

「ライフキャリア教育ってなに？」

働く力を育てるワークキャリア教育に対して生活全般の生きる力を育てることを言います。生きる力を育てることで、将来就労した時、働く力だけでは就労を長続きさせることは困難ですが、暮らす力や楽しむ力があればそれを可能にすることが出来、さらには豊かな人生を送ることが出来ます。これがワークライフバランスという考え方で、職業人である前に社会人であることが大切とのことでした。そして生きる力、暮らす力を身に付ければ、その力が、自分のため↓他人のため↓働く

ための力へとつながっていくと話されました。

「暮らす力とは？」

通勤…小さい頃から公共の乗り物に慣れていると通勤のための力になる。挨拶…「働く」には一番大切なこと。親と一緒に始めて、ひとりで自分から出来るように。

清潔…手洗いは、自分のため(食事の前、トイレの後)↓他人のため(調理実習、模擬店舗)↓働くため(食品を扱う仕事)へとつながる。

更衣…帽子を被ることで手袋をはめることが出来る↓仕事のユニフォームを着ることが出来る。

「楽しむ力とは？」

企業は働く場であると共に社会人として暮らす場でもあるので、昼食時や休憩時間などに同僚とコミュニケーションがとれたり、趣味を持ち、余暇の楽しみ方が充実していると生活がうまくいく。そのためには小さな頃から学校と家庭の往復だけでなく、他者との関わりを持ち、その中から余暇活動、趣味などを見つけていくことが大切。

「仕事力・暮らす力・ 楽しむ力で生きる力に」

渡邊氏は障害の有無に関わらず、日常生活の積み重ねが大切であり、将来を見据えた支援をすることで親亡き後

「暮らしの中の差別解消法」 ～関係障害と関係支援～

昨年の11月16日、神奈川県のプロホーム「うち」所長の牧野賢一氏をお迎えして「暮らしの中の差別解消法」についての研修会を開きました。

【キーワードは「関係」】

牧野氏は長年、地域社会の中で人々の「生きにくさ」と向き合い支援してきた具体例を挙げた後で、障害のある人達を取り囲む社会的障壁(バリアー)の本質は関係が作れないことにあるという「関係障害」の考え方を説明してくださいました。関係障害はさらに見える相手との関係障害(相互関係の障害)、見えない相手との関係障害(社会関係の障害)、決めることの障害(自己決定の障害)の三つに分けて考えられます。そして差別とは「関係障害」がある状態のことで、「関係障害」を解消するための支援が「関係支援」であり、それぞれ日常生活で相互関係をつくるための支援、社会関係をつくるための支援、関係の中で決めることの支援(自己決定支援)となるわけです。牧野氏の「関係障害」、「関係支援」は、人は誰も関係性の中で生きていて、満たされた暮らしには様々な支えが必要だという考えに基づいています。

【障害当事者のお話】

今回のテーマを考えるには当事者の話を聞くことが一番良いと世代・性別

の異なる二人の方をお連れくださり「自分史と障害者差別」について話していただきました。はじめにグループホームに入居している三十代の川口亜計美さんが、親子関係、学校、職場での体験を通して、生活や友人関係の中で差別と感じていること、将来の自分について話してくださいました。次に六十代の米田光晴さんが、牧野さんとの出会いによって入所施設を出て地域社会で暮らすことを選択できた経緯や、ご自身が地域社会で直面した問題などについて話してくださいました。毎日新聞社の野沢さんが『もう施設には帰らない』という本を書くきっかけになった方です。

【研修会を終えて】

参加した方々からは、牧野氏の講演は「社会を生きるのに必要な関係性が図解され分かりやすかった」、また、当事者のお話には「体験・希望を話される姿に感動した」「地域社会で生活することで障害者を取り巻く環境が変わってきていることを実感しました」などという感想をいただきました。

障害があってもなくても、人は様々なつながり「関係」の中で生きていること、当事者の声を聞くことの大切さをあらためて学んだ研修会でした。

(研修部 藤芳 晶)

も暮らしていける、と結ばれました。とてもわかりやすく、障害のあるなしに関わらず、きょうだいの子育てにもあてはまるお話でした。今日からすぐに取り組みたいという声が多く聞かれました。

（こども委員会 佐野 たまみ）

「自負を持って働く」

はたらく委員会で見学会

はたらく委員会の11名で11月22日に、市役所内にある「チャレンジドオフィスちばし」(平成25年6月開設に見学に行きました。

▼事業の概要▲

オフィスは人事課所属です。知的障害者及び精神障害者の雇用促進や、民間企業で一般就労するための支援を目的とし、現在は6人(知的2、精神4)、支援員2人で運営されています。



雇用期間は最大3年間で、業務は各課からの依頼を受け、郵便物の集配、文書封入・発送、資料作成、宛名等のシール貼り、会場設営・撤去など。

募集はキャリアセンターに推薦を依頼し、オフィスでの実習、面接等の選



「フォース アヴェニュー」の演奏で会場内はクリスマスムード一色に★



豪華なムードいっぱい クリスマス会

昨年12月11日、毎年恒例のクリスマス会が行われました。今回初めて「ザ・フォースアヴェニュー」ビッグサウンズオーケストラに音楽を担当していただき、会場のセッティングも変更、広々とした中、豪華な雰囲気の中、クリスマス会になりました。参加者は会員と家族が158名、出演者、ボランティア他155名でした。この会に関わられた皆様、本当にありがとうございました。



市役所内にあるオフィス

考後、雇用を決定します。毎日通えるという安定した日中活動が確立されていること、仕事に意欲があるということが大事で、また、支援員、キャリアセンター、人事課、家族の四者間の協力が不可欠と話されていました。

▼仕事への意欲▲

その後、1階のオフィスに案内されました。そこには、ビジネスマンらしい服装の、真剣な眼差しで作業やパソコンに向かう姿があり、作業の手を止め起立して挨拶をしてくれました。

支援員の方からは、ビジネスマナーやコミュニケーションの力を養うことも必要とお話がありました。最後に、「皆が、市の職員の仕事のお手伝いをさせてもらっているという自負がある」とお聞きして、真摯に仕事に取り組む姿勢がよくわかりました。

(副会長 土戸 博子)

毎年出演の
☆利奈蔵さん
・Lipsさんとダンス

熱気は
最高潮!!



美味しそうな
パンめざして!

みんなが
楽しみにしていた
パン食い競争