



ぴーちく ぱーちく



〒569-0082

大阪府高槻市明野町 10-15 ぷりんせす明野 1F

TEL : 072-672-1294

Mail : wffcj830@yahoo.co.jp

第57号

2016.1.25 発行

編集・発行 NPO法人自立支援センターたかつき

2016年、今年もよろしくおねがいます！！



今年の思いを一言で！(ランダムに聞きました～)

- おいしいウナギを食べる！（かおり）
- 自由になる！（ひろき）
- MB1～マイペースでぼちぼち行こう～（みか）
- 計画的に頑張る！（みさ）
- 冷静になる！（ゆう）
- 飲みすぎない！（ごろう）
- チャレンジの年！（ふじた）



☆☆☆☆☆☆☆☆

ふゆさんか 冬まつり参加したよ～！

☆☆☆☆



あ～ わたし はやお にがて 私は早起きは苦手だった～(笑)

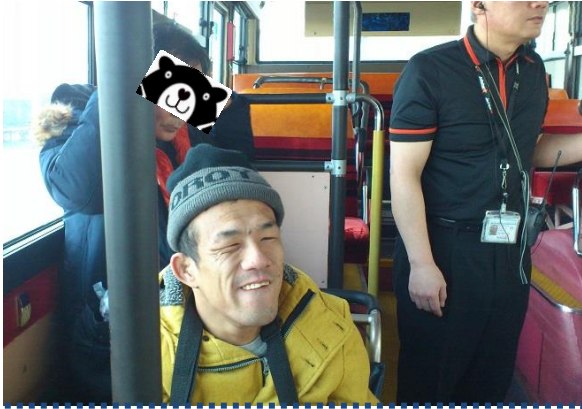
1月9日、冬まつりにフォーラムも出店させてい
 いただきました。私は午後からの当番だったのですが、
 お客様はポチポチという感じでした。然し、商品
 の値段は比較的安いものが多かったので、買いやす
 かったのか、売れ行きはなかなかでした。冬まつり
 は色々な催しものがあるので、当番を午前中にして、
 午後からゆっくり見て廻るのも面白いかな？……

(みか) ←あなたなら、大丈夫です！！byゆう

ひろッキーのちよいネタ！～北海道ツアー編～

皆さん新年おめでとうございます。今年も支援センターたかつきをよろしくお願ひします。さて、年明け一発目のピーちくぱーちくに何を書かせてもらおうかなあ～。あっ！、新年早々北海道に行った時のことがある。

今年に入り、僕の音楽活動(ホームラン)のライブで北海道に行きました。そのときの飛行機で



バスを独占するひろッキー一行♪

初体験をしました。僕は度々飛行機に乗ったことがあります。今までターミナルから橋で直結して飛行機に乗り込むという経験しかありませんでした。ところが今回はターミナルからバスで移動したラップで乗り込むタイプの便でした。車いすを階段介助で担ぎ上げて飛行機に乗り込むのかななど思っていると、一般客の搭乗前に案内され、通常すし詰め状態で運行するバスが僕たちだけに乗せて、飛行機まで運んでくれました。すると、飛行機前に大型トラックが一台横付けされており、

まず、そのトラックの荷台ヘリフトで乗り込み、さらに荷台自体がリフトになっていて荷台が上昇し、飛行機に乗り込むという仕組みになっていました。

僕たちだけのために、それぞれの持ち場の作業員が何人も動いてくれ、格安航空なのに手厚くVIPな対応でした。

新千歳に着き、降りるときも同じように降ろしてくれ、HOTな対応にホッとしつつ、新千歳から札幌に向かうため、某鉄道へ。さすが某鉄道会社はどこでもマニュアル主義。車イスで明らかに障がい者とわかって改札で手帳提示を求められるありさま。

そんな対応の違いに、疑問を感じつつの北海道中でした。ちなみに、ライブは熱～いライブができました。



トラックから、いざ飛行機へ！



このトラックに乗って、飛行機へ

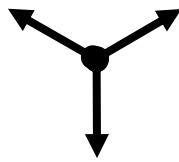
さらば腰痛 (@^)/~~~~ ↑ 力学を知らばこわくにゃーがね~ ↑ (不定期連載)

労災関係の研修会に行ったら、パンフレットに、「腰痛予防のポイント」とあったので何となく読んだんやけど、う~む、むむむ、やったがね。→ <対策のポイント例>・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する。とか書いてて、具体的な例になってへんし。具体的なことも少し書いてたけど、そこでもむむむむむ・・・●全面介助が必要な場合は、一人で抱え上げない。とある。これはよく言われとるけど、実はそうとは限らんのやがね。二人以上で抱えたら力は少なくして済んで腰痛の危険が減る、というのは間違いやよ。二人でも抱え方によって必要な力はぜんぜん減らないんやがね。

綱引きを思い浮かべてみてや。二つの組が一本の綱を両方から引っ張るやろ(1)。これがもし、三方向へ引っ張り合えるような綱ならどう？(2) 三つの力が同じくらい離れて(120度)引っ張れば三つの力は同じ。(1)の大きさのままで一つ増えるだけやね。二人で抱える時、一人が足を持って、もう一人が上半身を抱えて、抱えられた人のお尻がぶら~んと真ん中に・・・ほら、あの状態やがね。

でも、三つのうちの二つが近づいてたら、その二つの力は合わさって、一つ一つは少ない力でOKやね(3)。二人で抱えて楽になるのは、こんなふうに二人の力が合わせられる場合なんよ。(2)のベンツのマークみたいな形の方向で力を出しても、全然楽にならへん。それどころか及び腰になって足場をとらずに前屈みで介助しやすくなるから腰への負担は増えてしまうかもしれん。

力には**方向と大きさ**がある(ベクトル)。人を増やして大きさを増やしても、力の方向を考えな危険。一人で抱えても自分の足場、相手と自分の重心の位置がよければたいがい大丈夫。こういう力学を知らば、介助の仕方をどう改善したらいいか自然にわかる。続きはまた~。(な)



(1) 一人で抱えてるとき

(2) 二人で抱えても・・・

(3) これなら一人ひとりの力は減る

すたっふひらまつ
スタッフ平松より、ごあいさつです~!

私、平松悠は今年の3月で、自立支援センターたかつきを退職させていただくことになりました。2014年4月に就職してから、約2年…事務仕事から現場での介助まで、色々なことを経験させていただきました。時には、JILの総会や精神、発達障がいの勉強会に行かせてもらえたり、介助で東京にも行かせてもらえました。現場では、学生時代に関わったことのない利用者さんとも関わらせていただきました。最初は、緊張しましたが、徐々に打ち解けてきました。家事援助の時、3合のご飯を炊くの間違いで、7合炊いてしまったのは今となってはいい思い出です。(Kさん、あの時はすみませんでした><)

利用者さんやご家族の方、登録ヘルパーさん、周りの先輩方からは、いつも気さくに接していただけました。悩んだときには、時には厳しい言葉をかけられながらも、話を聞いてもらえました。4月からは、教育関係の仕事に携わりながら、自分の勉強を進めていきたいと思っております。事務所のスタッフとしては、退職しますが、これからも空いている時間があれば、ヘルパーや、イベントのお手伝い等で関わらせていただけたらなと思っております。これからも、よろしくお願い致します。

自立支援センターたかつき～わたしたちが、やっていること～

- ・**重度訪問介護 従 業 者 養 成 研 修**：年に2回（9月と3月ごろ）研修を行っています。
 - ・**ピアカウンセリング**：当事者同士でお互いの気持ちを共感・共有します。
 - ・**自立生活プログラム(ILP)**：宿泊体験・外出体験・料理体験など自分の自立生活に必要な知識や経験を身につけていきます。
 - ・**自立体験室**：実際にヘルパーを使って生活をする体験ができます。誰でも使えるので気軽に声をかけてね。
 - ・**相談・情報提供**：障がい者の生活に必要な情報の提供を行い、相談にのります。
 - ・**障がい者 自立フォーラム(地域活動支援センターⅢ型)**：日中に集い、障がいを持つ仲間や、友人作りの場として活用して下さい。私たちと一緒に自分探しをしませんか？
- その他**、お花見、ピアガーデン、クリスマス会などの交流の場をみんなで考えて計画しています。お気軽に遊びに来てください！

お知らせ

- 今年度 2回目 の「重度訪問介護 従 業 者 養成研修」を行います！
 - 講義日程は 3月1日 (火) ～3日 (木)。その後、2日間の現場実習で資格が取得できます。
 - 場所は自立支援センターたかつきです。
- 申し込み・お問い合わせは当事業所までどうぞ。
(@^)/^^

♪ つ ・ ぶ ・ や ・ き ♪ byかおり
年末に某M銀行に行ったら、銀行員の方が「今日は人が多いから、次の日に来て。」っていわれました。なんで、人がいっぱいいる時、用事を頼めないのか、おかしい！と思いました。

そう言われても、私は無理やりそこにいました。無理やりおったのは、今日に絶対やりたいと思ったから無理やりやってもらいました。はい。終わり。^o^

2月の自立フォーラムの予定

☆ 毎週木曜日はクラフトの日！

カワイイ手作り品作り、お気軽に体験しに来て下さい♪

☆ セラビードッグも来ています！ 13時半～無料です！！

訓練を受けた犬達とゲームをしたり、散歩したり、自然と心と体のリハビリに。

2月5、19日金曜日開催予定！！ウンちゃんも待ってます。きてネ！

☆ 「ミカ@マーケット」は9日火曜日です。コーヒ一杯、100円です～

映画鑑賞は2月16日火曜日です♪

お問い合わせは自立フォーラムまで 072-672-8532