障害者の自立生活情報

No.５４

（２０１６年１１月号）

ナビゲーション

navigation

自立への道案内

今回の「わたし流障害受容」でインタビューをお願いしました「高田さん」です。

もくじ

●わたし流障害受容第１回（高田裕子）・・・・ ２
●防災について語ろう第１回・・・・・・・・・・・・・・・ ６
●2016年度集団ILP報告 ・・・・・・・・・・・・・・・１１
●行きつけのお店紹介（カレー専門店）・・１５
●編集後記 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６

わたし流障害受容

第１回

このコーナーでは毎回、重度の身体障害者にスポットを当てて、障害受容について考えてみよう思います。インタビューでは、自身の障害を受け入れ、自立するまでの過程において、どのような心の動きがあったのか、それは、何らかの影響によるものだったのかなど、自身の経験を自由に語っていただきます。その中から、みなさんそれぞれの障害受容のかたちを、探り出すここができればと考えています。今回は、障害者活動センター青おにに通っておられる、高田裕子さんにインタビューさせていただきました。

～プロフィール～

名前	高田 裕子
年齢	４６歳
障害名	脳性マヒ
所属	障害者活動センター青おに
趣味	旅行、海外の刑事ドラマ

～障害者であるとの自覚～

松崎：よろしくお願いします。まずはじめに、障害を持った理由と、いつ自分が障害者であるということが分かったのか教えてください？

高田：出産予定日は３月の終わりくらいやったらしいんですけど、誕生日が１月１８日なので、ひと月ちょっと早く生まれたんです。その日がちょうど日曜日で、いつも通っていた病院が休みやったみたいなんです。それで結局、近くの産婆さんを呼んで来て、自宅での出産となったんです。でも、へその緒が首に巻きついた状態だったので、呼吸をしていなくてほとんど死にかけて生まれてきたんです。でもおしりをたたいたりしているうちに産声をあげたから、もう大丈夫やろうってことで、結局病院には行かずに、おそらくそのことが原因で脳性マヒになりました。２歳ぐらいのときから、南大阪療育園（現 大阪発達総合療育センター）に行っていて、平日はお母さんとふたりでリハビリのために入院して、ひとつ違いのお兄ちゃんはおばあちゃんのところに預けられていました。週末だけ家族と一緒に過ごすっていう生活を、２年間ぐらいしていました。その後、

南大阪療育園（現 大阪発達総合療育センター）の保育所に通っていました。

自分が障害者だと認識したのは、お兄ちゃんがおったからで、最初は、なんとなくお兄ちゃんとは違うなと感じました。あんまり記憶にないけれど、４歳ぐらいだったと思います。

お兄さんとお母さんと（２歳）

～障害者であることのつらさ～

松崎：その頃は、なんとなく自分は障害者かなってくらいだったと思うんですけど、もっと大きくなってから、なんで障害者で生まれてきたんやろう？とか、障害者になっていやだなあと感じたときのことを覚えていますか？

高田：小学校に入る年齢になったときに、親は地域の学校にするか、養護学校するか迷ったみたいです。でも、言語障害が強いから、地域の小学校に行っても、どうせ養護学級に行くことになるし、養護学級だとちゃんとした教育が、受けられへんて思ったみたいです。それで堺養護学校（現 堺支援学校）に行くことになりました。私としては、結果的に学校については満足しています。でも、障害を嫌やと思ったのは、中学校の頃からです。それから中部障害者開放センター（現 ＮＰＯちゅうぶ）と出会うまでは、ほんまに、「なんで生きてるんやろう」とか、「私だけこんなに辛いのになんで誰も分かってくれへんの」って思ってたし、将来、親が私の介護をするのが厳しくなったら、お兄ちゃんにも迷惑をかけたくないから、入所施設に行こうって思っていました。同級生は、結構障害が軽い子が多くて、普通に生活したり、就職したりしてたから、余計に私だけ取り残された気分でした。

松崎：どんな風に、どんな場面で障害が嫌でしたか？

高田：中学生ぐらいになったら障害のことを現実的に考えるようになってくるんです。友達は高校を卒業したら一般企業に就職したり、専門学校に行ったり、大学に進学したり、そういう希望がある。でも私は進学もできへんし、卒業したら家で親の介護を受けて、親が介護をできなくなったら施設に入るんやろなって思っていたので、希望とか夢とかを持てなかったんです。

松崎：そのころに、障害者であることが嫌だということから、家の人や友達に投げやりな言葉を言ったりとか、ネガティブな態度というか、障害者が嫌やっていうことで誰かに当たったりしましたか？それとも自分の中だけで済ませましたか？

高田：学校には行っていたけど、どうせ勉強なんかしたって無駄やって思っていました。友達からも自分から距離を置いていたし、家でもお兄ちゃんとほとんど喋りませんでした。すごく暗い子でした。

～障害受容のきっかけ～

松崎：今回のテーマの障害受容についてですが。別に障害者でもいいやんと、思えるようになった過程、例えば誰かに言われた言葉とか、読んだ本や観た映画など、何かに影響を受けたようなことはありますか？

高田：高校を卒業してから、ボランティアのサークルで仲良くなった大学生の人達と、個人的に出かけたり、旅行に行ったりするようになりました。その中に好きになった人がいて、その人と交際するようになりました。そのときに「自分のことを好きっていうてくれる人がおるんや」って思ったのが受容のきっかけです。それからちょっと気持ちが前向きに変わってきました。

松崎：それから、自立したいなという思いにまで至るのはどんな経緯からですか？

高田：話は長くなるんですけど、中学校ぐらいの時に、同級生のお母さんが集まって作業所を立ち上げる準備をしていたんです。たまたま私の母親がPTAの役員をやっていたので、その作業所の代表者に選ばれたんです。それで私が高校を卒業してから、お母さんに「作業所が軌道に乗るまで付き合って」って頼まれたから、本当はそこには行きたくなかったけど、まぁ他に行く所もなかったし、しゃぁないなぁと思って通ってました。

山下：しゃぁないなぁと思いながらどれぐらい通ってたんですか？

高田：４年ぐらいです。でも、その作業所に行き出して４年ぐらいたった頃に、作業所に通っている他の人達と全然話が合わなくて、そこがもう嫌になったんです。そもそも高校ぐらいから、別に家が嫌いとかではなかったんですけど、もちろん両親は可愛がってくれたし、私がやりたいこともやらせてくれたんですけど、だからこそ、いつかは家を出たいとは思っていました。それに小さい頃、たぶん小学校に入る前ぐらいに、おばさんが岡山にいたこともあって、１回だけ岡山県の施設（身体障害者施設）に見学に行ったことがありました。子どもの時やったけど、絶対にこんな所には行きたくないっていう印象がずっと残っていました。施設には行きたくないけれど、現実的には家を出るといっても、施設以外に家を出る方法がわからなくて悩んでいました。その頃、元ナビの障害者スタッフの川嶋さんが早川福祉会館で、手編み教室をやっておられたのを、お母さんが見つけてきました。川嶋さんは養護学校の先輩だったこともあって、とてもかわいがってくれました。それで、ちゅうぶのキャンプに行かないかと、誘ってくれたんです。いい機会やなって思って参加しました。そのことが自立に向かう大きなきっかけになったんです。キャンプでは多くの活動的な障害者に出会って話を聞いているなかで、グループホームの話を聞いて、これやったら自分が希望していた生活に近いかなって思いました。実家から出て施設に入らなくても、グループホームやったら自立できるかもしれへんなぁって思いました。家では親とかお兄ちゃんの生活を、私が縛ってるって思っていたので、家を出て自立すれば家族も自由にできるんちゃうかなって思ったし、私自身も自分がやりたい生活を作

っていけるんじゃないかという希望が出てきたんです。やっぱり川嶋さんとの出会いが大きかったですね。

キャンプ交流会（１９９３年夏）

～障害があってもなんとかなる～

山下：さきほど「私も自分がやりたい生活を作っていけるんじゃないか、との希望が出てきた」という話がありましたが、この頃の気持ちとしては、もう障害を受容していたと思いますか？

高田：その頃はだいぶん、自分の障害の事を受け入れられるようになってきたけど、その時は、まだ完璧に自分の事が好きじゃなかった。今は、自分のこと大好き！自分の事完璧やと思う。

山下：例えば、どんなところが完璧やと思いますか？

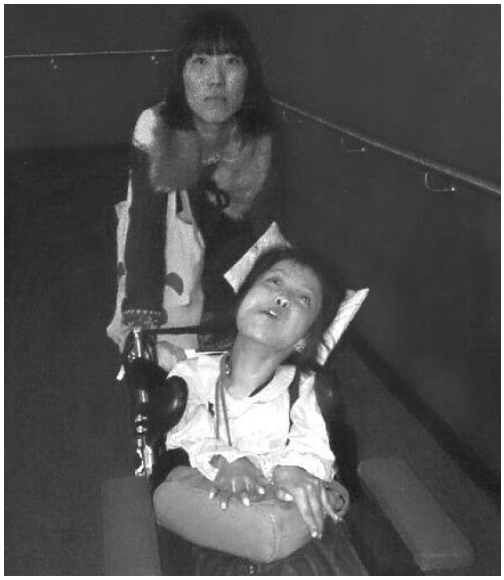
高田：性格も優しいし、オシャレやし、ルックスもいけてると思うし、会話も面白いし、完璧やろ～（笑）

山下：自立してから障害の受容という意味での変化はありましたか？

高田：電動車いすで、一人で外出するようになって自信がつきました。それは、けっこう大きいかな。今でも言語障害があるから初対面の人と喋る時は、かなり緊張しますよ。でも、一人で外出するようになって、相手にこれだけは絶対に分かってほしいと思って言ったら、けっこう理解してくれることが分かってから、まぁ、どこへ行ってもやっていけるわ、って開き直れました。それが、ヘルパーに対しても、障害が重度化して言語障害が強くなって、今まで、わたしの言葉の聞き取りができていた人が、前みたいにスムーズにできなくっても、聞き取れるまで言ったらいいわとか、他の事でもちょっとぐらい失敗してもなんとかなるやろうと、思えることに繋がったように思います。

松崎：自分の経験とも照らし合わせてみても、障害の受容っていろんな形があるんだなと感じました。今日は、たくさん込み入ったお話を聞かせていただきましてありがとうございました。

高田：こちらこそ。



ヘルパーさんと外出

、

防災について語ろう

第１回

このコーナーでは、防災についての座談会の様子をお伝えします。参加者がそれぞれの情報を持ちより、防災に関する知識を増やし、生活の中に取り入れていくと同時に、防災に対する意識を高めることがねらいです。重度の身体障害者がこの試みを通じて、災害時に生き残る可能性を少しでも高める、あるいは困難な状況を軽減することができればと考えています。今回は、司会者を含めて以下の４人の障害者で座談会を行いました。

～座談会の参加者～

司会者：山下 大祐（二分脊椎症）
参加者：星野 勝史（脳性マヒ）
森園 宙（脳性マヒ）
南光 龍平（脳性マヒ）

～災害への備え①（救急医療情報キット）～

山下：今日は防災について座談会形式で話をしたいと思います。今回が１回目です。シリーズにしようと思っています。別の障害者で同じ防災のテーマでの座談会を考えています。近年、東北や熊本で地震が起きましたが、大阪でもいつ起こるかわかりません。そこで、地震や洪水などへの備えについて考えたいと思います。まずは、みなさんがどのような準備をしているか話しましょう。

南光：自分が一番に大事だと思っているのは、「救急医療情報キット」これは自分の名前、緊急連絡先、かかりつけの病院、日ごろ飲んでる薬、などを書いたものをプラスチックの筒にいれて冷蔵庫に入れておくもの。たとえ家がぐちゃぐちゃになっても、冷蔵庫はそんなに壊れることはないからと、５年くらい前からやっている。あと、助けが必要になったときのために、大家さんとか町会長さんに、「ここに障害者が住んでいるよ」ということを知ってもらっている。

このカプセルを冷蔵庫に入れておきます。

森園：僕は今のところ台所の食器入れにストッパーを付けているのと、ラジオくらいしか準備してないです。

星野：あと、金の準備も大事やな。

山下：森園くんも、水とか乾パンぐらいは用意してるとか。

森園：して無いです・・・。地震が来たら生きていけへんかも。

南光、山下：一番若いのに。なんてことを！

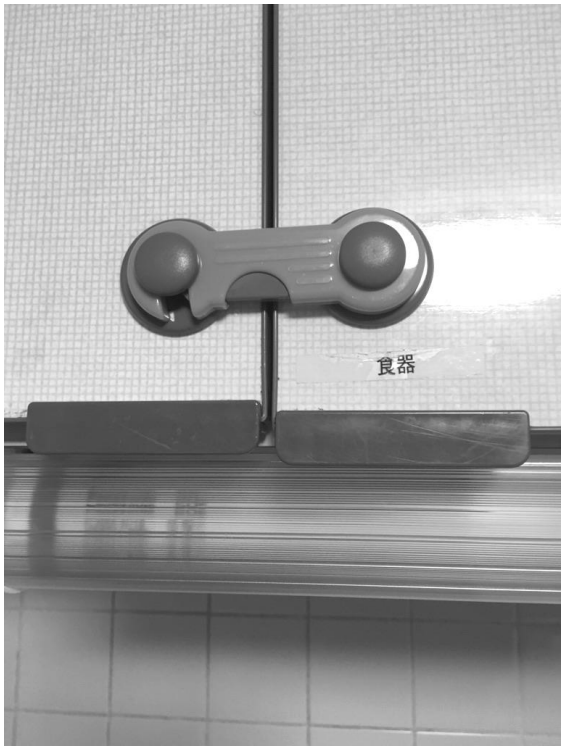
南光：やっぱり３日分くらいの水と食料は準備しておかないと、つらいことになるかもしれん。

山下：僕は１．５リットルの飲み物は、何本か準備してある。あと、食物アレルギーがあって何でもかんでも食べられるわけではないので、自分が食べられるお菓子を常に置くようにしている。

南光：どこに？

山下：リビングの机の下に置いている。懐中電灯も枕元に置いてる。

南光：懐中電灯も大事やね。



地震で食器棚の扉が開いてしまうことを防ぐストッパー。普段は簡単に開閉できる構造です。

～災害への備え②（その他）～

山下：他のみなさんはどうですか？

星野：家によっては倒れるやろうし、外にいても物が落ちてくる。そやから、死ぬ人は死ぬ。家次第やな。でも、タンスの反対側の倒れてこない所にいるといい。

森園：タンスの真横で寝てます。

山下：星野さんの家は大丈夫ですか？

星野：大阪に７０年以上住んでるけど、大きい地震はなかった。そやからわしが死ぬまでは、なんとなく大丈夫やと思ってる。

山下：星野さんの希望ですね。でもやっぱり念のために備えは必要だと思いますよ。

星野：地震のとき、トイレにおったらわりと大丈夫らしいで。

南光：トイレの中にいてる時に地震がきたらいいけど。

星野：そうやな、ただ、ガスは止めとかなあかんと思う。

南光：いやいや、ガスは震度５以上で自動的に止るから大丈夫みたい。この前、阿倍野防災センターに行って地震の体験をしてきた。健常者３人で車いすを抑えても、車いすが倒れそうになる。本当に地震がきたら車いすはひっくり返る。そのことのほうが危ないと思う。

星野：あと危ないのは、３階とかからガラスが降ってくること。

山下：それは注意したほうがいいですね。星野さんは、今までの地震の時に避難したことはありましたか？

星野：そんなのない。せいぜい物が倒れるくらいの地震や。空襲で避難したことはあるけどな。みんなは知らん昔のやつや。

～避難所へ避難しますか？～

山下：外出中に地震に遭遇したらどうしますか？

南光：地下街とかにいたらどうしよう？

星野：地下は危ないな。ばさーと壊れたら終わりや。そういえば、４０年くらい前、台風の時に、大雨やったらあった。大阪市内が水に浸かった。屋根の上に避難せなあかんかった。

山下：そんなことがあったんですね。すごい体験ですね。森園くんだったらそんな時はどうします？あきらめます？

森園：何していいかわからない。逃げ方もよう知らんし。みんなで僕を階段を担いで下りられるのかな？

山下：避難場所は知ってますか？公園とか、学校とか

南光：２０１３年に、大和川が台風の影響で危険水位（４ｍ）に達して、さらに上昇する見込みがあるからと、住之江、住吉、東住吉、平野の計４区の南部ほぼ全域に渡って、避難勧告が発令された。その時は家におった。住吉区やから大和川まで１キロと結構近いので、長居公園に避難した。

山下：みなさんは地震の時に、家におるか、避難所に逃げるかどっちがいいですか？

星野：家におるほうがええわ。家から出ても物が落ちてくるやろうし。

森園：僕は避難所まで行きます。スーパーとかコンビニとかに行って、地震の時に飲み物が勝手に出てくる自販機を探します。

山下：勝手に出てくる自販機って？お金は？

森園：お金は要らない。

山下：そんなのがあるんですね。

南光：ヘルパーがいないと外出できないからなあ。道もボコボコやろうし。

山下：僕も家がいいな。以前、作業所の障害者の誰かが言ってたんですが、地震が起きた時にヘルパーと一緒に被災するか、ヘルパーだけ避難させるかという話をしてて、その人はヘルパーだけ逃げるよう指示する、それも障害者の自立やというようなことを言っていたんですが、みなさんはヘルパーさんがいる時に地震が起きた時、一緒にいてもらいますか？それとも、ヘルパーさんだけ逃げてもらいますか？それはどう思います？

森園：先に逃げてと言ってしまうかもしれんなあ。

南光：ヘルパーさんと一緒ににげて共倒れするよりは先に逃げてもらって、後から救助に来てもらったほうがいいかもしれない。７２時間は生存率が高いから。

空襲を経験したことのある星野さん

山下：星野さんは、家で介護者といる時に地震が起きたらどうしますか？「先に逃げろって言いますか？」

星野：もしかしたら言うかも知れへんな。

山下：一緒に行かない？

星野：でも命が惜しいから一緒に逃げるかな。

森園：作業所にいるときやったら一緒に逃げると思う

山下：ヘルパーと逃げるかどうかに関しては、僕は一緒には逃げなくて家にいる方を選ぶと思います。僕は導尿をしてて、その道具を家に置いてて、それがないとトイレが出来ないので。避難所にちゃんと置いてるかもわからないし、さっき言うたみたいに食物アレルギーもあるので避難所に行くよりは家にいてるほうがいいかなと思います。

南光：全員鉄筋の家に住んでる？

全員：はい。

南光：無理して逃げても逃げられへん。家やったら中がぐちゃぐちゃになっても、どこに何があるのかが、大体分かるから家にいる方がいい。

山下：避難場所を確認したりしていますか？

南光：近くの市営住宅に逃げてくださいと言われている。市営住宅の屋上に逃げる。

森園：公園とかに逃げる。地震の時ってやっぱり養護学校って避難所になったりするのかな？

南光：完全に逃げるのは無理。ほんまに震度７とかきたら健常者、障害者に関係なく逃げるのは無理。

森園：あと、ちょっと気になっていることあります。みなさんは自分のマンションに、他

に車いすの人が住んでいるかどうか知っていますか？僕のマンションには、車いすの障害者が他に２人います。あと、隣が管理人さんの部屋なんやけど、管理人さんも足が悪いので、逃げる時はどうするんやろうなと思う。地震が起こったらどうするんやろう。

山下：みなさんは自分のマンションに、他に車いすの人が住んでおられるか知っていますか？あと、ご近所さんと挨拶をしたりしてますか？

森園：はい、同じマンションの人は気さくな人が多いし、挨拶もしてくれる。

山下：ちゅうぶのホームページみたよ、とかマンションの人と話したりする。この前は区役所にいったら受け付けの人にホームページみましたよ。言われたりとか。

南光：さっきも言うたけど、大家さんと町会長さんに自分のことを知ってもらってる。

的確な発言をされる南光さん

～避難訓練～

山下：みなさん、避難訓練をしたことはありますか？

星野：作業所でやっとったなぁ。ヘルメットをかぶらなアカンねんて。あんなんを買うといたらええねんてな。

山下：ヘルメットを持っていますか？

全員：持ってないです。

山下：星野さん、南光さん森園くんに地震が起きた時のアドバイスはありますか？

星野：震度によるから、家におったらいいかもわからん。さっきも言うたけど、物を置いてる反対側におったほうがいい。家が倒れたらしまいや。家が倒れん限りはそこにおったほうがいい。その時にならないと分からん。

南光：一番大事なのは広く人間関係を作っていくこと。それがあったら助かる可能性は大きくなっていくかな。

山下：熊本、東北で地震があったことや、南海トラフ地震の危険性がさけばれる中、最近、いろいろな報告会とかシンポジウムをしている。そういうところに積極的に参加すると、今の自分の地震に対する備えはどうか、ご近所さんとの人間関係づくりはどうかなどの、情報が得られるので、自分自身の準備の時に参考になると思う。いろんなところに話を聞きに言って情報を仕入れるのはいいと思います。

今日はみなさんありがとうございました。

自立生活センター・ナビ　2016年度　第１期集団自立生活プログラム

「let'sチャレンジ☆ビフォーアフター」実施報告

今回2016年度第１期集団自立生活プログラムでは「let's チャレンジ☆ビフォーアフター」を実施しました。やりたいことはあるけど一人でやるのは面白くない！とか、やってみたいけど無理なんじゃないかな…と、やりたいことや興味はあるのに我慢している…でも仲間と一緒なら出来ることも増えるはず！やったのことないことに挑戦してステップアップしよう！という目的で行った全４回シリーズの様子を報告いたします！

＜参加者＞

・Ａさん　女性　脳性麻痺
・Ｂさん　男性　脳性麻痺
・Ｃさん　女性　脳性麻痺
・Ｄさん　男性　筋ジストロフィー

＜日程・内容＞

第1回目：8月17日（水）＠自立生活センター・ナビ２階　13:30～16:30

「自己紹介・お互いのことを知ろう！！」

1回目は今回のＩＬＰの説明や目的を説明したあと、お互いのことを知るために自己紹介をしました！自己紹介の内容は、名前、年齢、昼間はどこに通ってるのか？など。そのあと最近あった良かったこと、面白かったこと、新しい気づきなどを一人ずつ発表しました。その後、さらにお互いのことを知るために、自己紹介シートという「わたしってこんな人だよ」と自由にアピールしていただくための用紙を書いてもらい、それを各自発表しました。他にも金銭管理についてみんなで意見交換し合ったり、お互いのことがよく知れた1回目でした！

～自己紹介をしている様子～

～自己紹介シートを書いている様子～

～金銭管理について意見交換～

第2回目：8月31日（水）＠自立生活センター・ナビ２階　13:30～16:30

「何に挑戦する？計画を立ててみよう！」

2回目は3回目に向けて何に挑戦するのか、具体的な計画を立てました！まず参加者の方々に２つのグループに分かれていただき、そのグループ毎に話し合いをしていただきました！グループ全員で楽しむこと、普段あまりやったことがないことに挑戦すること、昼食時や行動中の写真を撮ること、新しい発見や気づきを得ることの４つを目的として、全員が楽しめるような計画を立てました。昼食を食べるお店に予約の電話をするなど緊張の場面もありましたが、グループ毎に盛り沢山な予定を立てて、最後にそれぞれのグループが集まり、どんな計画を立てたかを発表し合いました！

～A グループ話し合い中～

～B グループ話し合い中～

～お店に電話で確認中～

～全員集合して発表中♪～

第3回目：9月14日（水）＠天王寺→各々に分かれて行動　10:00～16:30

「計画を実行しよう！」

3回目はいよいよ実行編☆朝の10時に天王寺に集合し、全員で今日の予定を発表し合いました（残念ながらAさんは諸事情により欠席となりました）。その後各グループ毎に分かれて行動開始！

A グループはまずフォーを食べにメキシコ料理を食べに行きました！C さんは辛いものが好きとのことでフォーを辛いスープに変更できると聞いて大喜び♪メキシココーヒーも飲んで女子トークも楽しんだあとは難波のゲームセンターに向かいました。ゲームセンターではC さんが好きなリズムゲームがあり、普段は1人でやっているので4人で対戦してみたい！ということだったのですが、最初に行ったゲームセ

ンターには機械があまりなかったので一旦退散。そのあとは道具屋筋に向かい、風情のある街並みを楽しみました！2件目のゲームセンターには機械が何台かあったので、4人で対戦！慣れないリズムゲームにあたふたしながらもスタッフも全力で楽しみました(笑)

～フォーを撮影するＣさん～

～道具屋筋にて～

～リズムゲームをするＣさん～

Ｂグループは昼から焼肉！お肉を自分で焼くのは初めてだというＢさん。慣れない作業ながらも、網の上に置かれジューっと音を立ててる様子の肉を見て、とてもテンションが上がっていました。自分で焼く肉の味はきっと特別なものだったに違いありません。肉を食べたあとは、難波のゲームセンターへ♪UFOキャッチャーをしたりして楽しみました！そのあとはコーヒーを飲みに天王寺へ。
両グループとも各々、したことがないことにチャレンジできて、楽しみながら自信をつけることができたと思います。とても有意義な1日を過ごせたようで良かったです(^O^)

～初めて自分でお肉を焼くＢさん～

～ゲーセンで真剣なＤさん～

～天王寺でコーヒータイム♪～

第4回目：9月28日（火）＠自立生活センター・ナビ２階　13:30～16:30

「振り返り・修了式」

4回目ではこれまでの振り返りをしました！最初にアイスブレイクとして古今東西ゲームをしました！テーマは「テレビで観た、オリンピック・パラリンピックの競技」と「秋の味覚」。2つとも地味に難しいテーマでしたが、4回シリーズで参加者全員が仲良くなり、和気あいあいとした雰囲気で始めることができたのではないかと思います(^^)　そのあとは各グループ何をして過ごしたか、写真をスライドに映し、ワイワイ盛り上がりながら報告してもらいました♪そして各グループに分かれて今回のＩＬＰについてのアンケートを記入、発表。最後に修了証の授与式と記念撮影を行いました！

～恒例の古今東西ゲーム♪～

～なかなか単語が出てこない！～

～写真を見ながら全員で振り返り～

～それぞれ感想を発表しています～

＜*参加者の感想*＞

・焼肉美味しかったし達成感があって良かった。今度はヘルパーさんに手伝ってもらいながら買い出しから作るまでをやりたい。一からうどんを作って、しょうがやおろしにんにくをそえて食べてみたい！

・ほかの場所の探索もいろいろとできたらいいなぁ。地下迷宮を制覇したい。エレベーター付きの地図を作りたい。梅田の地図がいいなぁ。今度ＩＬＰあったとしたらジャンカラに行きたい！！

・ベトナムコーヒーの独特なにおいが良かった。一人で外出をやってみたい。地図を見て無事に行けたことで自信がついた。やってみたいことは、最初からカレーを作ってみたい。あとは旅行。関東方面の館林でポケモンＧＯをやってみたい。

・皆さんのやりたい目的を実体験されて感想を聞いて、みなさん意義があったんだ、よかったなぁと思った。次のＩＬＰでは外出をしてみたい。行きたいところは北欧。大学にも行きたいし、英会話を習って、4年後のオリンピックに通訳ボランティアで参加したい。ドラムを習いたい。やりたいこといっぱい！

みせしょうかい

いきつけのお店紹介します

第10回

カレーレストラン編

今回は、2015年11月号の「わたし流自立生活」で取材させてもらった小坪琢平さんに紹介してもらった「curry　restaurant　Bruno」（カレー レストラン ブルーノ）へ行ってきました。小坪さんの他にも、食べに行ったことがある人がいて評判のいいお店です。

ジャンル　：カレー
調査日　：2016年10月15日（土）
調査者　：電動車いす使用者1名　手動車いす使用者1名
調査場所　：curry　restaurant　Bruno（カレー　レストラン　ブルーノ）
住　所　：大阪市北区角田町7−10　ＨＥＰナビオ7階
電話番号　：06-6315-5252　営業時間：11:00-22:30　［ランチ/月～土］11:00-15:00
定休日　：年中無休　客席数　：34席
アクセス　：阪急線梅田駅 徒歩1分　地下鉄御堂筋線梅田駅 徒歩3分　JR大阪駅 徒歩3分

ちょっと高級なカレーが食べたくなった時には、おすすめです。通常はカレーとご飯を別々の器に入れて持って来てくれますが、前もって言っておくと、カレーをかけた状態で持って来てくれます。バターライスで薬味が、らっきょう、福神漬け等々全部で6種類と豊富に揃っています。

←お店の入り口はフラットになっていて入りやすいし、席の椅子も移動できるので車いすが入りやすいようになっています。
↓私たちが注文したカレーは豚トロカレーとポークカレー。「スパイスが効いていて辛いかもしれない。」と店員さんに教えてもらいポークカレーの方は100円追加で払ってクリーミーカレーにしてもらいました。

薬味をたくさん乗せた豚トロカレー

辛さひかえめのポークカレー

☆写真が白黒なので、おいしさが伝わりにくいかもしれませんが、おいしいです！ぜひ、行ってみてください。

編集後記

徐々に寒さが増してまいりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？　先日、車いす卓球が上手な、編集部員の山下くんに誘われて、初めて車いすでの卓球に挑戦しました。健常者だった高校生の頃は、友達とよく卓球をしていたこともあり、わりと自信はあったのですが、車椅子に乗った状態というのは全く勝手が違い、当然、座った状態では左右に動くことはできず、手の届く範囲でしかラケットを振れないというのは、かなり難しいことでした。また、握力がないので、ラケットは長いマジックテープで手に巻きつけて固定するのですが、振り方によっては、手からラケットがすっぽ抜けそうな感じがして大変でした。それをかばってラケットを振ると、なかなかうまく返すことができず、最初は空振りやへんな方向に飛んでばかりでした。練習するうち少しずつ慣れていき、何とか数回のラリーはできるようにはなりました。でも、山下くんの腕には遠く及ばず完敗でした。これからもこれにめげずに続けていき、山下くんと対等にプレーできることを目指したいと思っています。それは無理かなー（笑）

≪まつざき≫

△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽−△−▽

自立生活センター・ナビとは…

☆ 私たちの考える「自立」は…

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事、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に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？」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。

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お願いいたします。

発行　自立生活センター・ナビ　　**でんわ　06（6760）2671**

住所　〒546-0042 大阪市東住吉区西今川2-3-8　　**ファックス 06（6760）2672**