



ぴーちく ぱーちく



第62号

〒569-0082

大阪府高槻市明野町 10-15 ぷりんせす明野 1F

2016.6.25 発行

TEL : 072-672-1294 Mail : wffcj830@yahoo.co.jp 編集・発行 NPO法人自立支援センターたかつき

くまもとじしん きゅうえんほきん 熊本地震 救援募金をしています～



4月14日、熊本で大震災があり、沢山の方が被害に遭われました。少しでも復興の助けが出来ればと、センターからも募金活動しよう！ということになり、5月21日に第1回目の募金活動を行ないました。当日は12名が松坂屋前に集まり、呼びかけとピラ配りをしました。土曜日ということもあり、人通りは多かったのですが、気のない人も多く素通りされる方が目立ちました。それでも中には、寄付してくださる方やピラを受け取ってくださる方もおられ、なんだか嬉しく感じました。

1時間半で 38,922円集まり、初回の割には幸先のいいスタートでした。参加して下さったみなさま、お疲れさまでした。そして、ご協力ありがとうございました。

今後も続けていければと思っていますので、時間が有れば、協力をよろしくお願いします。(みかっしー)



第2回目の募金活動は、今月28日に同じ場所で行いました。震災から2カ月が過ぎ、前回よりは少ない募金額(26,892円)にはなりましたが、やはり道行く人の関心や温かさを感じました。募金してくれる人も様々で、通りすがりにさり気なく箱に入れてくれる人もいれば、「頑張ってください！」と声をかけていってくれる人もいました。

前にも書きましたが、震災から2カ月が過ぎ、報道も少なくなっています。とりわけ、障がい者に関する報道は当初からあまりなされていません。しかし、被災された障がい者は、ヘルパーがいなかったり、福祉避難所も整備されていなかったりで、今なお、不自由な生活を強いられています。その中で大阪にいる私たちにできることは、地道な支援だと思えます。だから、引き続き街頭募金をやっていきたいと思えます。(ひろき)



くまもと おも 熊本に思いをはせて (5/21)



まつざかやまえ よ 松坂屋前で呼びかけました (5/21)



たくさん しえん 沢山のご支援ありがとうございます (6/28)

これまでの合計額である65,814円は、NPO法人ゆめ風基金を通じて、被災障害者救援に充てられます。

次回の募金活動は7/16(土)14時から松坂屋高槻店東側道路にて実施します。

3日くらい、サンフランシスコの
 チャイナタウンのエスピオバーに通って、
 デッドヘッズの不良の哲っちゃんのことを思
 い出しながらビールを堪能した。哲っちゃん
 は、東工大を出て大林組だったか、大手
 建設会社に就職してグアムに赴任して、そ
 れからヒッピーになった人だった。グアムで
 は、子どもたちを集めて、図書館の
 フィルムライブラリーを使って、日本の
 浮世絵とかを見せると曜日にボランティアで
 たのしいイベントをやっていたんだよー！と
 ニコニコしながら話して
 くれた。初めて会った時
 に、ジョン・レノンの
 イマジンを聴かせてくれ
 た。パークレーでは、
 ユニオンワーカーで、
 測量の仕事をしてい
 た。ヒラヒラの革ジャン
 を着て、ハーレーに乗って、流していると
 ヘルズエンジェルのバイカーに走らないか
 と誘われて、一緒に走ったという。「Junち
 ゃん、あの人達めっちゃめっちゃ優しいんだ
 よ。事務所に行ったけど、壁にマシンガンと
 かいっぱい飾ってるん



だけど、あの人の考え方って、凄いや！何
 やっても、それはお前自身の自由なんだ。
 人殺しもお前の自由なんだ』めっちゃめっちゃ
 アナーキーな自由！
 哲っちゃんに最期に会ったのは、彼が
 サンフランシスコ動物園のすぐ近くの
 トレーラーハウスに住んでた時だった。人通
 りも夜にはほとんどなくて、象やライオンの
 咆哮が聞こえる。哲っちゃんは、本当に危な
 いところなんだけど、銃は嫌いだから持っ
 ていないんだと言っていた。哲っちゃんの

トレーラーハウスで話し
 て、海岸に散歩に行っ
 た。犬の散歩をしていた
 白人の女の人が海をじ
 っと眺め続けてる横顔を
 見て、ダリの絵みたいだ
 と言ったら、「Junちゃ
 ん、キチガイだね」と
 言ってくれたのを思い出した。あんなやばい
 ところに住んでいて銃も持っていない。人
 を殺すくらいなら、殺された方がいいよ、と
 彼は言っていた。ラブ & ピースを貫くの
 は、アメリカではキチガイと言われる。自分
 を守るためには、先に相手を殺さなければな
 らないのが自分のアイデンティティーを守る
 こと。本物のヒッピーなんだと思った。



ぶん しゃしん
 文・写真：
 JUN / 河上 順一

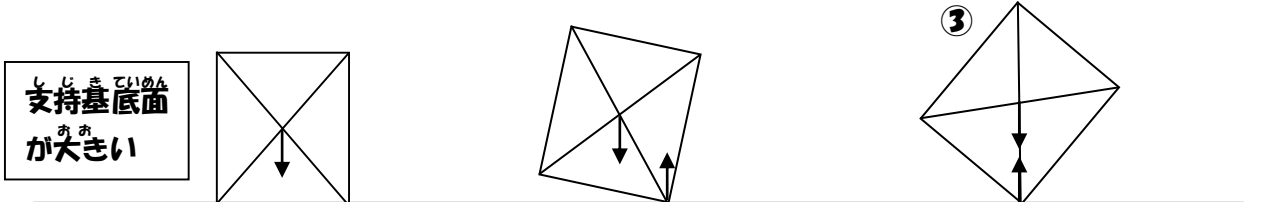
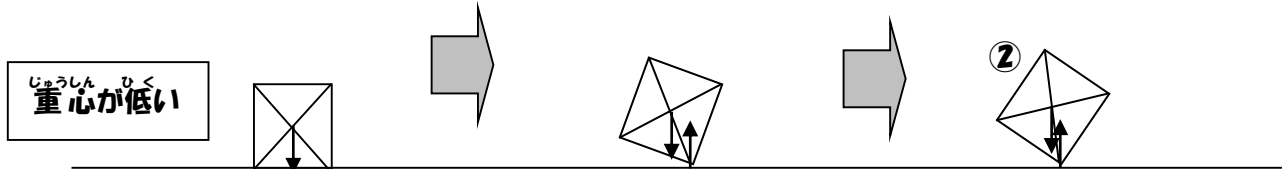
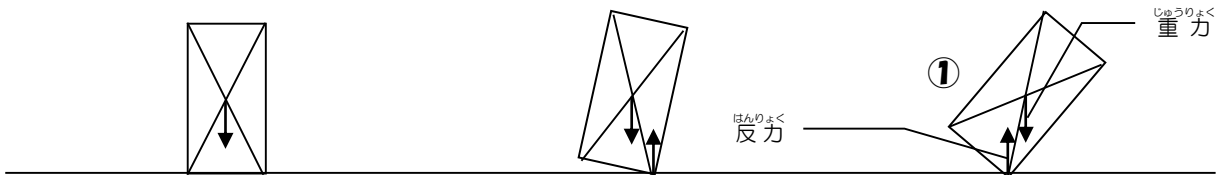
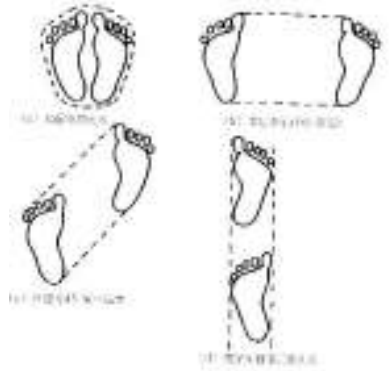
しゃしん ひだりした
 写真(左下): Eric Risberg
<http://auto.howstuffworks.com/hells-angels2.htm>
 (2016/06/24 accessed)

さらば腰痛 (ようつう) (@~)/~ ↑ 重心と支持基底面のお話 (じゅうしん しじきていめん はなし) ↑ (ふていきれんさいだい かい) (不定期連載第3回)

ひさしぶりに腰痛予防の連載なんやけど、理科系の話が嫌い人にはごめんやで。まあ~そんなに嫌わんと、いっぺん読んでみやあせ~。

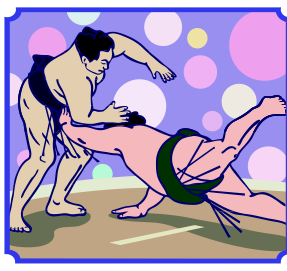


支持基底面 (しじきていめん) というのは、右図のように立ってる時の左右の足で囲まれた面。簡単にいうと“足場”、つまりは基礎やね。何ごと基礎が肝心。重心 (じゅうしん) は人間の場合、“へそ”って覚えときゃあだいたいOK。足場を広くとって、重心 (じゅうしん) を低くする、つまり、左図のお姉さんみたいな感じの姿勢が転倒と腰痛を予防する。(格闘技も強くなる。とおもう)



上の図がそれをすごく簡単な絵にしたものやがね。全部同じ角度まで傾いてるんやけど、この中で一番危ないのが①番さん。①の四角形の重心から出た矢印(重力)と床から出た矢印(反力)の関係をじ~っと見てみて。こ~んな回転力ができてるでしょ。だからもう①は自然に倒れます。止めれません。どしん! あ~たたたた!

じゃ、重心が低い②番さんはどう? こっちむきの回転でしょ。だからもとに戻ります。確実に大丈夫。良かったね! ③の支持基底面が大きい(足場が広い)のはボーダーライン。おいにこけちゃう可能性あり。こけなかって、ああっ! あぶないっ! というヒヤリハットものやね。(②の重心が低いのが有利か③の支持基底面が広いのが有利かは高さ、広さで変わるよ。) 同じとこまで傾いてても土俵際で踏ん張れるかこけるかは、足場の取り方と重心の高さで変わってくるということなんやがね。



だから介助動作のスペースにあるものを整頓して、床にやたら物を置かない。足場を確保。そして力はへそで出すつもりで重心は低く(右図)。これで腰痛よさらば! やで~! (な)



(支持基底面の図は「イラストで学ぶ看護人間工学」東京電機大学出版局からお借りしました。)

じりつしえんせんたー 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～

じゅうどほうもんかいごじゅうぎょうしゃようせいけんしゅう ねん かい がつ がつ けんしゅう おこな
 ・**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。

びあかうんせりんぐ どうじしゃどうし たが きも きょうかん きょうゆう
 ・**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。

じりつせいかつぶろくらむ あいほるびー しゅくはくたいけん がいしゅつたいけん りょうりたいてん じぶん じりつせいかつ
 ・**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

必要知識や経験を身につけていきます。

じりつたいけんしつ じっさい へるばー つか せいかつ たいけん だれ つか きがる
 ・**自身体験室**：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。

そうだん じゅうほうていぎょう しょう しゃ せいかつ ひつよう じゅうほう ていきょう おこな そうだん
 ・**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。

しょう しゃ じりつふおーらむ ちいきかつどうしえんせんたーⅢがた にちゅう つど しょう も なかま
 ・**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、ビアガーデン、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！



あ きき なつ だいいべんと
 つゆ明けはまだまだ先ですが、夏の大型イベント
 を企画中です。詳しい情報は、来月の「ぴーち
 くぱーちく」をごらん下さい。

にちじ がつ にち じかんないよう みてい
 日時：8月27日 時間内容未定！！



りょうしゃたいしょう しょうがいしゃさべつかいしょうほう べんきょうかい 【利用者対象】「障害者差別解消法」勉強会をします～

ことし がつ しょうがいしゃさべつかいしょうほう しこう ないよう
 今年の4月から「障害者差別解消法」が施行されました。いったいどんな内容なのか、
 みんなでたのしく勉強しませんか？

にちじ ねん がつ にち ど
 日時 2016年7月23日（土）10：00～12：00

ばしょ どうじぎょうしよじむしょ
 場所 当事業所事務所にて

もう こ じりつしえんせんたー とうじつさんか か
 申し込みは、自立支援センターたかつき（072-672-1294）まで（当日参加も可）

がつ じりつふおーらむ よてい 7月の自立フォーラムの予定

まいしゅうもくようび くらふと ひ
 ☆毎週木曜日はクラフトの日！

かわいいてづく ひんつく きがる たいけん きて下さい♪
 カワイイ手作り品作り、お気軽に体験しに来て下さい♪

せらびーどつく き じはん むりょう
 ☆セラピードッグも来ています！ 13時半～無料です！！

くんれん うけた いぬたち げーむ をしたり、 さんぽ したり、 しぜん ところ からだ りはびりに。
 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。

がつ にち きんようび かいさいよてい わんちゃんも待ってます。きてネ！
 7月1日、15日金曜日開催予定！！ワンちゃんも待ってます。きてネ！

みかまるまーけっと こんげつ やす
 ☆「ミカ◎マーケット」 今月はお休みです～

えいが がつ か み
 ☆映画は7月4日に見ます～

と あ じりつふおーらむ
 お問い合わせは自立フォーラムまで 072-672-8532