

しょうがいしゃ じりつせいかつじょうほう
障害者の自立生活情報

ナンバー
No.77

(2025年2月号)



ナビゲーション

じりつ みちあんない
自立への道案内

NAVIGATION



こんかい せぶん しっぴつ ふくもと きよし
今回、sevenメッセージに執筆いただいた福本 淳さんです。

もくじ

- 東住吉区事業所紹介 2
- ~Sevenメッセージ~ 6
- ローソンがオープンして便利になりました! 8
- 無人駅調査(近鉄南大阪線)! 9
- ちゅうぶ筋ジス会について 11
- 編集後記 12

東住吉区事業所紹介

今年度の機関誌ナビゲーションから新しいコーナーを始めることになりました。東住吉区の事業所（生活介護、就労継続支援A型事業所、就労継続支援B型事業所など）へ取材させてもらい、いろんな方に事業所のことを知ってもらいたいと思って始めたコーナーです。手探りではありますが、読者のみなさんからも、こんな情報をもっと掲載してほしいなどあれば、教えてください。

今回は就労継続支援B型事業所「駒川てっと」と「生活介護けんけんぱ」を紹介したいと思います。

就労継続支援B型駒川てっと
基本情報

事業所紹介	
法人名	社会福祉法人速波松楓会
事業所名	駒川てっと
事業種別	就労継続支援B型事業所
住所	〒546-0042大阪府東住吉区西今川4丁目22-11
連絡先	TEL:06-6704-2250 FAX:06-6704-2235
メールアドレス	tetto@naniwa_shofukai.or.jp
担当者名	西岡
担当者の人数	令和6年12月現在6名
スタッフの人数	4名
ホームページ	
開所曜日	月～土
開所時間	10:00～16:00 (カフェ)11:00～19:00
休日(お盆・年末年始)	日曜日定休日(お盆・年末年始は事業所カレンダーによる)
工賃(給与)	時給150円
送迎	送迎の有無 無し
バリアフリー状況(あるものに○)	車いすトイレ 階段なし エレベーターなし 段差 出入口にドアのサッシでガタつく
受け入れている障害種別	身体・精神・知的・難病・リワークの方 年齢層 19～63歳 男女比 男性2 女性4
主に通われている障害種別	精神・知的
事業所の特色(活動されている人数、活動内容など)	・カフェ運営と子ども食堂(週3回)運営 ・いろいろなイベント開催で地域との繋がりを作っていく ・自家焙煎コーヒーを売り出していく



じぎょうしょない そと けしき み
事業所内から外の景色を見ることができ、
かいほうかん
開放感がありました



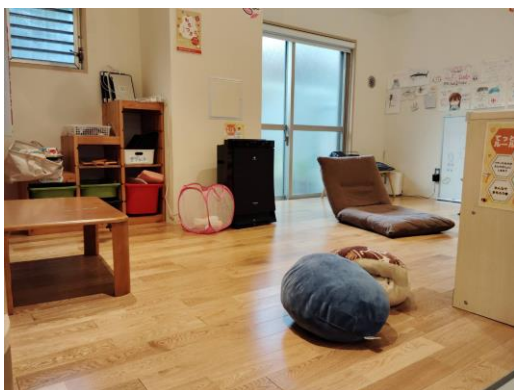
ばいせん
焙煎からこだわった
オリジナルのブレンドコーヒーを提供。
ていぎょう
ランチ・軽食もありません。



てんない ひろ くるま とお
店内は広く車いすもスムーズに通ることが
できます。



むかしなつ だ が し はんばい
昔懐かしい駄菓子の販売



こども いばしょ 子どもの居場所

いえ がっこう こ だいさん いばしょ こ
家でも学校でもない。子ども第三の居場所。子ども
あそ しくだい ほうかご きゅうじつ
たちが遊んだり、宿題をしたり、放課後や休日に
じゆう す こまがわ
自由に過ごせます。(駒川てつとホームページより)
きかく
ポッチャなどの企画もされているということだし
とうほうじん せいかつかいご さんか
た。(当法人の生活介護のメンバーも参加させても
らいました。)

にしおか はなし 西岡さんのお話

こ やね いみ ちいき
「てつと」はイタリア語で「屋根」という意味。地域の
やね ちいき やね あつ
屋根になりたい。地域の屋根として集まれたらいい
な。という思いで名前を考えました。
おも なまえ かんが

生活介護けんけんぱ
基本情報

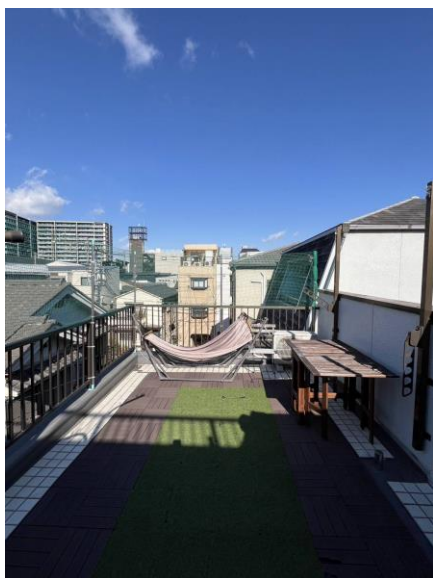
事業所紹介					
法人名	シーケープランニング合同会社				
事業所名	けんけんぱ				
事業種別	生活介護				
住所	〒546-0013大阪市東住吉区湯里1丁目3-2				
連絡先	TEL:06-7221-2278	FAX:06-7221-2278			
メールアドレス	ok-kenkenpa@outlook.jp				
担当者名	本 健太郎	当事者の 人数	23名	スタッフの 人数	14名
ホームページ	http://osaka-ckplanning.jp				
開所曜日	月～金、第2・4土曜日				
開所時間	9:00～16:00				
休日(お盆・年末年始)	お盆開所、年末年始休み				
工賃(給与)	内職工賃(1,500円)				
送迎	送迎の有無	あり			
バリアフリー状況 (あるものに○)	○車いすトイレ	○階段	エレベーター	○段差	
受け入れしている 障害種別	知的・精神・身体・発達		年齢層	平均 40.6歳	男女比 男性18 女性6
主に通われている 障害種別	重度の知的・精神障害				
事業所の特色 (活動されている人数、 活動内容など)	個性や長所を尊重した活動を通して笑顔を増やし日々を積み重ねるけんけんぱ。生活介護けんけんぱでは体操・脳トレなどの集団活動のほかに、就労活動、ウォーキングといった活動を中心に取り組んでいます。				



生活介護事業所の他に大阪市生野区に1軒、同市平野区に4軒のグループホームも運営されています。



スロープを通ると室内に入ることができます。



晴れた日には屋上で活動することもあるそうです。

本さんのお話

作業療法士が個別に考えたプログラムを基に運動プログラムを実施しています。身体機能の維持・向上を目指して毎日様々な運動を取り組んでいます。

生活訓練では、買い物、調理実習、室内清掃、地域清掃、ごみ捨て、入浴・食事・排泄訓練や昼食の準備・後片付けなど誰もが日常で必要とする生活技能を身に付けます。

就労活動では100円均一やホームセンター、学校教材の商品の作業をしています。毎月、工賃も支払っており、仕事の達成感や責任感など就労でしか得られない経験を積み重ねることができます。

そのほかにもレクリエーション、創作活動、カラオケ、ビデオ鑑賞や年間行事として季節ごとに行事を行ったり利用者様もスタッフも一緒に楽しめるように努めています。

〜〜〜Seven メッセージ〜〜〜

プロフィール

※福本さんのご希望で、障害を障がいと表記しています。

京都府舞鶴市生まれ。先天性の視覚障がいのため、幼少期には15回近くに及ぶ手術を試みる。視力の状態に左右され、普通校と盲学校との間を繰り返し転校し(遠方のため親元を離れ寄宿舎生活を送る)普通文字と点字を使い分けながら授業を受ける。11歳でピアノを始め、15歳の時にレッスンの為、京都市内のマンシオンで自炊を始める。



大阪芸術大学演奏学科声楽コースに入学後19歳で全盲となる。失明後は心身のリハビリを求めて登山や演奏のボランティア活動を始め。卒業後、自作の曲を中心としたピアノの弾き語りによる演奏活動を展開。福本ヒーリングスタジオを開設し、自らの体験をもとに「障がい児(者)向け音楽教室」を実施する他、福祉施設講師として知的障がい者の音楽指導などを行う。ピアノの弾き語りの他、バンドでのホールコンサートの開催、新聞・ラジオなどのメディア出演、全国各地での学校・自治体等主催のイベント等で、軽快なトークを交えたコンサートを行うなど幅広く活動中。これまでにCD・書籍をリリースする他、現在、YouTubeチャンネル【音楽・視覚障がい者の暮らしルーム】も開設し、動画配信にも意欲的に取り組んでいる。

・今の活動に関わるきっかけ・・・20代前半に3年ほど就職活動をしましたが成果が現れず、自力で音楽の演奏や指導の活動を始めました。といっても実績もなく種まきをするようにボランティアでの活動でした。当時はまだ今のような障がい者福祉サービスもなく、全盲でしたので1人での移動が大変難しかったです。そんな時、音楽のできる場所を作りたい！人に来てもらえる音楽教室をやってみたい！と考えるようになりました。

・活動をして気づいたこと(活動を始める頃の自分と変わってきたこと)・・・盲学校での取り組みや寄宿舎での生活を参考に障がい者向けの音楽教室を始めました。身体や知的、精神などいろいろな状況のハンディのある生徒たちと接しました。障がいは種別上同じでもその状態や取り巻く環境がひとりひとり違うことを知りました。私個人的には視覚障がい以外の障がいやその実情に触れることで、



自分の障がいの捉え方や心持ちが変わったと思います。軽くなったというか柔らかくなったという感じでしょうか？

・続けられている理由は？・・・ドラム・ピアノ・歌などのレッスンを個別に実施していますが、生徒たちの頑張る姿や元気に通ってきてくれる様子が見られて嬉しく思います。

生徒の状態は一人一人違うので準備も異なりますが、やりがいを

感じています。そしていつも親御さんや支援者の方々から感謝の言葉をいただきます。そのたび「よし！また頑張ろう」と思うのです。

・携わっている活動(仕事)の難しさと面白さ(醍醐味)・・・生徒たちから常に目標にもらえるように、ミュージシャンとしてのコンサート活動も続けています。レッスンもそうですが「見せる」という行為は伝える方法として最も具体的なものです。レッスンでは、まずこの人は先生なんだ！自分は学んでいるんだ！…そういったことを受け入れていってもらえるように工夫しながら働きかけます。生徒にはちょっとした内容でもできたことがわかるようになってほしいと指導しますが、それにはまず間違いが理解できないといけなかったり、間違いを恐れたり気にする気持ちが超えられないと変わっていけない現実もあります。もちろん生徒の状態から具体的な指導が困難なケースもあります。個人の特性をうまくつかんで楽しく頑張っていける方法を探します。私のように目の見えないものは何をするにもまずは覚える、慣れて感覚をつかむ、その段階が必要です。何事もすすいこなせないのも、それが生徒たちには近くに感じてもらえる場合もあるのかもしれませんが、目の見えない指導者としてダメ出しを受けることも少なくありません。傷ついたり落ち込んだことも何度もあります。でも、それ以上の喜びや感動をいただけてきたことも事実です。

・活動していく中で大切にしていること・・・周りからは、継続は力なり！と言っていたくがありますが、自分では「時間が多くかかったその表れかな？…」そう思ったりもします。ただその分達成感は大いかもしれません。周りの人の思いが温かいと感じる機会に多く出会えたように思います。時代の流れはあまり気にせず、一人一人に喜んでもらえる音楽活動をこれからも続けていけたらと思っています。

・これから挑戦してみたいこと・・・残りの人生できっかけや出会いがあれば挑戦したい気持ちがあります。現在進行中のものがあり、それらをやり遂げることも私の大きな挑戦です。一つは、自分のYouTubeチャンネルで進めている「ピアノ弾き語り 50曲挑戦！」の企画です。1曲仕上げるのに結構労力がかかりますが、動画にコメントをいただくと製作のモチベーションが上がります。もう一つは、自分のホールコンサートの開催です。大阪ですと、天満橋ドーンセンターや吹田メシアターなどで実施しています。1から自前で行うので、準備に数年かけての実施になります。これは私の音楽人生、その歩みその

ものだと思っています。昨年9回目を実施することができ、引退するまでにあと1回頑張って2桁の実施に夢を描いています。



・座右の銘・・・気負いなく生きる！遠回りをしても感じた兆しを信じて、前に踏み出す！そんなことに意識を置いてこれまで生きてきたように思います。

ローソンがオープンして便利になりました！

前回のナビゲーションで新しくできたセブンイレブンを紹介しました。今回は、2024年12月にNPO法人ちゅうぶの近くにオープンしたローソンを紹介したいと思います。

調査者：山下大祐(手動車いすユーザー)

調査場所：ローソン 田辺五丁目店

住所：〒546-0041 大阪府大阪市東住吉区田辺5丁目1-37

電話番号：06-6621-9036

営業時間：24時間営業

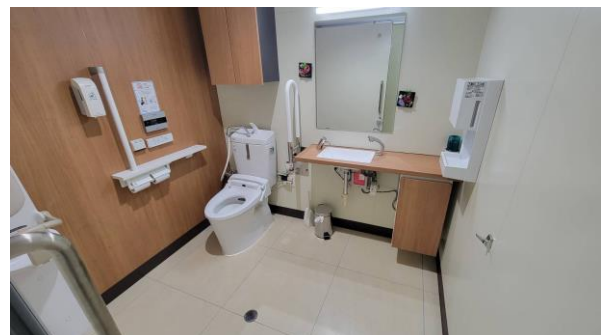
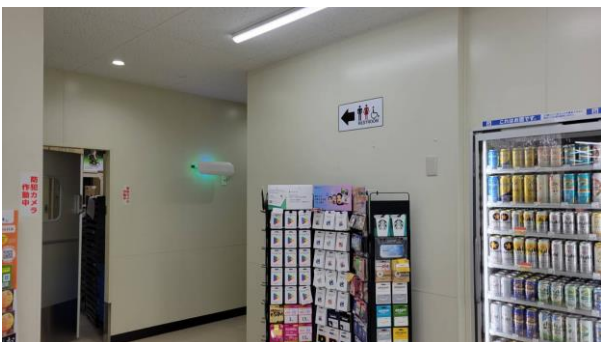
当法人近くにコンビニエンスストアが少なかったので、お昼ご飯を買いに行く時は便利になりました。

駐車場・駐輪場も設置されており、店内にはイートインコーナーもあります。バリアフリートイレもあり広くて使いやすかったです。「顔見知りになると買い物袋に買った物を入れてくれたり商品を取ってくれたり優しく対応してくれる。」と利用した車いすユーザーの方が話されていました。ゴミの品ぞろえが豊富でした。ゴミ好きの私は嬉しいです。



近鉄南大阪線今川駅近くにオープン

店内入り口はフラットで自動ドア



無人駅調査(近鉄南大阪線)!

① 調査日:2024年12月19日(水)

【近鉄南大阪線】

・調査した駅…矢田駅

・調査者…簡易電動車椅子ユーザー(ヘルパーつき)



○矢田駅→無人の時間帯はなし。

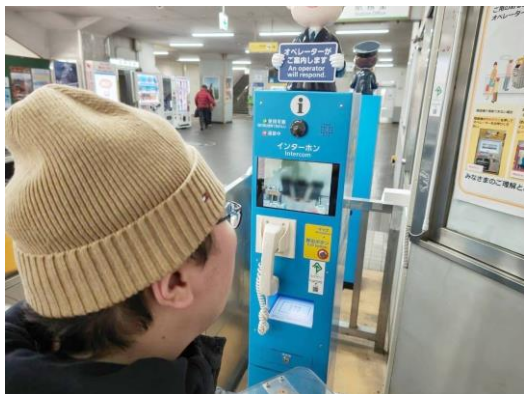
○矢田駅発16:09 の大阪あべの橋行き

改札前のインターホンを押すと駅員がすぐ出てきてくれて、待つことなく電車に乗れました。

○インターホンを使ってみて

矢田駅のインターホンは画面があり、聴覚に障害がある方でも使いやすいです。

例えば何か伝えたい場合、相手側が筆談で伝えることもできます。



改札口のインターホン

○調査してみて気づいた点、困った点

矢田駅の駅員は常駐しているので、比較的すぐ電車に乗ることが出来ます。

しかし、地上～改札に向かうエレベーターの場所が分かりにくいと感じました。なぜなら駐輪場の裏手にあるので、地上に降りた際に出口が分からず、迷ってしまうからです。

また、駅前のロータリーに段差と路面がガタガタなので簡易電動だと走りにくいと実感しました。

今回と前回で近鉄南大阪線の無人駅については調査できました。前は、恵我ノ荘駅と高鷲駅。

今回は、河堀口駅と矢田駅を調査しました。

近鉄のように無人駅が今後増えていくことが考えられるので、例えば鉄道会社が車いすユーザー1人で乗ることと仮定して、運転手がスロープを電車内に収納してその都度スロープで乗降できる体制を作ってほしいです。今後は、近鉄だけでなくJR阪和線の南田辺駅など調査したいです。

② 調査日:2025年1月8日(水)

【近鉄南大阪線】

・調査した駅…河堀口駅

・調査者…簡易電動車椅子ユーザー(ヘルパーつき)

○河堀口駅→始発～9:30、17:30～終電が無人時間帯です。

○河堀口駅発15:23の藤井寺行き

今回は駅員が巡回していたみたいで、駅員はしきりに電話での予約を勧めてきました。駅員の人数が少ないのはわかりますが、電話予約を勧めるのは違うと思いました。

○調査してみて気づいた点、困った点

地上～3階ホームエレベーター(1号機)と改札(2階)～3階ホームエレベーター(2号機)があります。しかし、紙の切符を購入する方は、1号機と2号機のエレベーターに乗らないといけないので手間になりますが、ICカードで電車に乗る人にとっては行先によっては1号機だけ乗ることになるので、便利だと感じました。しかし、初めて河堀口駅を使う人にとっては、上記の様な手順が分からないので駅の構内図を地上や改札などに掲示してほしいと思いました。



下の図:インターホン



上の図:河堀口駅地上エレベーター(1号機)
下の図:駅構内案内図



ちゅうぶ筋ジス会について

みなさん、こんにちは。鶴羽です。去年からちゅうぶ筋ジス会を開催しています。ちゅうぶ筋ジス会を開こうと思ったきっかけは、去年4月に生活介護赤おに、青おにに通所している筋ジストロフィーのメンバーが増えたことがきっかけです。筋ジス会の目的は、私自身が、デュシェンヌ型筋ジストロフィーという障害があります。ナビで仕事をしている機会が多いため、生活介護の筋ジストロフィーのメンバーとの関わりが少ないと思ったからです。月1回、筋ジス会を開くことによって、先輩障害者、悩みがあったら相談できる友人等、気軽に話せる関係を作っていきたいと思いました。

内容は「ヘルパーさんとどこに行ってみたいか」ということや筋ジスについての知識をお互いが深めていきました。また、私が参加している筋ジス病棟オンライン交流会のことも報告しており、交流会の参加者がパソコンを視線で入力するなど生活上の工夫点や困りごとを皆で共有しました。



筋ジス会は2回に分けて開催しています。

【筋ジス会の感想】

皆さん生活面や考え方の違い等があるということが、わかりました。今後も色々なことをみんなと経験していきたいです。

【筋ジストロフィーとは】

原因遺伝子によってさまざまなタイプがあり、タイプごとに発症年齢や症状が異なります。代表的なものとしてデュシェンヌ型筋ジストロフィーやベッカー型筋ジストロフィーなどがあります。

編集後記

1月には初詣へ行き、おみくじを引き、結果は「吉」でした。去年は、体調を崩すこともあったので、気を付けていきたいと思います。今回のナビゲーションはいかがでしたか？ちゅうぶ筋ジス会にも参加させてもらっています。みなさん、毎回、いろいろな話をしてくれるので元気をもらっています。Sevenメッセージでは福本 淳さんに執筆いただきました。福本さんの発表会を何度か観させてもらったことがあります。やさしい曲から力強い曲まで幅広い音楽を聴かせていただきことを覚えています。

【やました】

●各団体で企画しているものがあれば、当センターが発行している機関誌ナビゲーションに掲載していませんか？ナビゲーションは 3月、7月、11月に発行しています。掲載する際、各企画の問い合わせは当センターではなく、直接、各団体をお願いいたします。当センターにお問い合わせいただきましても、お答えいたしかねますので、ご了承ください。

●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ます、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をお願いいたします。

△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽

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？」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。

△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽

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