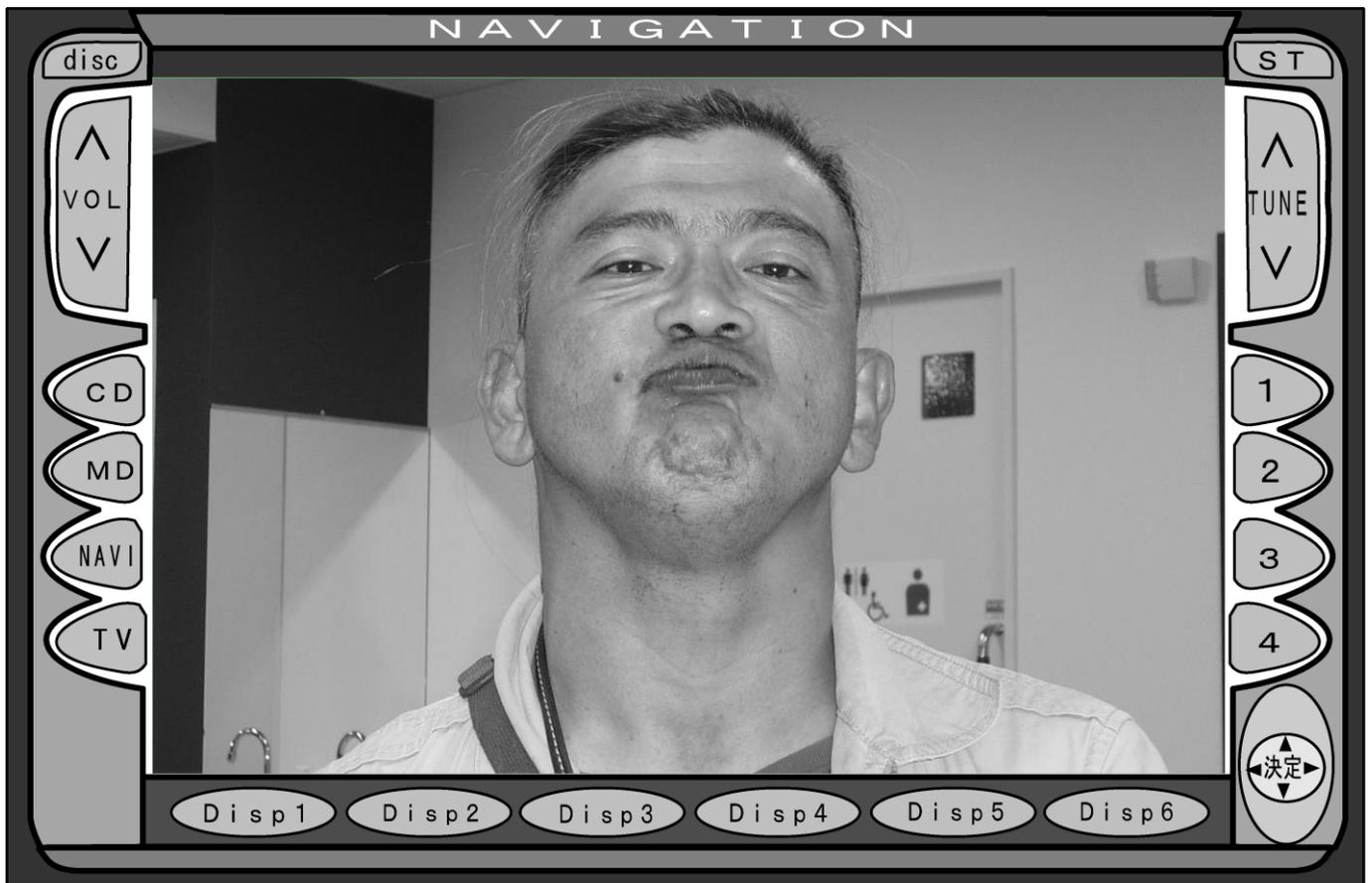




ナビゲーション

じりつせい への みちあんない
自立への道案内



こんかい りゅうじりつせいかつ ねが とかい
今回の「わたし流自立生活」でインタビューをお願いしました「渡海さん」です。

もくじ

- わたし流自立生活 第7回 (渡海さん) …… 2
- 集団ILP報告 …… 13
- 行きつけのお店紹介します 第6回 …… 10
- 編集後記 …… 16

わたし流自立生活

だい かい
第7回

このコーナーでは毎回、一人暮らしをしている自立障害者にスポットを当て、自立までの経緯、動機、不安だったこと、困ったこと、自立生活で工夫していること、今の楽しみ、将来の夢などについて話してもらいます。現在、自立に向けて取り組まれている皆さんには、ぜひ、参考にさせていただければと思います。

～プロフィール～

なまえ 名前	とかなつき 渡海奈槻
しょうがいめい 障害名	のうせい 脳性マヒ
しょぞく 所属	しょうがいしゃかつどう 障害者活動センター赤おに
しゅみ 趣味	さんぽ 散歩



～生い立ち（小学校入学まで）～

まつざき ねが とかい
松崎：よろしくお願ひします。さっそくですが渡海
さんの生い立ちについて教えてください。

とかい ねん がつ にち う
渡海：1975年8月29日に生まれました。
しょうがい げんいん き う
障害の原因は聞いてないんですが、生まれ
た時に産声がなくて、しばらくしたら
うぶごえ おも ぶん
産声がでたと思うんですけど、10分ぐらい
で。その時点で障害は分かかってなかった。
た おそ ある おそ て
立つのが遅かって歩くのも遅くて手をずっ
にぎ
と握ってた。それで1歳半ぐらいの時、い
びょういん まわ さいはん とき みなみ
ろんな病院を回った。2歳半の時に南
おおさかりょういくえん しょうがい しょうがい
大阪療育園を紹介してもらって、障害が
わ くんれん はじ
あると分かった。そこから訓練が始まって、

みなみおおさかりょういくえん つうえんぶ かよ
南大阪療育園の通園部に通いました。そ
ころのおぼ
の頃のことはあんまり覚えてないけど、
でんどうくるま あそ おぼ
電動車いすで遊んでたのを覚えてる。

まつざき
松崎：えー、そんなことできたんですか？

とかい あそ
渡海：そこにあったから遊んでた。

まつざき はや でんどうくるま の
松崎：そんなに早くから電動車いすに乗ってたん
です。怒られなかったですか？

とかい
渡海：そうでもなかった。

まつざき ころ かつぱつ
松崎：その頃から活発だったんですね。

とかい さい とき ちちおや おんし あ
渡海：それから6歳の時に父親の恩師と会って、
ぼく しょうがい ちいき がっこう い
僕ぐらいの障害やったら「地域の学校に行
かせなアカン」みたいに言われて。入学の
はんとしまえ な かよ はじ
半年前から、慣れるための通いが始まりま

した。

まつざき ようごがっこう げん とくべつしえんがっこう
松崎：養護学校（現・特別支援学校）ではなくて、
ふつうがっこう
普通校にってことですね？

とかい ふつうがっこう
渡海：そう普通校。

まつざき かよ たん こうもん まえ い
松崎：通うっていうのは単に校門の前まで行くだ
けでしたか？それとも、がっこう なか はい
学校の中に入って
なにかしたんですか？

とかい はい たいげん ようごがっきゅう かよ かん
渡海：入ってた。体験で養護学級に通ってた感じ。
まいにち おも
毎日ではなかったと思うけど。

まつざき どう
松崎：へーそんなことがあったんですね。そのお父
さんのおんし かた がっこう
さんの恩師の方っていうのは、その学校の
せんせい
先生ですか？

とかい せんせい や ながい
渡海：もともと先生をやって、辞めてから長居の
かんちょう
スポセンの館長をした。

まつざき がっこう う い たいせい
松崎：学校にも受け入れる体制があったというこ
とですね。ねん い じょうまえ かんが
30年以上前のことだと考
えると、がっこうどくじ とり せんせい
その学校独自の取り組みですね。先生
が慣れるためという意味もあつたんですか
ね。いま しくみ
今もその仕組みはあるのかなあ。

とかい いま
渡海：今はやってないかも。



き い さんりんしゃ
お気に入りの三輪車で

がっこうせいかつ しょうがくせい ころ ～学校生活（小学生の頃）～

まつざき がっこうせいかつ
松崎：ところで学校生活はどうでしたか？

とかい しょうがっこうじだい えんそく ぼく じてんしゃ
渡海：小学校時代、遠足のときは僕だけ自転車
い ほじょりん じてんしゃ でんしゃ の とき
行つた。補助輪つきの自転車。電車に乗る時
はそれを電車に持ち込んで。

まつざき てつどうがいしゃ
松崎：へー、鉄道会社がそんなふうにさせてくれ
ていたのはすごいですね。とかい
渡海さんとして
は、それは当然みたいな感じだったんです
か？

とかい ねんせい ひろしま しゅうがくりょこう
渡海：うん。あと、6年生の広島への修学旅行の
がっこう くるま の い
ときは、学校の車いすに乗って行つた。

まつざき くるま
松崎：車いすをこいだりすることはできたんです
か？

とかい お
渡海：押ししてもらつた。

まつざき しゅうがくりょこう かん
松崎：修学旅行はどんな感じでしたか？

とかい はず しゅうどうくるま の しゅうがく
渡海：そのとき初めて手動車いすに乗つた。修学
りょこう おも で とく おぼ
旅行の思い出は特になくて、覚えているのは
それぐらいかな。

まつざき ともだち あそ
松崎：友達とはどんなふうになでたんですか？

とかい ともだち あそ じてんしゃ たんてい
渡海：友達との遊びは自転車で探偵やったり。

まつざき たんてい あそ
松崎：探偵ってどんな遊びですか？

とかい おに に ひと さが じてんしゃ
渡海：鬼が逃げる人を探す。それを自転車でやっ
てた。

まつざき とかい じてんしゃ
松崎：渡海さんだけ自転車？

とかい じてんしゃ がっこう
渡海：いやいや、みんな自転車。あと、学校で
やきゅう じぶんよう
サッカーとか野球のときは、自分用のルー
つく うんどうかい きより
ルを作つてたし、運動会のリレーは距離が
みじか いちばん わらい
短くていつも一番（笑）

まつざき ほか しょうがいしゃ どうきゅうせい
松崎：他にも障害者の同級生はいましたか？

とかい おな どうがくねん
渡海：同じクラスではなかったけど同学年にはお
つた。その子は歩行器を使つた。

まつざき がっこうぜんたい なんにん
松崎：学校全体では何人くらいでしたか？

とかい にん かくがくねん ひとり ふたり
渡海：5人ぐらい。各学年に1人か2人はいたはず。

まつざき ようごがっきゅう ふだん げんがっきゅう
松崎：養護学級っていうのは普段は原学級に
い 行って、週に何回か養護学級に行くっ
かん
て感じでしたか？

と かい たいけん ようごがっきゅう い ぼく
渡海：体験のときは養護学級に行ってたけど、僕
ぜんぶ げんがっきゅう しゅうふつかたいいく
は全部、原学級やった。ただ、週2日体育
のときは、訓練の先生が来てくれて訓練を
う
受けてた。

まつざき せんせい はけん
松崎：その先生はどこから派遣されてきてたん
ですか？

と かい
渡海：それはわからない。もうひとりも受けてた。

まつざき くんれん
松崎：訓練ではどんなことをしてたんですか？

と かい あし の りがくりょうほう
渡海：足を伸ばしたり。PT（理学療法）でやる
ようなこと。

まつざき しょうがくせい とき がっこう いや おも で
松崎：小学生の時に、学校で嫌な思い出はありま
せんでしたか？障害者と健全者の壁なん
か意識したと思うんですけど。

と かい ころ
渡海：その頃はあんまりなかった。それは高校
で
を出てから。

まつざき
松崎：そうだったんですね。



いもうと いっしょ
妹さんと一緒に

がっこうせいかつ ちゅうがくせい こうこうじゅけん ～学校生活（中学生～高校受験まで）～

まつざき ちゅうがくせい ころ き
松崎：中学生の頃のことを聞かせてください。

と かい ふつうがっこう ちゅうがっこう しょうがっこう おな
渡海：普通学校。中学校も小学校のときと同じ

かん ちゅうがく
ような感じやった。でもひとつだけ。中学
ねん とき おこ しょうがっこう ねん
1年の時にテストで怒られた。小学校1年
の時から先生が問題を読んでくれてたんや
けど「もう自分で読まなアカンやん」で怒ら
れて、今も。長い文章は、自分で読むより
よ
読んでもらった方が頭に入る。そのころか
ら高校受験を意識しはじめた。

まつざき こうこうじゅけん たいへん
松崎：高校受験は大変でしたか？

と かい じもと しょうがいじ う い
渡海：うちの地元で、障害児を受け入れるところ
は、長吉高校っていう学校に決まったた。

まつばらこうこう う い ふつう
あと、松原高校も受け入れてくれてた。普通
こうこう じゅけん おも ちゅう
高校を受験しようと思ってたけど、中3の
とき どうきゅうせい しんろ えら とき ようごがっこう
時に同級生と進路を選ぶ時に養護学校も
けんがく い ようごがっこう ふんいき いや
見学に行った。でも、養護学校の雰囲気は嫌
で、長吉高校を受けてアカンかったら、通信
せい こうこう う おも ながよし
制の高校を受けよう思ってた。あと、長吉
こうこう こうりゅうせい う い
高校では交流生も受け入れてた。

まつざき こうりゅうせい しゅく
松崎：交流生っていうのはどういう仕組みです
か？

と かい がっこう はい せいと がっこう き いっしょ
渡海：学校に入れなかった生徒が学校に来て、一緒
べんきょう こうりゅう せいど
に勉強や交流をするという制度があった。

まつざき こうこうじゅけん う しょうがいしゃ
松崎：それは、高校受験に受からなかった障害者
ただを対象にした制度ですか？

と かい とく ちてきしょうがいしゃ おお
渡海：はい。特に知的障害者が多かった。

まつざき こうりゅうせい まいにちかよ
松崎：交流生は毎日通うんですか？

と かい まいにち い かよ そつぎょう
渡海：そう、毎日行く。通っても卒業したことに
はならないけど。

まつざき と かい ながよしこうこう う
松崎：渡海さんも、長吉高校に受かってなかった
こうりゅうせい せいど かんが
ら、交流生の制度を考えてたんですか？

と かい ぼく かんが かつ
渡海：僕は考えてなかったけど、やり方としては

あった。同級生で1人おった。

松崎：今もあるのかな？

渡海：今はわからん。同級生の方は養護学校を受けたみたい。それと長吉高校も受けて、長吉高校に受かった。

松崎：今もその人と、付き合いはありますか？

渡海：時々会う。



修学旅行で（横になっているのが渡海さん）

～学校生活（高校生の頃）～

松崎：高校のときはどんな感じでしたか？

渡海：行き帰りしか覚えてない（笑）。クラブはやってた。野外活動のクラブに入ってた。海へ行ったり色々。ロープウェイで山登りに行ったり、ちょっと登って降りてきたり。

松崎：楽しくなかったんかなあ。

渡海：高校の同級生でヘルパーしてる人が何人かおる。街でばったり会ったり。中学校の同級生もヘルパーやってる人がおる。

松崎：もしかしたら子供の時に渡海さんと接してたことが関係してるかもしれないですね。

渡海：あっても0.5%ぐらいかな。影響はないかもしれないへん。わからないけど。やっぱり学校にはいろんな人がおった方がおもしろいと思う。だから今、学校問題を活動できてる。

～ちゅうぶとのかかわり～

渡海：中部障害者解放センター（ちゅうぶ）も、僕の普通高校の進学について、一緒に関わってくれてた。

松崎：高校受験の時からちゅうぶの存在を知ってたんですか？

渡海：もっと前、小学校ぐらいから。

松崎：小学校ぐらい！えーそんなに前から！来た

こともあったとか？

渡海：ある。ある。うちの親が矢田の7校の障害児の親の会の会長をやってて、ほんでちゅうぶとも色々交流してた。矢田で、ちゅうぶが中心でお祭りやったりした関係で。

松崎：ずいぶん長いんですね。

渡海：その当時のこと、今も言われる。「昔は私の膝の上で座ってたよね」とか。

渡海：色々あって、公務員の障害者枠を大阪府と大阪市の両方受けて、ほんで職業訓練を新卒と一般で受けて落ちて、障害者の合同面接会も受けてアカンかって、それでちゅうぶの赤おに作業所に来た。もう20年。

松崎：作業所ではどんな活動をされてますか？

渡海：作業所にあるパソコンの整備とか、交流会の資料を作ったりとかいろいろ。



作業所で

～障害者という認識（制度の活用）～

と かい しょうがいしゃ にんしき せいど かつよう
渡海：ほんで、さっき言われてたことやけど、高校
そつぎょう ほう じぶん しょうがいしゃ
卒業してからのほうが、自分が障害者であ
いしき
ることを意識しました。

まつぎき しゅうしょくかつどうちゅう
松崎：就職活動中からですか？

と かい しゅうしょくかつどう ふく ことば げんご
渡海：就職活動も含めて。やっぱり言葉（言語
しょうがい しょうがいしゃ にんしき
障害）のこととか、障害者だという認識は
いっばんきぎょう はたら
あったけどそれでも一般企業では働ける
おも
と思っただ。それまではみんなのサポート
がっこう
があったから、学校でしたいこと、いろん
こと かん いまおも
な事が、できてると感じてた。だから、今思
とき しゅうしょくかつどう ときほんとう いみ
えばその時（就職活動の時）が本当の意味
はじめのじかく おや い
での初めての自覚かも。親から言われてた
しょうがいしゃ どうぐ まわ
のは、「あなたは障害者やから道具とか周
りのサポート受けていかなアカンで。うま
つか
く使わなアカンで。制度も含めて」と、そ
きょういく
ういう教育受けてたから。

まつぎき こども ころ
松崎：それは子供の頃からですか？

と かい しょうがっこう ねん まえ か
渡海：ワープロも小学校5年から。お前は書かれ
い
へんからいるやろって言われて。

まつぎき と かい しょうがっこう ねんせい とき
松崎：渡海さんは、小学校5年生の時からワー
つか
プロ使ってたんですか？

と かい がっこう も い
渡海：学校に持って行ってた。

まつぎき ころ
松崎：へー。その頃は、ワープロなんてまだそん
ふきゅう ころ
なに普及してなかった頃やから、ディス
ぎょう
レイも2行しかないとかそんなんでしょ。

と かい ぎょう
渡海：1行しかなかった。

まつぎき けいたいがたい しでんたつそうち
松崎：トーキングエイド（携帯型意志伝達装置）
みたいなワープロですね。そのころから
と かい がっこう も い
渡海さんが学校にワープロを持って行って
たってすごいですね。今、Mac とかを使っ
いま つか
てるっていうのはそこからきてるのかな。

と かい きかいず どうぐつか
渡海：機械好きもあるし。道具使わなアカンでっ

い ちゅう とき とう
て言われてたから。中3の時に父さんか
あたまつか
ら「これからは頭使っていかなアカン。生
きていかれへん」っていうてパソコン買っ
か
てくれた。でも、「受験始まる前になんで買
べんきょう おも
うねん！勉強せなアカンやろって思った」
けつきよく つか
結局ワープロばかり使ってたからパソ
ほこり
コンは埃かぶってた。ウィンドウズが出る
まえ まわ つか ひと
前やから周りに使ってるも人おらんかった
し。

まつぎき
松崎：もったいなかったですね。



がっこう つか ころ
学校でワープロを使っていた頃

と かい はたち くるま めんきょ と
渡海：それから20歳で車の免許も取った。
じどうしゃがっこう はじ いや
自動車学校では初め嫌がられてたけど。

まつぎき
松崎：どんなふうにはですか？

と かい い
渡海：「言うてることわかるんですか？」って言
い
われて、ついてきてくれたお父さんは怒って
とう おこ
た。次に「喋れるんですか？」って言われ
つぎ しゃべ い
たから、トーキングエイドを持って行って、
これで喋れるってなったら OK になった。
けつきよくつか
結局使うことはなかったけど。

まつぎき とう おこ とき と かい
松崎：お父さんが怒ってはった時、渡海さんはど
ふう かん
んな風に感じましたか？

と かい しかた も い
渡海：仕方ないから。トーキングエイドを持って行

と かい と う ぜ ん お も
渡海：当然、サポートはあるべきやと思うねんけ
ど、どうい^かうや^り方^が良^いの^か、今^の時^点で
はみ^つか^って^いない。だからそれぞ^れ相^談
し^なが^らや^らな^アカ^ンと^思う。

まつざき とくべつしえんがっこう ぜんてい はなし
松崎：特別支援学校をなくす前提で話をしないと
そ^うい^う話^はな^らな^いで^すも^んね。

と かい ぼく がっこうじだい くふう
渡海：僕も学校時代に、やりながらいろいろ工夫
した部分が多^かった。今、障^害者^をは^じめ
が^いこ^くじ^ん ふ^く ひ^つよ^う ひ^と ふ
外国人も含^めてサ^ポー^トが^必要^な人^が増^え
て^いる、サ^ポー^トの^方法^はケ^ース^バイ^ケー
ス^やと^思う。た^だ、今^のと^ころ^の選^択肢^と
し^て、高^校受^験と^特別^支援^学校^とは^あっ^て
し^かた^おも^しょう^らい^てき^とう^ぜん
も仕^方が^ない^と思^う。将^来的^には^当然^なく
さ^ない^とい^けな^いけ^ど、今^でも^少な^くと^も
ち^{ゅう}が^っこ^う ち^いき が^っこ^う ほう い
中学校までは地^域の^学校^の方^に行^くべ^き。
が^っこ^う お^な けん^じょう^しや しょう^がい^しや
学^校は^同じ。つ^まり^健常^者と^障害^者が
い^っしょ^だい^じ は^じ
一^緒に^おる^こと^が大^事や^から、そ^こか^ら始^め
て^いく^べき^やと^思う。学^校の^空間^で面^白
い^と思^って^て、学^校以^外で^はな^かな^かい^ろ
お^も が^っこ^うい^がい
い^と思^って^て、学^校以^外で^はな^かな^かい^ろ
ひ^と あ^つ ぼ^しょ す^く
ん^な人^が集^まれ^る場^所は^少な^いか^ら、そ^の
く^うかん だ^いじ お^も
空^間を^大事^にし^てい^かな^アカ^ンと^思う。



ひろしま いつくしまじんじゃ
広島^の厳^島神^社で

～ヘルパーさんとの関係～

まつざき じかんたい き
松崎：ヘルパーさんはどんな時間帯に来てるんで
すか？

と かい あさ じ じ よる じ じ
渡海：朝7時～9時。夜は17時～21時

まつざき かんけい ふう せつ
松崎：ヘルパーさんとの関係でこういう風に接し
たら過^ごし^やす^いと^か、コ^ツな^んか^があ^れ
ば教^えて^くだ^さい。

と かい たが かくにん ぼく し じ まちが
渡海：お互い確認すること。僕の指示が間違っ
て^いな^いか。確^認す^るこ^と。あ^と、わ^かり^やす^く
い^はや
く^いう。早^くや^って^ほしい^から^こそ、わ^か
り^やす^くい^う。あ^いま^いな^言葉^やつ^たら
はん^{たい} じ^{かん} た^と よ^こ ぼ^ん め
反^対に^時間^がか^かる。例^えば「横^から²番^目
ほん と い ほん だ^いめ^い い
本^を取^って[」]と^いう^より^も、本^の題^名を^言
ほう は^や
つ^た方^が早^い。

まつざき ぼく なに と とき
松崎：なるほどね～。僕も何か取^って^ほしい^時に
け^つこ^うば^しょ い
結^構場^所を^言っ^てし^まう^かな。「もう^ちよ^い
み^ぎ した
右[、]もう^ちよ^い下^{。そ}こ[！]そ^こ[！]」と^か。

と かい お まわ
渡海：あそこに置^いと^いて^とか^じゃ^なく^て、周^り
め^だ も^の い う^え
の^目立^つ物^をを^言う。た^とえ^ばコ^タツ^の上^に
お
置^いと^いて^って^言う^とか^して^る。

まつざき さいきん も こ とき
松崎：最近、「ト^マト^持っ^てき^て」と^いう^てる^の
に^トマ^トジ^ュース^持っ^て来^られ^た時^があ^っ
て「ト^マト^って^言う^たや^ん」み^たい^な。「ト^マ
ま^トジ^ュース^も入^って^るけ^ど、ト^マト^を切^っ
て^きて^ねっ^て言^えば^良か^つた^んか^なあ」
い
す^ぐに^取っ^てほ^{しい}の^に、逆^に遅^くな^る言^い
と ぎ^ゃく お^そ い
い^方を^して^しま^って^る時^があ^るよ^うな^気が
か^た と^き き
す^る。

と かい ぼく れいぞうこ はい
渡海：僕^やつ^たら「冷^蔵庫^にト^マト^入っ^てる^から
も い
持^って^きて[」]と^いう^かな。

まつざき し じ しかた たが だ^いじ
松崎：指^示の^仕方^って、お^互い^にと^って^大事^です
ね。

～これからの夢について～

まつぎき ゆめ もくひょう おし
松崎：これからの夢、目標、したいことを教えてください。

とかい いどう じかん
渡海：移動に時間をかけたくないから、ストレスがかからない街づくりがしたい。

まつぎき かつどう ぐたいてき
松崎：バリアフリーの活動ってことですね、具体的には？

とかい だんさ い とおまわ
渡海：段差があって行かれへんとか遠回りせなアカンとか。ストレスになってくる。誰でもストレスなく移動できることを目指したい。

まつぎき おも おおさかし そと で
松崎：よく思うのが、ちょっと大阪市の外に出ると車道から歩道に上がる時に、めっちゃ急になってるところが多くて困る。大阪市内はそうでもないんですけどね。

とかい じょうれい き にほん あ
渡海：たしか条例で決まっていたような。日本は上げる文化が多いねん。家も上げてるところが多いし。

まつぎき ふる いえ はい げんかん
松崎：古い家とかは、入ってすぐ、玄関がかなり上がってることが多いですね。

とかい しら あ ぶんか
渡海：そうそう、それを調べたいねん。上げる文化はどこから始まっているのかとか。奈良時代とかかな？

まつぎき まえとうだいじ い もん
松崎：この前東大寺に行ったんですけど、門にも階段登って敷居があって、また階段下りてみたいな感じでした。迂回するルートで行きましたけど。だから仁王像はちゃんと見れなかったです。

とかい ぼく かんが ぜんぶ
渡海：でも、僕の考えは全部のバリアフリーは無理やと思うし、微妙な場所もあると思う。

まつぎき たし い ふじさん
松崎：確かにバリアフリーやって言って、富士山にエレベーターを付けて、車いすでも富士山の頂上に行けますよ～。ってなったらなんか違和感がありますね。

ぜったい むり わらい
絶対に無理でしょうけど（笑）

とかい てら ぶぶんてき こわ
渡海：お寺も部分的に壊してバリアフリーにっていうのはおかしいと思う。

まつぎき てら きゅう ところ
松崎：でも、お寺って急なスロープっていう所が多いですね。

とかい
渡海：あれはやめてほしい。

まつぎき かいだん だん だん たか だん かいだん
松崎：階段1段1段が高いから、5段ぐらいの階段にスロープ付けたら、めっちゃ長いのにまあまあ急やったり。

とかい くるま しょうがいしゃ せつけいし
渡海：車いすの障害者の設計士はおるのかな？
しょうがいしゃ おも
障害者がやってもおかしくないと思うけど。

まつぎき まえ み くるま しょうがいしゃ
松崎：前にテレビで観ましたよ。車いすの障害者の設計士。渡海さんはどうですか？

とかい ぼく むり わらい
渡海：僕は無理やで（笑）

まつぎき きょう ちょうじかん
松崎：今日は長時間ありがとうございました。



ていしやうしきろ めんでんしゃ しじやうかい
低床式路面電車(LRT)試乗会にて

い 行きつけのお店紹介します

みせしょうかい

だい かい
第6回

や へん たこ焼きや編

こんかい りゅうじりつせいいかつ にしかわかずお しょうかい
今回も「わたし流 自立生活」でインタビューさせてもらった西川和男さんに紹介してもらいました。
たこ焼き やまちゃんへ行ってきました。その様子を紹介したいと思います。

- ジャンル : たこ焼き
- ちょうさび ねん がつ にち
調査日 : 2014年10月27日
- ちょうさしや でんどうくるま しょうしや めい しゅうくるま しょうしや めい
調査者 : 電動車いす使用者1名。手動車いす使用者1名。
- ちょうさばしょ ほんでん や
調査場所 : やまちゃん 本店 たこ焼き
- じゅうしょ おおさかしあべのくあべのすじ
住所 : 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-34
- でんわばんごう
電話番号 : 06-6622-5307
- えいぎょうじかん へいじつ ど にち しゆく
営業時間 : 平日11:00~23:00 / 土11:00~23:00 / 日・祝11:00~22:30
- ていきゅうび だい もくようび
定休日 : 第3木曜日
- アクセス : 電車/近鉄「阿部野橋駅」から徒歩1分、JR・地下鉄「天王寺駅」から徒歩5分

みせ やたい
お店は屋台になっていて、テーブルや椅子はお店の奥にありましたが、段差があって行けず。この
ひ あめ ふ や か べつ ぼしょ た てんいん やさ たいおう
日は、雨が降っていたので、たこ焼きを買って、別の場所で食べました。店員さんも優しく対応し
てくれて話やすかったです。ごま油塩のたこ焼きを食べました。ごま油の香りが効いて外はカリ
ツと中はトロツとしてて、とても美味しかったです。お店を教えてもらった西川和男さんが言っ
ていたんですが、昔、このお店で、すてっぷ（NPO ちゅうぶの介護派遣事業所）のヘルパーさんが
はたら 働いていたそうです。



ごうてん
2号店

じゅうしょ おおさかしあべのくまつぎちよう かわかみ
[住所] 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-3-53 川上ビル 1F

[TEL] 06-6626-6680

せい きつえん せい きんえん せい
[イトイン] 35席 (喫煙8席、禁煙27席)

えいぎようじかん へいじつ にち しゆく
[営業時間] 平日12:00~23:30 (L. 0. 23:00) / 日・祝 11:00~23:00 (L. 0. 22:30)

ていきゅうび ふていきゅう
[定休日] 不定休

でんしゃ ちかてつ きんてつ てんのうじえき とほふん
[アクセス] 電車/JR・地下鉄・近鉄「天王寺駅」から徒歩5分

てんのうじきたぐちてん
天王寺北口店

じゅうしょ おおさかしてんのうじくほりこしちよう
[住所] 〒543-0056 大阪市天王寺区堀越町14-13

[TEL] 06-7850-7080

えいぎようじかん へいじつ にち しゆく
[営業時間] 平日11:00~23:00/日・祝 11:00~22:00

ていきゅうび ふていきゅう
[定休日] 不定休

でんしゃ ちかてつ きんてつ てんのうじえき とほふん
[アクセス] 電車/JR・地下鉄・近鉄「天王寺駅」から徒歩1分

てん
USJ店

じゅうしょ おおさかしこのはなくしまや ない
[住所] 〒554-0024 大阪市此花区島屋6-2-61 たこやきミュージアム内

[TEL] 06-6467-5225

えいぎようじかん へいじつ
[営業時間] 平日11:00~22:00

ていきゅうび ふていきゅう
[定休日] 不定休

でんしゃ えき とほふん
[アクセス] 電車/JR「ユニバーサルシティ駅」から徒歩5分

けいはんすみのどうてん
京阪住道店

じゅうしょ おおさかふだいとうしあかい すみのどう ないけいはんひやつかてん てん
[住所] 〒574-0046 大阪府大東市赤井1-4-1 ポップタウン住道オペラパーク内京阪百貨店すみのどう店

[TEL] 0728-73-1447

えいぎようじかん
[営業時間] 10:00~20:00(L. 0. 19:30)

ていきゅうび むきゅう
[定休日] 無休

でんしゃ がっけん と し せん すみのどうえき とほふん
[アクセス] 電車/JR学研都市線「住道駅」から徒歩3分

だいばでん
お台場店

じゅうしょ とうきょうとみなとくだいば だいば
[住所] 〒135-0091 東京都港区台場1-6-1 シーサイドモール 4F お台場たこやきミュージアム

[TEL] 03-3599-3755

えいぎようじかん きせつ こと ばあい
[営業時間] 11:00~21:00 ※季節により異なる場合がございます。

ていきゅうび えきげしや とほふん せん とうきょう えきげしや とほふん
[アクセス] ゆりかもめ「お台場海浜公園」駅下車徒歩2分/りんかい線「東京テレポート」駅下車徒歩5分

『あなたもいつかは料理の鉄人！？』実施報告

2013年度第2期集 団自立生活プログラム「レッツ遊ぼう！ゴーイング、ボウリング、ショッピング」に続く第3期企画を9月から11月にかけて行っています。前回の流れから色々な「初めて」にチャレンジしようということで、「料理」をテーマに全5回実施。さらに集 団プログラムの合間に参加者個別プログラムも行い、とても充実した企画になりました。

参加者は前回から引き続きの方が2名、前々回からの方が1名、初参加の方が1名の合計4名。2対2のチーム対抗料理対決、見事勝ったチームには景品としてスタッフ特製ミックスジュースを贈呈！果たして勝利はどちらのチームに！？

<日程と内容>

1回目 9月26日(金)

栄養や、食事のバランスについて考えよう！

ゲスト講師として、東住吉区保健福祉センターの管理栄養士、貴田さんに来ていただきました。事前に1週間分の食事内容を参加者・スタッフに記録してもらい、栄養バランスの悪い点、良い点についてコメントをもらう形で進行了ました。参加者よりもスタッフの食事記録に対してのツッコミが多かったのは気のせいか…(笑)個人的には、「まずは何でもいから食べることが大切。ビールはカロリーしかないので栄養価はゼロ」という話が印象的でした。



貴田さんからの食事バランスのお話し



それぞれの食事記録について説明中…。



主食・主菜・副菜について

1.5回目 (個別企画)

自分だけのこだわり目玉焼きを作ろう！

1.5回目の個別企画では全員が目玉焼きを作りました。フライパンに生卵を落とすシンプルな調理ですが、卵の割り方や、焼き方、黄身の固さ、食べる時に使う調味料などが違い、参加者の個性がそれぞれの目玉焼きに表れていました。



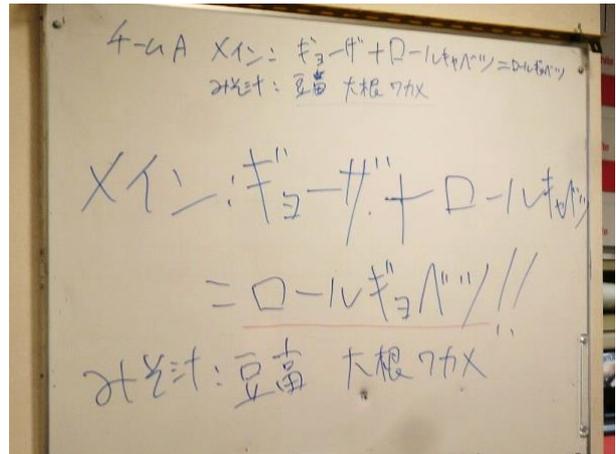
2回目 10月8日 (水)

自分たちの作る料理を決めよう！ 料理対決のお題は「料理1品とみそ汁」

1.5回目の目玉焼きを作った時の報告を写真を交えて行った後、2チームに分かれて4回目の料理対決で挑戦するメニューを相談しました。肉か魚か、洋食か和食か、難易度別に分かれたたくさんの料理から絞っていきました。



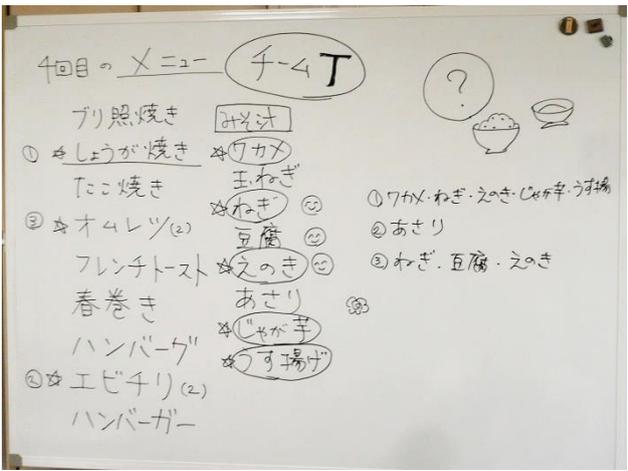
目玉焼き作りの報告発表



チームA相談中。

チームAではメインを肉料理に絞り込んだものの、参加者の意見が割れて餃子とロールキャベツが最終候補に残りました。2つ作るわけにはいかないので、全員で相談した結果、両方の意見を足したオリジナル料理『ロールギョベツ』を作ることに！！

当然作り方はどこにも載ってないので、餃子とロールキャベツのレシピを参考にしながら、材料や作り方のイメージをチーム内で共有して固めていきました。果たして調理はどうなるのか…。



チームT相談中。

チームTは、まず参加者自身が「作ってみたい！」又は「食べたい！」と思う料理をピックアップし、そこから徐々に絞り込んでいきました。定食のメイン料理を「フレンチトーストにしよう！」という斬新な意見も出ましたが、もう1人の参加者からの強い反対があり最終的には『豚の生姜焼き』を作ることに！

生姜焼きと言ってもどんな肉を使うか、味付け、付け合わせの野菜など考える事は意外と多かったです。

今回の企画では毎回最初のアイスブレイクで古今東西ゲームを行いました。「野菜の名前」「おにぎりの具」「果物の名前」「嫌いな食べ物」など、参加者・スタッフを含めた食の好みを知ることができ、とても盛り上がりました。いよいよ次回からは食材の予算立てや料理対決に入っていきます！！

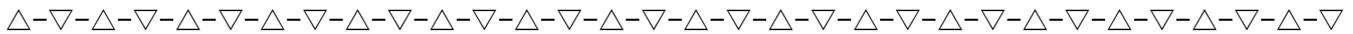
(あだち・こつぼ)

編集後記

あさばんさむ か ぜ ことし なつ しゅうつづ たいふう にほん
 朝晩寒くなりましたね。みなさん風邪はひいていませんか？今年の夏は、2週続けて台風が日本にやってきました。そのうち1つは、僕の実家の大阪府岸和田市に上陸しました。テレビで同市の状況が映ってたのを見て実家が心配になり電話すると「雨がすごくて雨漏りしてるけど風は強くないから大丈夫やで。」とのことで一安心…『雨漏りしてたらアカンやん！』それにしても「岸和田市付近に上陸。」とテレビに表示された瞬間「なんで岸和田やねん。そんなピンポイントで上陸するか！？」と突っ込んでしまいました。

ことし のこ せんじつ ねんがじょう いんさつちゅうもん らいねん かいめ としおとこ
 今年も残りわずかになりました。先日、年賀状の印刷注文をコンビニでやってきました。来年は3回目の年男です。役所の書類を書くたびに「来年36かあ…。あ～あ。」と毎回落胆しています…。

《やました》



自立生活センター・ナビとは…

☆ 私たちの考える「自立」は…

はたら かね かせ こと み まわ ぜんぶ自分でき こと こと じりつ
 働いてお金を稼ぐ事や身の回りのことを全部自分で出来るようになること、それだけが「自立」でしょうか？もちろんそれも大切なことですが、できない事は人の手を借りたり、気持ちを上手く伝えられないときには仲間をサポートしてもらったりしながら、一人一人の生活を創っていくことも「自立」であり、色々な方法でお手伝いしていきたいと考えています。

☆ 地域で障害者の自立を実現していくための「道案内 (ナビゲーター)」として例えば「介護してくれる人を探しているんだけど？」「家の中をもっと使いやすくしたいけどどうすればいいの？」そして「自立したいけど自分には無理かな？」

じりつせいかつ しょうがいしゃ かぞく なや そうだん しょうがい も
 自立生活センター・ナビでは、こうした障害者や家族の悩みや相談について、障害を持つピアカウンセラーが同じ障害者の立場でお話を伺い、制度の説明や申請のお手伝い、住宅改造などのアドバイスをさせていただきます。その他、電動車いすで街へ出かけたり仲間と一緒に料理を作ったり地域で生活していく上で必要なことを、楽しみながら経験できる「自立生活プログラム」や、自立生活に関わる各分野の方々をお招きしてお話を伺う「自立生活セミナー」の開催、情報誌「ナビゲーション」の発行も行っています。

いけん かんそう ま き じ たい かんそう ひ かん ぎもん
 みなさんからのご意見、ご感想をお待ちしております。記事に対するご感想、日ごろ感じておられる疑問、こんな情報を知ってるよなど、なんでも結構ですので下記の連絡先までお寄せいただければ幸いです。また、突然、取材にお伺いさせていただき、ご迷惑をおかけすることがあるかも知れませんが、その際にはご協力のほどよろしく願いいたします。

はっこう	じりつせいかつ	でんわ	06 (6760) 2671
発行	自立生活センター・ナビ		
じゅうしょ	〒546-0042 大阪市東住吉区西今川2-3-8		ファックス 06 (6760) 2672
住所			