

KSKQ

エヌピーオー

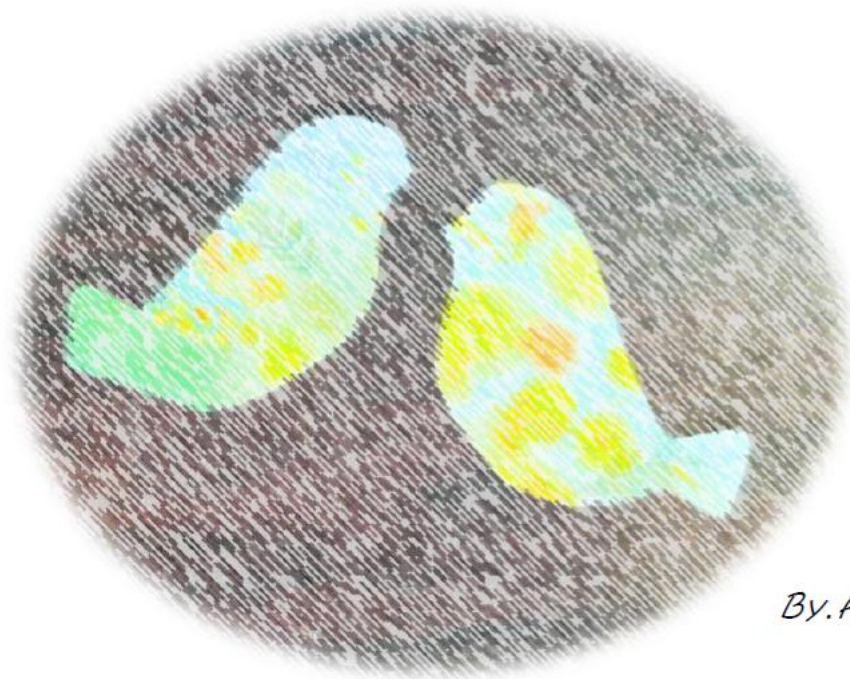
NPOちゅうぶ

つうしん

通信

ねん がつごう

2026年6月号



By. Ayu

ディベアイにほんかいぎぜんこくしゅうかい あら ねん DPI日本会議全国集会 新たな40年へ
おおさか けんしゅう どうじしゃ してん 大阪シティバス研修 当事者の視点で
いずみおつ トライ きんか 泉大津TRYに参加しました
しんじんしよくいん にのみや 新人職員インタビュー 二宮さん
ちゅうぶ スタッフ募集 (チラシ)
ナビゲーション
ちゅうぶで はたら かん ちゅうぶで働かって、どんな感じ (チラシ)

みずほ バリアフリー パロマ瑞穂スタジアム
まつえ だいさんぼ 松江まぜまぜ大散歩
ぜんこくせいほ だいいつ ほ きがへん 全国制覇の第1歩 佐賀編
きどみちお へや 木戸通雄の部屋
きょうりよくかいひ 協力会費 カンパ
へんしゅうこうき 編集後記

# ディープアイにほんかいぎぜんこくしゅうかい **DPI日本会議全国集会** 歴史とパワーを感じました！

## しょうがいしゃけんりじょうやく らしんばん あらねん ～障害者権利条約を羅針盤に新たな40年へ

5月30日、31日 東京戸山サンライズで第41回DPI全国集会が開かれ、ちゅうぶから、尾上副議長の他、石田、松倉、堀が参加しました。どのプログラムも中身の濃いDPIの方を感じさせるものでした。夜は、全国から集った仲間と共にDPIの足取りを確認する交流会となり盛り上がりしました。

以下、概要を報告します。

(文責：堀)



### ぜんたいかい た みせ えら しゃかい 全体会「食べたいものでお店を選べる社会へ」～小規模店舗と歴史的建造物のバリアフリー基準の策定を

国交省 高木直人(住宅局参事官)から、法制度と取り組みの経過の説明があり、条例によって規制の対象面積を引き下げることができるという紹介や、全国170カ所の実態調査の結果(エレベーターとトイレの未整備が多いこと、テナントの店内部の段差などの課題)の報告などが行われました。

DPI佐藤聡さんから、新築でもバリアフリーの店が増えない、アメリカではすべての店に入れる、韓国でも1階はみんなが利用できないといけない裁判結果があり300 m<sup>2</sup>以上の店はスロープなどの義務化がされる、日本は義務基準が弱すぎる、段差、ドア幅、固定椅子など問題が多いという話がありました。

パネルディスカッションでは、自民党内で「ユニバーサル社会推進議員連盟」を立ち上げ、党のバリアフリー政策の中心を担ってこられた盛山正仁衆議院議員、元国土交通大臣で、新幹線の車いすスペースの大幅改善などを実現された赤羽一嘉衆議院議員も加わり、これまでの取り組みを振り返り、設計段階からバリアフリーを常識とする法制度の構築を自指し、与野党を超えた超党派で取り組む決意が示されました。

さらに、AJU自立の家の石田長武さんから名古屋城問題は今も迷走を続けている状況が報告され、歴史的建造物のアクセシビリティ基準の策定の必要性についての訴えがありました。

大阪では、今年度の4月から100 m<sup>2</sup>のお店から段差なく入店できる構造の義務化(条例改正)を勝ち取ることができましたが、テナント内のお店のバリアフリー課題をはじめ、既存店舗のバリアフリー推進に向けて、引き続き取り組みをすすめていきたいと思いました。

## ちいきせいかつぶんかかい にゅうしょせつ じりつせいかつ れんけい ちいきこう 地域生活分科会「入所施設と自立生活センターが連携した地域移行」



冒頭、DPI今村さんから、2026年4月から入所者への地域移行の意向を確認する「地域移行確認担当者」の配置が義務付けられましたが、だれがどこにつなぐのかという実地的なルール作りが不十分であり、「地域生活支援拠点」の仕組みがしっかりと機能する必要性があり、地域移行コーディネーターを配置し、円滑に動ける環境を整備することが課題だと言う話がありました。

障害者支援施設「ありすの杜」の相談員大津真由美さんと、「自立生活センターいろは」の八木郷太さん、地域移行した障害者の山田達也さんの話は、施設と、CILの障害当事者が連携することの有効性を示すとても素晴らしいモデルだったと思います。堀が特に良かったなと思ったのは以下の点です。

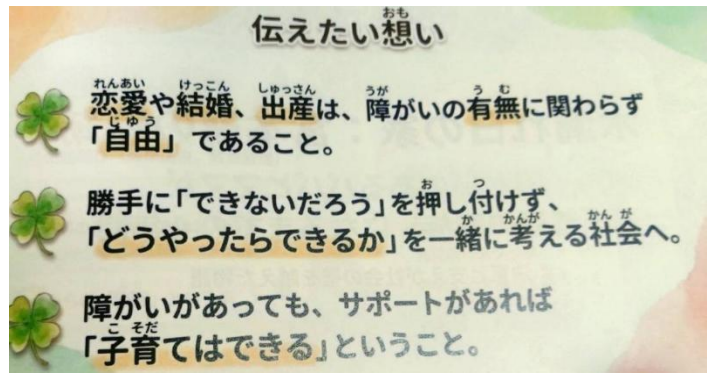
- 頼損の山田さんが本当は施設入所を望んでいるのではなく、地域で生きるための情報がなかっただけではないかと相談員が考え、病院を退院して地域移行の準備をするための施設入所と位置づけ直したこと。
- 施設相談員から「地域生活の具体的なイメージ」を伝えることや「当事者同士だから話せる本音」を引き出すために、「いろは」の当事者スタッフ八木さんと積極的に連携したこと。
- 毎週施設の外出届を出して、「いろは」に通って、ヘルパーの指示の出し方や料理の練習など、宿泊体験などを重ねたことで、どんどん山田さんが明るく自分らしく変身していったこと。
- すべて、支援者が進めたのではなく、役所へ意向を伝えたり、業者や医師と打合せをするように、山田さんご本人に主体的に動いてほしいと促した点。

ディスカッションでは、田中恵美子さん(日本女子大学教授)からは、施設の地域移行確認担当者は、適切な情報提供と、自立生活のロールモデルを示すことが必要で、地域生活拠点事業に自立生活センターがどうかかわれるのが課題だという話がありました。

## しょうがいじょせいぶんかかい しょうがいしゃ こそだ けんり と いま のこ ゆうせいしろう なか 障害女性分科会「障害者の子育ての権利を問う～今も残る優生思想の中で」

特に衝撃的だったのは、京都の児相による障害者の母からの赤ちゃん引き離し事件です。脳性麻痺のシングルマザー斎藤さん(仮名)は、2025年に切迫流産のために3か月間緊急入院し、そのまま出産しました。入院中、医療従事者から「どうやって育てるのか」「性や妊娠を理解していないのではないか」という発言で尊厳を傷つけられ、「できないこと探し」をされました。退院後のヘルパーの利用をケースワーカーに相談し、自宅の育児環境を整えるための産後ショートステイを希望していましたが、行政からは見つからないと拒否されました。そして、退院前日、生後6日の新生児を強制的に親から引き離し一時保護が行われ、居場所も知らされませんでした。「虐待の可能性があるという」児相の判断でしたが、事前に本人との話し

合いは行われない突然の保護でした。  
子どもを返す条件として、「5～6歳まで美家の両親の下で暮らすこと」「一人で子育てをしないこと」「バリアフリーの現在の住居は引き払うこと」と不当なお約束事が提示されました。弁護士の介入でやっと親子で暮らせるようになったが、今も児相からの監視が続けられており、監視の停止を求めておられます。



熊本の知的障害者の子育て事例でも、子どもに医療的ケアが必要なこともあり、退院時に児相が介入、乳児院へ長期措置入所となり、地域へ取り戻すまでに3年の歳月が必要となったという報告がありました。

行政は、どうすれば子育てができるのかという支援を考えるより先に、障害者には子育ては無理だという優生思想・偏見で動いているように思いました。ショートスティやヘルパー制度の未整備などの指摘も多くあり、障害者が子どもをケアする主体として保障されるには課題が多くあると感じました。

## 権利擁護分科会 「大きく変わる成年後見制度 何が変わるのか、課題は何か」

現在国会審議中で、2029年秋から改正される見込みの成年後見制度について、中心的に取り組まれてきた青木佳史弁護士からとてもわかりやすい解説がありました。

今回の改正は、権利条約の総括所見での指摘も踏まえ、「本人の意思決定を支援する制度」に向けて作り替える改正と位置付けられる大改正だそうです。

現行の制度が抱える問題点として、①「終わらない」一度利用が始まると本人能力が回復しない限り一生続く、②「広すぎる」遺産分割など特定目的で利用したくても、生活全般の包括的な代理権が後見人に与えられる、③「制約される」本人がどこで暮らすのかという重要な決定も本人意思より後見人の意向で決定される(本人が希望しても後見人が反対すると地域移行が進まない等)、④「代わらない」一度選任された後見人を本人希望で柔軟に交替させることが困難である、という問題点の指摘がありました。

新しい制度のポイントとして、①「必要最小限の利用」～すべての権利が制限されるのではなく、遺産分割や特定の契約など「必要なことだけ」選んで支援を頼めるようになる、②「本人同意の重視」～制度の利用、誰に頼むか、原則、本人同意が必要となる、③「終わる制度へ」～特定の目的が終了したり、周囲の支援制度が整えば制度利用を終了させることが可能となる、④「後見人(支援者)の柔軟な交代」～ライフスタイルの変化に合わせた本人にふさわしい人に柔軟に交替できるようになる、⑤「情報提供と意向把握の義務」～支援者は本人にわかりやすく情報を説明し、本人の意向を把握する努力義務が明文化される(民法に意思決定支援の仕組みが導入される)、が挙げられました。

既存の制度利用者も新制度へ移行することを選択可能で、制度を適切に運用するには、地域全体で本人の意思を支える仕組み、「地域の支援力」が問われる、実効性を持たせるために、施行までの2年間で地域ごとの準備を進める必要があるというお話でした。

# 大阪シティバス研修参加報告

## 当事者の視点で伝えました

ナビの小坪です。自立生活センターあるさんから声がけをいただき、中津営業所であった大阪シティバス研修に堀と小坪で行ってきました。中津営業所、守口営業所から新人、中堅合わせたバス乗務員20名ぐらいの方々が研修に参加されていました。

### <当日の流れ>

#### 自己紹介

- ・車いす(電動車いす・簡易電動車いす・手動車いす)の説明
- ・2台のバスを借り乗降介助の実技研修  
→パレット(段差)を利用した実技
- ・講和「障害者の自立生活と外出」
- ・グループワーク
- ・質疑応答・感想
- ・締め



車いすの種別ごとの特性を説明



乗降介助の実技講習

### <中塔さん講演の概要>

頸髄損傷になり、自分の気持ちを押し殺して孤立した生活を経て、地域での自立生活へ至った経験を話されました。

特に、地域で生きる障害者にとって、公共交通機関がとても大事なものであることを強調して話をされました。そして、多様な障害者に対応するためにコミュニケーションを大事にしてほしいとお話されておられました。



手動・電動の切り替え方法を説明中



体験談を語る堀さん(左)中塔さん

<堀さんより体験談報告>  
 「車いすの人は後のバスに乗ってください」と差別的な扱いを受けた事例を紹介し、車いすだから後回しと決めつけるのではなく、詰め合わせて乗れるようにしてほしいと語りました。



<感想 堀さん>  
 昨年度に東住吉基幹相談支援センターとして、シティバス関係の差別事例を複数受け付けました。混んでいるから、「車いすは後で」と、扱われて困ったという事例を紹介しましたが、とても、熱心に聞いていただきました。  
 当事者と交流し、共に考える研修の場はとても大事だと思いました。もっと、こういう場が広がってほしいです。

<感想 小坪>  
 今回はじめて大阪シティバス研修に講師として参加させていただきました。  
 研修に参加された方からは、電動車いすの介助の方法やスロープを降ろすときの向きなど具体的な質問が多くあり、みなさんの熱意を感じることができました。乗降体験会、障害者の語り、グループワークと密度が濃い研修となったと思います。貴重な機会をいただきありがとうございました。

# ほ どう もん だい お 歩道の問題は、どこにでも起こりうる

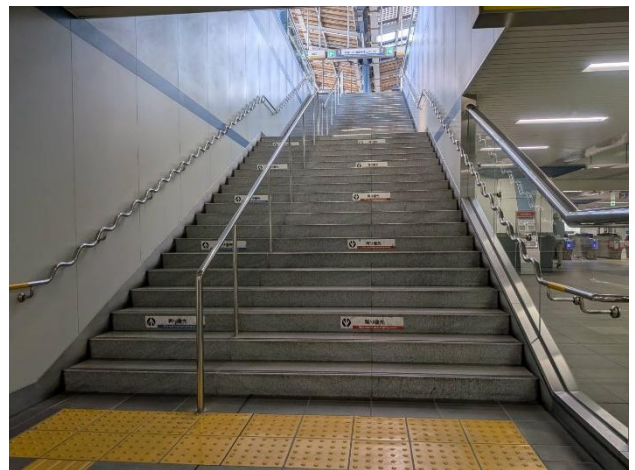
## い ず み お お つ と ら い さ ん か ～泉大津TRYに参加しました～

が つ か ど じ り つ せ い か つ し ゅ ざ い い ず み お お つ と ら い し - ず ん か い め さ ん か  
5月2日(土)自立生活センター・リアライズ主催の泉大津TRY Season4 2回目に参加しました。

い ず み お お つ と ら い し - ず ん 4 と は い ず み お お つ し な か ひ と ど お お お こ が わ せ ん ち ゅ う し ん ほ どう  
泉大津TRY Season4とは、泉大津市の中でも人通りの多い粉河線を中心に歩道のバリ  
アフリー調査を行い、その結果をもって歩道のバリアフリー改善を進めていく活動です。

じ り つ せ い か つ ふ え い す ぶ っ く い ん よ う  
自立生活センター・リアライズFacebookより引用

じ り つ せ い か つ な ん か い ほ ん せ ん い ず み お お つ え き か い さ つ む と き か い だ ん て  
自立生活センター・リアライズは南海本線泉大津駅にあります。改札からホームへ向かう時の階段の手  
すりが波型手すりになっていました。波型手すりは、視覚障害者や手すりを必要とする障害者にとつ  
ては使いにくいという意見を多く聞きます。



ど う じ つ め い さ ん か こ ん か い ほ どう  
当日は、20名ほど参加されていました。今回は、歩道  
の調査ということで、ちゅうぶで活動している段差  
せんたい せんたい ほ どう し ゃ どう え ん せ き も ん だ い と く  
戦隊ジメンジャー（歩道と車道の縁石問題）の取り組  
みと似ているところがあり興味があるので参加させ  
ていただきました。



わ あ な ど う ろ け い し ゃ  
4 チームに分かれて、穴ぼこであったり、道路の傾斜な  
ど、みんなで協力しながら調査を進めていきました。



ほどう だんさ せんちない おお かん  
歩道の段差は2 cm 以内のものが多いように感じました。



おおさかし くら びろ ちゅうしゃじょう おお  
大阪市と比べて、すごい広い駐車場が多かったです。



ほどう けいしゃ ちが ある  
歩道に傾斜があり、すれ違いで歩くと、すぐ横の溝が気になって落ちないか少し怖かったです。



エプロン部



エプロン部より車道のほうが上がっているので、車いすのキャスターがひっかかりました。

さんか かんそう  
参加した感想

がっこう せんせい  
学校の先生やボランティアグループのみ  
なさんなどが参加されていました。

じっさい くるま さんか  
実際に車いすユーザーと一緒に街歩きを

して、ほどう だんさ といっしょ まちある  
して、歩道に段差があると通りにくいとい  
うことを実感してもらえて良かったです。

ぶんせき じりつせいかつ やました  
文責：自立生活センター・ナビ 山下

# しんじんしょくいん 新人職員インタビュー

# にのみや な な へん ～二宮奈菜さん編～

2025年4月に入職された二宮奈菜さん(すてっぷ所属)に、青おに島袋がインタビューしました。皆さんに二宮さんのことを知ってもらえたらと思います。

## しゅっしんち かんたん じこしょうかい 出身地と、簡単な自己紹介

二宮)出身地は愛媛県松山市です。2000年生まれの25歳です。

## ちゅうぶとのであい

二宮)関西福祉科学大学の3回生の時に友達との紹介でちゅうぶを知って、東さんの介護に2年間入っていました。

教育学部だったんですけど、教員にはならず障害福祉の道に進みたいと思って、障害福祉の道に行きました。

最初に入った職場は子供から高齢者までいる大きな法人。知的障害者の療養介護の部署で2年間働きました。

大学の時にちゅうぶでインターンを受けたこと、東さんとの出会いが大きなきっかけでした。

## ちゅうぶへせんしつしたきかけ

二宮)地域移行の支援に関わりたいという思いがありました。それと、学生時代にアルバイトしていた時から、職員さんがいい人たちというイメージがあって、一緒に働きたいと思う人たちばかりだったので、転職を決意しました。

## ちゅうぶでやいたいこと

二宮)自分の経験が活かせる機会がたくさんあるなと思っています。学生取り組みは、自分が学生ヘルパーをしていた立場が活かせるなど感じています。

教育学部出身なので、学校交流やインクルーシブ教育についても関わりたいです。

施設で働いていた経験を活かして、施設取り組みにも関わってみたいです。

今のすてっぷの仕事も、1対1の支援が合っているのか、やりがいがあります。

職員会議や新人研修の講義や、手話講習など、もっと知りたい・学びたいと思うきっかけもちゅうぶに多くて、面白く働いています。

## おん ぶ かい 1年を振り返って

二宮)あっという間に過ぎました。

最初は、「色々な方の介護に入るの慣れが出来るかな?」「生活リズムが変わるけど大丈夫かな?」と心配もありました。

今は、小さな悩みはあるけど、ゆるやかに乗り越えら



れてきている気がします。1年を終えられてほっとしています。

## どうき ぞんざい おお 同期の存在が大きい

齊城)何人くらいの介護に入っていますか?

二宮)12人の方の介護に入っています。

島袋)すごい、全員分のデータベースをもってるんですね

二宮)(笑)そうですね。

同期の存在が結構大きいです。

ちゅうぶの忘年会で、新人職員5人でなにかやってみようということになって、みんなで考えて、ちゅうぶに関するクイズをすることにしました。準備を通して絆が深まりました。

ちょっとした悩みも同期に相談したり、仕事の話でもなんでも、こまめに話していました。みんな頑張ってるんだと思うと自分も頑張ろうと思えます。



### 失敗談

島袋) 失敗談とかもありますか？

二宮) 失敗談は、Aさんの介護に行ったとき、バタバタしてお皿を割っちゃったことです。焦りながら掃除しました。でも、Aさんは笑っていて、安心しました。

同期や総務の方に話したら、「私も昔こんな失敗した」と話して励ましてくれました。気持ちが落ち込んでいたけど、そこまで引きずらないで済んだのでありがたかったです。

### 今後の抱負は？

二宮) 初心を忘れず、基礎を固めていきたい。

島袋) もうベテランのイメージですけど、まだ基礎なんです。

二宮) 介護に慣れ過ぎてなあなあになってしまってもいけないと思っています。学生さんに教える機会も増えるので、改めて基礎を固めたいです。

介護中に手を洗いに行ったり、トイレに行くときに一言かけずに行きそうになることがあるけど、ハッと気づいて一言かけるように気を付けています。

島袋) ほかに心がけていることはありますか？

二宮) 他人の家におじゃまるので、言葉使いやあいさつとか礼儀を大切にしています。身だしなみとか。

島袋) だからいつもフレッシュでいられるんですね。

二宮) 自分のことだけを考えれば、泊りの時も訪問時からパジャマで行きたくなるけど、相手のことを考えてパジャマではなく、動きやすいスウェットとかを遊ぶようにしています。

相手の方が友達と食事をする予定がある時は、自分も外出用のちゃんとした(TPOに合わせた)格好で介護に行くようにしています。

### 異動するとしたら？

島袋) もし異動するとしたらどの部署に行ってみたいですか？(ポジティブな意味で)

二宮) 内容が全然わからないし、知識もないなど思うのですが、相談支援(ナビ)も興味があります。

### 男子バレー部マネージャーの青春

島袋) 学生時代、青春を捧げたことはなんですか？

二宮) 高校生の時に男子バレーのマネージャーをしていました。マネージャーを経験して、だれかをサポートしたり裏方の仕事をするのが向いているなど感じていて、今の仕事にもつながっていると思います。

二宮) 強い学校で、上の代は全国大会に行ったり、自分たちの代も県大会2位になりました。応援も楽しかったです。今も年末年始に集まったりしています。

齊城) 何人くらいいたんですか？

二宮) 1学年7~10人くらいでそんなに多くはなかったです。みんなまじめで、部活も勉強も頑張っていました。文武両道の学校で、その高校を選んだのは学力的にたまたまです。

中学時代はバレー部で、高校でもバレーをするか悩んだけど、なんとなく男子バレーのマネージャーを選びました。

でも、やってみたらすごくよかったです。マネージャーをしてる時はあんまりしゃべらなかつたけど、引退してからすごく仲良くなって、楽しかったです。

### オーバークックにはまっています

島袋) 仕事が終わってからはどう過ごしていますか？

二宮) 決まったことをしてるわけではないです。

ひとり暮らしなので、ご飯作って食べて寝るだけの日もあれば、17時半に仕事が終わる日だったら、カフェに寄ったり、駒川商店街で買い物をしたり、友達と会ったりもします。

最近「オーバークック」というニンテンドースイッチのゲームをするのにはまっています。

みんなで厨房とホールを回すゲームで、金曜の夜に友達と集まってやったりしています。ちゅうぶでもやりたいです。誰かがミスするのも面白い。火事になったり作ったご飯を捨ててしまったり、..楽しいです。

島袋) 楽しそうですね。

二宮) この間気づいたら7時間くらい友達とやっていた。話しもせず、ずっとやっていた。指示出しが得意な友達がいる、よく怒られたりします。東さんともやりました。

## 休みは、外に出ています

島袋) 休みの日はどうしていますか？

二宮) 外に出ることが多いです。

島袋) 外に出たいタイプ？

二宮) そうですね。

行ったことないお店に行ってみたくて、グーグルマップにピンを付けているカフェに行ってみたり、図書館に行ったり。わりと一人で出かけます。歩くのも好きなので、午前中に家事を済ませて午後から出歩いていることが多いです。

## どんなところに出かけるの？

島袋) お住まいはどこですか？

二宮) 羽曳野市です。30分くらいですね。

休みの日は定期区間内で色々出かけたりもします。梅田方面に行くより、藤井寺、松原市、河内天美とかに行くことが多いです。セブンパークの映画館は新しいけどすいています。

島袋) ご飯は外食より自炊が多いですか？

二宮) 休みの日は昼ご飯を食べに行くことが多いです。料理が得意なわけではないので、作るのは鍋と

かが多いです。

## お気に入りの場所は？

島袋) お気に入りの場所はありますか？おうちの中でも外でも。

二宮) 二つあって、一つは、家から1駅くらいのところにあるカフェ。そこはティラミスとかコーヒーが美味しくて良く行っていました。「えんとゆかり」というところ。店員さんも優しく、ゆっくり本を読んだり日記を書いたりしています。

もう一つは、放出駅にある「ONENESS CAFE」というドッグカフェです。もともと手話カフェを探していたを見つけました。

店員さんと手話で話すのも楽しいし、保護犬がかわいくて見るだけで癒されます。一人でも行きやすいです。



## インタビューを終えて

二宮) あんまりこういう風にしゃべることがないので、自分自身も振り返るきっかけになってよかったです。仕事のことや豊富など話ぐできました。

島袋) 最近あんまり会えていないので、また介護にも入ってください。

二宮) 入りたいです。またお願いします。

次回、二宮さんインタビュー番外編(前職の生活支援員時代のお話)を掲載予定です。お楽しみに！

(文責: 島袋)

# 正職員・ヘルパー スタッフ募集中！

「200万回の選択。」を実現するために

人は、1日におよそ70回の選択と決定を繰り返していると言われています。  
朝起きる時間、出掛ける場所、どんな服を着て、何を食べて、何をして誰と過ごすのか。  
83年という平均寿命では、一生涯でおよそ200万回。

でも、これは健常者だった場合の数字。障害者の場合はどうだろう？  
わたしたちは、生活の中で様々なことに制限がかけられる障害者でも、  
「200万回の選択。」を実現できる社会づくりを目指しています。

“障害があっても、人の力を借りて自己選択・自己決定すること”  
わたしたちの考える大きな「自立」のかたちを確かに実現していくために。

ぜひいっしょに、働いてみませんか？ お待ちしています！



(事業内容&スタッフインタビュー) (応募フォーム(正職員))



ヘルパー応募についても

お気軽にお問合せください！

★1,350 円/h~

★11,200 円/泊(23:00-翌 7:00)

※講座修了後の金額です。

〔NPO 法人ちゅうぶ〕 Tel:06-4703-3740



# ナビゲーション

じりつ みち あんない  
自立への道案内



## もくじ

- つるはかつひろ じりつ みち 鶴羽雄大 自立への道 ..... 2
- おすすめのお店紹介します！ ..... 6
- へんしゅうこうき 編集後記 ..... 8

# 鶴羽 雄大 自立への道

5月から大阪市平野区の市営住宅でひとり暮らしを始めた鶴羽さんにインタビューしました。

## ○自立までの流れ

2025年 7月 市営住宅当選 (11回応募)

12月 市営住宅内覧  
母、ヘルパー、川村義肢 (福祉用具事業者)、住宅管理センター  
山下 (ナビ)

2026年 2月 リフト試乗会  
ヘルパー事業所、川村義肢、山下が参加し、リフトやシャワーチェアを  
試乗しました。



3月 市営住宅の鍵受け取り

生活介護クラン (大阪市東住吉区) 見学

非定型申請

4月 生活介護クラン契約

5月~生活介護クラン 週1回通所

(お風呂利用がメイン)

平野区の市営住宅で生活スタート



## ○利用している主な制度

重度訪問介護（6事業所）、生活介護、訪問看護（週1回）、訪問診療（月1回）、就業支援

## ○介護時間数

介護時間が現在506時間です。私は24時間が必要です。今の時間数では足りないなので介護時間数を増やしてもらうために非定型を申請中です

## 鶴羽雄大さんにインタビュー

インタビュアー：山下

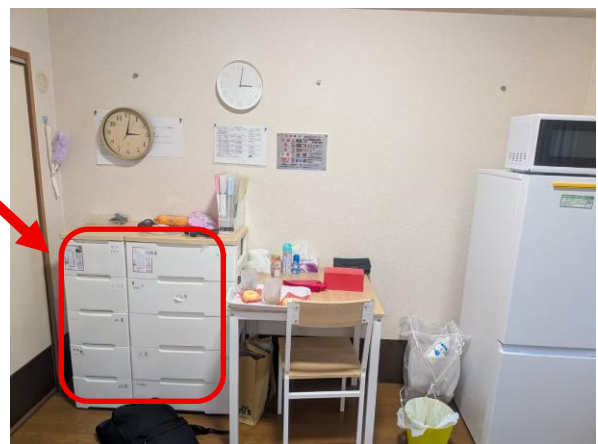
ようこそ！わが家へ！

○一人暮らしをして良かったことを教えてください。  
実家で生活している時は、家族とトイレのタイミングが重なると我慢をする必要があり便秘がちになります。ウォシュレットを使っていますが長い時で30分かかります。一人暮らしだと、いつでもトイレにいけるのでストレスがなくなりました。それと、外出も好きな時間に出来ることや好きな時間に寝ることが出来ることも一人暮らしをして良かったことです。



## ○工夫していることはありますか？

すぐに確認できるように介護表や訪問看護の連絡先をクリアファイルに入れて壁にかけていたり、どこに何があるかわかりやすいように収納ボックスに具体的に書くようにしています。



コマ付きのテーブル(ベッド用)を買ったので、アイパットなどを見る時などに便利です。



もう1つ工夫したことと言えば、  
便器の向きや手すりの位置を横  
から縦向きに変えてもらいまし  
た。退居する時には原状復帰を  
しないとけません。



この向きのほうが介護をし  
てもらいやすいです。

○鶴羽くんは、ヘルパーの指示はどんなふうにしていますか？

朝の準備とか、いつもやることが決まっている介護は、指示しなくてもやってほしいです。それで終わ  
ったら教えてほしいです。そのほかの時は、僕が指示をしてからやってもらうようにしています。

○お気に入りのポイントは？

お風呂場が広いところです。実家だったら足を伸ばすこ  
とができなく体を洗ってもらいにくかったですが、今  
は段差がないし、広くなったので洗ってもらいやすくな  
りました。



○生活介護クランを利用してはどうですか？

5月から大阪市東住吉区にある生活介護クランに週1回通っています。なぜ通っているかということ、介護  
時間数が足りないということ、市営住宅では、シャワー浴しかできないということもあるからです。  
クランの機械浴で気持ちよく入っています。生活介護に通ったことがなくて、いろいろとわからないこ  
とや退屈な時がありますが、僕と同じような重度障害者がクランでどんな風に過ごしているのかわかるこ  
とができ良い経験になっています。

○ヘルパーさんとの関係は？

ヘルパーさんに指示を出すのが大変で、一人暮らしをしている先輩障害者に、どんなことに困っていた  
けど、どうやって解決したのか、また、生活する中で工夫していること、ヘルパーさんとの関係など聞  
いてみたいです。特に家ではヘルパーと同じ空間にいてるので雰囲気が悪くなる時があるんですね。

○一人暮らしをしてみても新しい発見は、ありましたか？

実家だと作られたご飯が出てきて、食べ終わったら親が片づけてくれていました。でも、当たり前ですが、一人暮らしをすると食べたいものを自分で考えて準備しないとイケないし片付けもしないと、ずっと片付かないままになってしまいます。改めて親の有難みを感じます。今までが楽過ぎましたね。それと、洗濯物は早く干さないと部屋も湿気るし生乾きになるということがわかりました。

好きな時間に寝ることが出来るようになりました！



○今後やってみたいことを教えてください

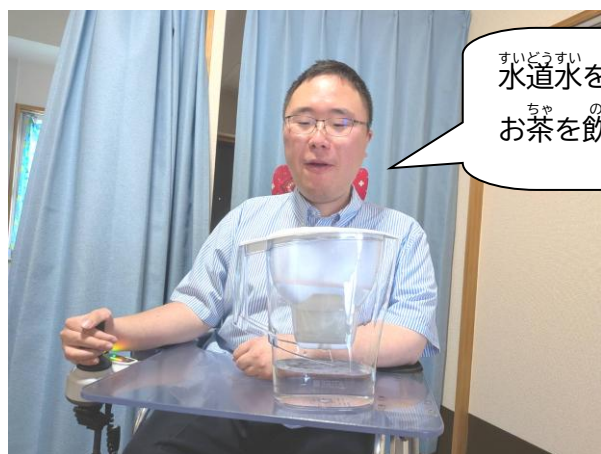
友達を家に呼んで、食事会をしたり、ガンダムのプラモデルを作りたいです。

それから赤おに・青おにのメンバーとU S Jに行きたいです。

インタビューに答えてくれてありがとう！

○インタビューを終えて

鶴羽くんのお宅に訪問させていただきました。いろんな方の家を訪問する度に良いなあと感じます。鶴羽くんには、一人暮らしの面白さや大変さを、これから自立を目指している障害者に伝えてもらって、自立のロールモデルになってください。鶴羽くんも先輩障害者からアドバイスをもらって、より良い自立生活を送ってほしいと思います。



水道水を、ろ過してからお茶を飲むこともあります。

みせしょうかい  
おすすめのお店紹介します！

てんめい ちゅうぼう  
店名:チャイナ厨房

じゅうしょ おおさかしひがしすみよしくたなべ ちようめ たなべほんまち  
住所:546-0031 大阪市東住吉区田辺4丁目1-27 フルーツン田辺本町

えいぎょうじかん かようび どようび  
営業時間(火曜日~土曜日):11:30~14:30 ラストオーダー 14:30

17:30~22:30 ラストオーダー 22:15

(日曜日) : 17:30~22:00 ラストオーダー 21:45

たくはいじかん えんいじょう ちゅうもん  
宅配時間(1,000円以上の注文から):11:30~14:00 17:30~21:00

でんわ  
電話:06-6624-8284

ていきゅうび げつようび しゅくじつ  
定休日:月曜日・祝日



ココです！

みせ ばしょ  
お店の場所は  
ながいこうえんひがしすみぞ  
長居公園東筋沿い  
ひがしすみよしくやくしよ  
東住吉区役所を  
きた 200メートル  
北に 200 m 行った  
ところにあります。

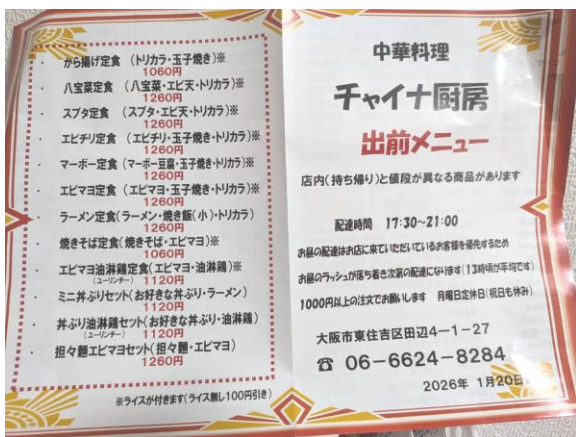




席は4人がけのテーブル。2人がけのテーブル。6人がけのテーブル。の他に座敷もありました。移動できる椅子があり車いすが入る高さの机でした。車いす複数台入れるお店です。通路も手動車いす通ることができました。

「お店は20年前に開業したんです。車いすですることができるので気軽に来てください。」とお話してくれました。また、座りやすいように席も移動させてくれて親切な対応でした。

【参考までに】



日替わり定食

このボリュームで1,070円はお得だと思います。  
みなさんも、ぜひ行ってみてください！





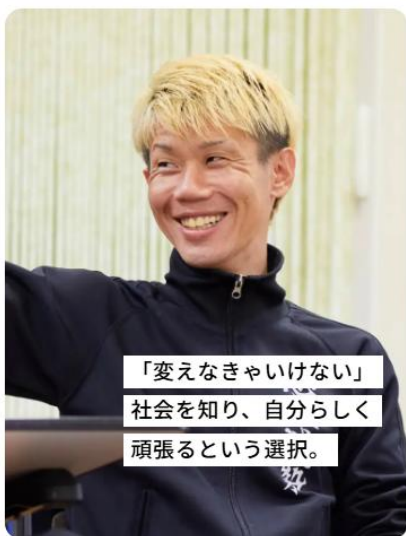
# ?ちゅうぶで働かって、どんな感じ?



「200万回の選択。」を実現するちゅうぶで働く人もまた、様々な人生の選択を繰り返しています。

どんな想いをもって日々働いているのか?

ちゅうぶとの出会いや一日の流れを、各部門で活躍するスタッフにインタビュー!  
左ページのQRコードからぜひご覧ください!



「変えなきゃいけない」  
社会を知り、自分らしく  
頑張るという選択。

重原 和樹さんの働き方

2019年入社



「やりたい」気持ちが  
大事にされる環境で、尊敬できる  
人たちと働き続ける選択。

西 由姫さんの働き方

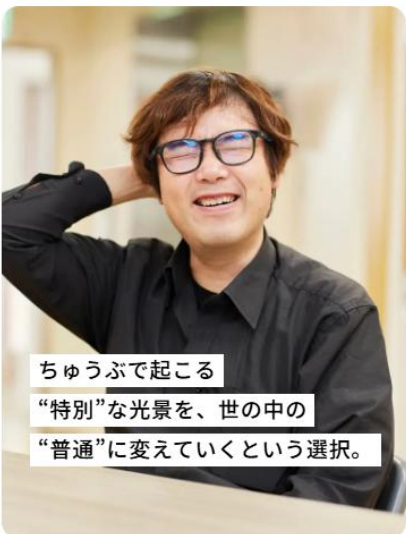
2014年入社



ライフステージの  
変化を法人と共に。  
仕事も家族も大事にする選択。

畑村 一輝さんの働き方

2015年入社



ちゅうぶで起こる  
“特別”な光景を、世の中の  
“普通”に変えていくという選択。

小八重 央さんの働き方

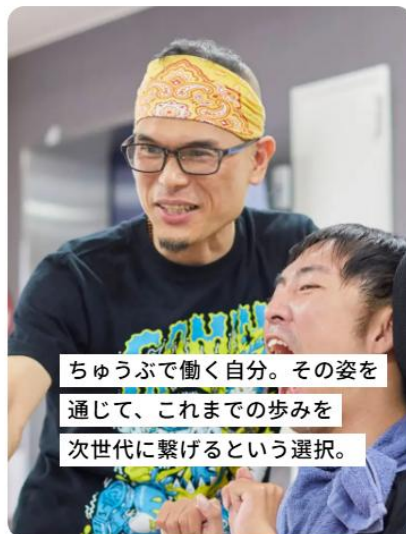
2012年入社



障害者も、自分自身も。  
人との関わりを通じて、  
生き方に広がりをもつ選択。

齊城 桃果さんの働き方

2021年入社



ちゅうぶで働く自分。その姿を  
通じて、これまでの歩みを  
次世代に繋げるという選択。

富田 譲治さんの働き方

1999年入社

# さいしん 最新のバリアフリー！ ～パロマ瑞穂スタジアム～

4月19日(日)、名古屋市にあるパロマ瑞穂スタジアムへ行ってきました。このスタジアムは今年9月のアジア競技大会・アジアパラ競技大会に向け、建て替えられた陸上競技場です。計画段階から障害当事者が参画し、障害のある人にも配慮された施設です。この日がこけら落としで、Jリーグの名古屋グランパス対アビスパ福岡の試合を観戦しました。来場のきっかけは、愛知県重度障害者団体連絡協議会の企画「車椅子席300席をみんなで埋め尽くそう！」でした。



## 観戦チケットの購入

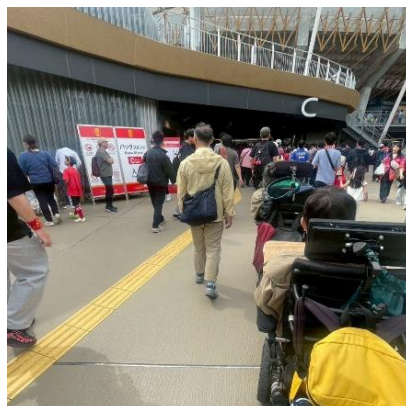
チケットの購入方法は、一般席と車いす席で違いがありました。まず、Jリーグの購入サイトを見ると、車いす席は専用ダイヤルのみでの受付とされていました。その後、電話以外の購入方法が本当になのか気になり、グランパスのサイトで確認しました。そこで、チケットぴあのサイトでも購入できることが分かったのですが、介助者の席は電話で購入する必要がありました。

## 会場までのアクセス

会場へは市営地下鉄、市営バスでアクセスできます。最寄り駅は3つあり、私たちは瑞穂運動場東駅を利用しました。駅構内の案内表示はとても分かりやすかったです。エレベーターは11名乗りで、車いすが2台同時に乗れないので移動に時間がかかりました。また試合後は混雑していたので、さらに時間がかかりました。もう一つの最寄り駅、瑞穂運動場西駅ではアジア大会に向け、エレベーターが増設されるそうです。駅から会場までの歩道の段差は2センチ以下でしたが、マウントアップの傾斜がきつい場所がありました。

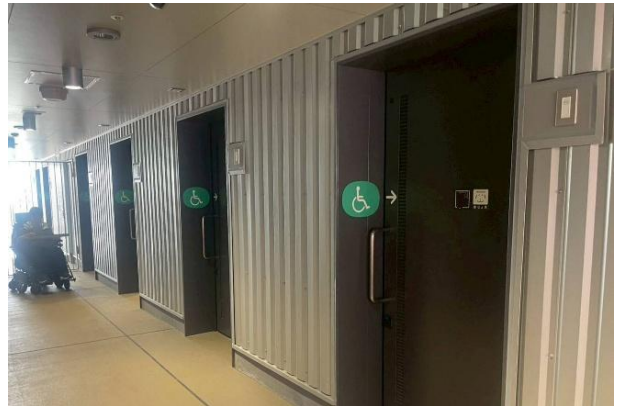
## 入退場

入場はバックスタンド側、退場はメインスタンド側からしました。ゲートは3階にあるのですが、バックスタンド側には幅6~7mの緩やかなスロープがあり、健常者も車いすも同じルートで入場できました。また、メインスタンド側のルートには、階段のそばに30名用のエレベーターが設置されました。袖なしタイプなので乗り降りしやすかったです。入場したら、開放感にびっくりしました。



## 設備

バリアフリートイレは2階・4階にそれぞれ4室、3階には18室もあり、十分な広さが確保されていました。介護ベッドが設置されている部屋も複数あり、サイズは150cmでした。室内の設備は、ドアの表示や配置図で外から確認できるようになっていました。カーンダウンルームもあって、ベビールームや着替えブースにも、車椅子で入れる場所がありました。案内板にはふりがなが振られていました。売店はカウンターが低くて、車いすでも使いやすかったです。バックスタンドの喫煙所は、車いすでは使えませんでした。



## 観戦席

総座席数は30,070席で、ヤンマースタジアムより少ないものの、通路などが広くゆとりがありました。車いす席は303席あり、全体の1%を超えています(バリアフリー法の義務基準は0.5%以上)。スタンド1段目の上部を一周するように車いすエリアが配置されていて、サイトラインも十分に確保されていました。しかし、各ブロックに4区画あるものの、中央に柱があるため、横並びで観戦できるのは2台ずつでした。また、観戦エリアが3階にしかないため、他の階も選べたら、観戦の幅が広がると思いました。



## 新幹線での出来事

名古屋までは新幹線で行きました。自由席の切符で乗車しましたが、自由席には車いすスペースがないため、実際にはデッキでの乗車となりました。車いすユーザーに負担を強いる、配慮に欠けた扱いだと思いました。改札に11:50頃に行き、11:57発への乗車を希望しましたが、連絡が間に合わないとのこと、2本あとの12:15発の列車を案内されました。また、走行中、デッキに置かれていたスーツケースが転がってきて、危なかったです。さすがJR!



今回、パロマ瑞穂スタジアムに行って、車いす席やバリアフリートイレの数、通路の広さなどが、これからのスタジアムの標準になってほしいと思いました。それ以外にも、カーンダウンルームがあり、ベビールームや着替えブースにも車いすで入れたところが素敵だと感じました。

(文責：杉原・渡海)

# まつえ だい 松江まぜまぜ大さんぽ

## たの まな ある 楽しみ、学びながら歩きました!!

「鈴音が行く!」という企画の続編でもある、  
「松江まぜまぜ大さんぽ♪」という企画に石田と松倉で参加させていただきました。

「松江まぜまぜ大さんぽ」は、障害の有無や年齢に関わらず、みんなで一緒に松江のまちを歩きながら「合理的配慮」や工夫について学ぶ体験型イベントです。

松江市内に住んでいる方や、県内、県外からも参加者がおられました。

当日は天気に恵まれて、松江の街を楽しみ・学びながら歩くことができました! (文責:松倉)

**松江まぜまぜ大さんぽ♪**  
～みんな色の楽しみ方みつけよう～  
2026年4月25日(土)  
10:30～17:00  
定員:30名(先着)  
対象:どなたでも  
集合場所:県民会館1階展示ホール  
必要な配慮がある場合はお知らせください  
参加費:無料

**当日の流れ**  
10時30分～11時30分 オリエンテーション  
11時30分～15時 グループで街歩き  
(お昼ご飯は各グループでお店に入るなど相談して決めてください)  
15時30分～17時 振り返り

松江のまちを実際に歩きながら、それぞれの障害種別に応じた「合理的配慮」を見つけていく街歩きイベントです!

申込、問い合わせ先  
☆自立生活センター松江 電話:0852-25-9291  
メール:climatsue@gmail.com FAX:0852-25-3372  
(※以下の二次元コードまたはメールやお電話等でお申し込みください)

主催:松江まぜまぜ大さんぽ実行委員会  
後援:高根県、松江市、(一社)松江観光協会



### まつくらさんか ＜松倉参加チーム＞

松江県民会館に集まって企画がスタート!

そのあとは6つのグループごとに自己紹介をしあってから、松江の街へ出発!

私のチームは、『武家屋敷さんぽ&堀川遊覧船コース』を散歩するチームでした!

県民会館を出発し、武家屋敷がある塩見縄手という通りを散歩し、堀川遊覧船に乗りました!

堀川遊覧船は屋根がついていて、低い橋の下を通るときに屋根が低くなるので皆で背中を曲げて(しっかりかかんで)乗りました。

船頭さんが松江の街の案内を話してくれます。私は同じチームの人に手話通訳してもらいながら話を聞きました。

ちなみに遊覧船に車いすのまま乗るとするのは難しいですが、遊覧船乗り場には、レンタルの手動車いすが置いてありました。乗り場のすぐ近くに車いすトイレもあります。





お昼は割子そばとしじみご飯のセットで美味しくいただきました。  
お昼ご飯のあと皆さんまだ「食べられる！」とのことで、松江市内でも有名なコロッケを買いに行きました。1つ200円！駒川商店街のコロッケを思い浮かべると少し高いと感じるかもしれませんが、私は食べることができてよかったです。

あとでワークショップのときに、「松倉さん、コロッケ買い物するとき指さしシートで、袋いりません等、コミュニケーションをサポートする道具があったら良いのにね！」と言われ、「そうなのです！ご名答！」と感じました。

コンビニでは、「袋はいりません。」「袋いります。」や、「はし、スプーン、フォーク」は必要かどうか尋ねる指さしシートが普及していることを伝えました。



## さいごに

同じチームの人たちは今回の企画の散歩を通して、私の耳から入る情報の少なさや、それをどのようにしたら補えるのか、一緒に考えてくれていました。楽しみながら知る・学ぶという散歩となり、とても良い企画だったなと振り返っています。

そういえば、、、遊覧船に乗った際に、船頭さんの声はもちろん、出発の声も聞こえなかったことについて、ほかの参加者から、「出発の合図のプラカードなどあれば良いかも知れませんね！」と言われ、なるほどと思いました。もう少し船頭さんの声を、聞こえないなりに感じたい気持ちはあったので、いろいろな人と合理的配慮について、有意義な意見交換ができたと思います。

松江や出雲といった地域の人を巻き込んで今回の企画をできていたのは良かったと思います。

そういった地域の異業種の方とのつながりも、大阪でつくっていきたいと感じました。

「まぜまぜ」が全国に広がりますように！！（松倉）



## <石田参加チーム>

企画は車いすの他、視覚障害、聴覚障害、発達障害など多様な参加がありました。山陰中央新聞に掲載されたこともあり、障害者団体以外の一般の参加もあり、高校生も含めまさに「まぜまぜ」でした。参加したグループは聴覚障害の娘をもつ市会議員、お店をやっている、いろいろなお客への対応を考えた人、手話通訳や聴覚者の活動もしている人が集まり、ゆったりとしたスケジュールで結構濃い話になりました。

松江は初めて訪問したが、前日に松江城、小泉八雲記念館なども見学。NHKの朝ドラで小泉八雲を扱った「ばけばけ」があり、松江は注目されていますが、記念館で少し詳しく彼の経歴を見ました。生い立ちも含め、そもそも多様性が彼の人生のテーマだったのかもしれないと感じました。

身長158cmという、まあどうでも良い情報もなんだか嬉しかったです。企画では堀川めぐりで船にのりましたが、エリアは結構広く、乗車券買えば1日乗り降り自由なものも嬉しかったです。再度、松江城に行くことがあれば全部のコース、ついでの出雲市までの一畑電鉄に乗って、駅ホームでクラフトビール購入予定です。(石田)



そういえば、松江には  
エスコートゾーンが多かったです！  
視覚障害のある人のために  
横断歩道の中に突起状のラインが  
敷かれています。



# ぜんこくせいはいは だい 1 ぼ さがへん 全国制覇への第1歩！！ ～佐賀編～



さる3月、25日から26日の1泊2日で佐賀県の唐津に、学生ヘルパー2人と行ってきました。学生の1人は去年8月の青森旅行に一緒に行ってくれた人です。もう1人は日曜日の昼に入ってくれている人です。

## <1日目>

1日目の朝、新大阪から乗る予定の新幹線に間に合わず、1時間遅れてしまいました！！  
でもなんとか博多駅に着いて、在来線に乗り換え、さらに1時間半かけて唐津に到着しました。

唐津駅で数年前まで職員だったTさんと合流し、大雨だったこともあり、挨拶もそこそこにさっそく車の中へ。

車内でお互いに自己紹介をしながら、まずホテルに行きました。ホテルにチェックインして、少しゆっくりしたあと、「唐津くんち」の曳山展示場に向かいました。唐津くんちは唐津市の有名なお祭りです。そこで使われる道具が展示されてました。思っていたよりも迫力があって良かったです。展示してる唐津くんちが誰かに似てるとか言いながら楽しみましたが、エレベーターが無く2階へ行く際、Tさんにおんぶしてもらいました。

本当は、「虹の松原」の夕日が見たかったけど、大雨で行けませんでした。すごく残念でした。

そこから一度ホテルに戻り、少し時間があつたので、ホテル内の売店で少しお土産を買いました。

夕食はTさんが予約してくれた日本料理店で、唐津名物の「いか」をたらふく食べました。

他にも、お刺身などの海の幸が沢山あって、どれも凄く美味しかったです。その後はホテルに帰って、お風呂に入ってゆっくりしました。



からつ やま ひと  
唐津くんちの曳山の一つ



## <2日目>

2日目は7時に起きてホテルの朝食バイキングを食べました。フルーツがとても美味しく、気付けば、いろんな種類をいつもより沢山食べていました。

チェックアウト後に、Tさんと谷流。Mさんも来てくれました。MさんとはTさんの旦那さんで昔ちゅうぶで働いていた人。多分10年ぶりぐらいに会って、「お互いに歳を取ったなあ」と喋りながら写真を撮ったりしました。元気そうで良かったです。Tさんの車で前日行けなかった海を見に行きました。Mさんとは、ここで別れました。Tさんの車に戻り、唐津城へ。思ったよりも、小さいけど立派でした。

昼食は、Tさんおすすめの唐津バーガーを買ったけど、大きすぎて顎がはずれそうになりました。だから半分くらいしか食べられず、結局、大阪に持って帰って食べました。

海を見た後、Tさんとは別れて、唐津城に登って見物して回りました。駐車場から天守閣の麓まではエレベーターがありましたが、唐津城内には、エレベーターが無く、かわりに学生ヘルパーにあがってもらいました。エレベーターがあったら、良かったのになあ、、、

唐津城を出て、唐津駅へ向かいました。唐津駅から、また1時間半かかって博多駅まで行き、そこから少し時間があったので、お土産を買いに行きました。そして、新幹線に乗り、大阪に帰ってきました。ヘルパー2人のうち1人とは、大学卒業でこの日でお別れ。。ちょっとだけ喋りたかったから天王寺に寄り、喫茶店でお茶しました。「本当にこれで最後ですね、ありがとうございました」「頑張って」と言い合って別れました。もう1人のヘルパーと天王寺からバスで家に帰ってきました。

## <最後に>

今回、1泊2日という短い旅でしたが、Tさんにも旦那さんにも久しぶりに会えて嬉しかった。唐津くんと唐津城にも初めて行けた。

ただ一番見たかった「虹の松原」の夕日が雨で見られなかったのが悔しい。

次は絶対に見るぞ!!

文責:夜空野星子



# きどみちおへや 木戸通雄の部屋

～『和歌山旅行』にカンパイッ！！～



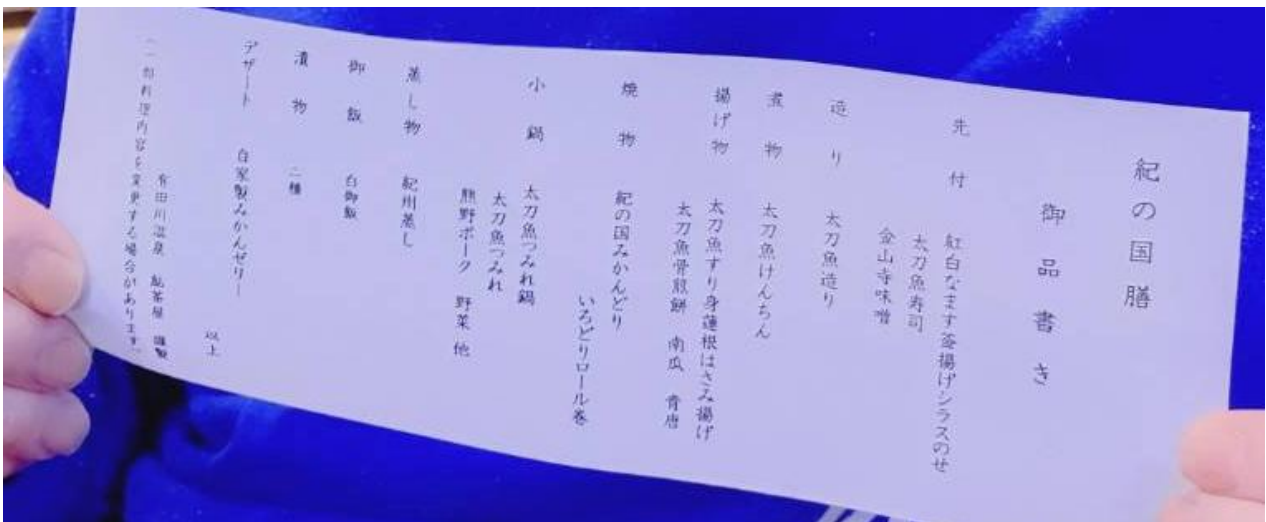
木戸通雄の部屋



今年は4月のゴールデンウィークから雨続きでしたが、6月も梅雨空でジメジメしている。昔、こんな歌があったような。♪6月6日雨ザザア♪母さん蛇の目でお迎え嬉しいな～～♪  
今年の4月22日(水)AM8:45からヘルパーの立石さんと町内会のみなさんと一緒に和歌山の旅へ出発進行っ！！さあ和歌山の有田川温泉に向かってバスの旅。案外早く着いた。まずはビールで乾杯～～！！太刀魚の刺身料理を食う。ご飯のおかわりは有料なのでやめておいた。僕は「まだ足りん。」と立石さんに言った。



タバコを観光バスの中に忘れ、昼食会場のホテルのすぐ隣にあったコンビニで、たばこの水色箱キャメル6mgを購入しようとしたのですが、この店ではメンソールのキャメルしか取り扱ってなかったんです。ちょっと残念気味。♪ガーソツ♪



このホテルではナント滞在時間が1時間しかなかった。  
 朝食を30分で済ませて温泉に入るとすると、10分か15  
 分に出て喫煙10分トイレ10分とすると時間がなく、温泉  
 を諦め、バスで黒潮市場（おみやげの店）へと向かった。  
 バスにはトイレもなく、時間厳守だった。



ありがたいわ有田川をバックに食後の喫煙イップク。



名物しょうゆソフトクリームを丸かじり。



和歌山バス JR海南駅の乗り場の前で昔流行った芸人、スギちゃんのまねで「ワイルドだぜえ〜!!」



たのしい木戸・立石さんとの二人旅  
 でした。（町内会の人達もいましたけ  
 どねえ。）

来月7月号「彦八祭り」へ続  
 く。お後がよろしいようで  
 ～♪チンチキチン♪  
 （文責：木戸）

とれたてのマグロ「へい！トロー丁！」  
 マグロと背比べ。

きょうりよくか い ひ

きょうりよくしゃめ い ぼ

# 協力会費・カンパ協力者名簿

にしむら 西村 わたなべ 渡部	さだお 貞男 ひろこ 裕子	さん	ひがしすみよし (東住吉区)	うじら 宇城	きよえ 喜代江	さん	ひがしすみよし (東住吉区)
--------------------------	------------------------	----	-------------------	-----------	------------	----	-------------------

がつ 5月29日現在

ご協力ありがとうございました(担当:安東)

「今日、雨、降りそうだから…」



赤おにくん:

「梅雨か〜、雨ニモマケズだよね」

青おにくん:

「雨ニモマケズ、風ニモマケズ、雪ニモ、夏ノアツサニモ…、宮沢賢治のいた時代から今とでは気象が違ふ、今の異常気象ではそのどれにも勝てないよ、」

赤おにくん:

「この写真を撮ったのが5月終わりだけど、すでに夏目、特にこの先の暑さには勝てないよ、皆さんも熱中症には注意してくださいね」

## 2026年6月～7月 スケジュール

6月27日	土	28日(日)、7月4日(土) NPOちゅうぶ重度訪問介護 従業者養成講座 (HP参照)
6月29日	月	アクセス関西総会&記念講演 (DPI事務局 局長、佐藤聡さん) 14時～16時半 @コミセン(森ノ宮)
6月30日	火	おおさかしこ交通バリアフリー推進協議会 14時～@市役所/地域で生きる権利部会 13時半～16時45分 @コミセン
7月11日	土	12日(日) ポムハウス嗜癩等吸引 (3号) 研修講座 @NPOちゅうぶ
7月21日	火	障害大連対大阪府交渉に向けた学習会 13時半～16時半 @コミセン(森ノ宮)
7月22日	水	相模原津久井やまゆり園事件10年企画 (詳細準備中) @東京

●今年DPI日本会議40周年。東京、戸山サンライズで総会、全体会が開催され全国から仲間が集まった。2002年の札幌での世界大会には参加したが、当時のDPIは資金的にも他団体や行政との関係においても弱小団体だったが、今ではJDFという全国組織の事務局も務め、障害者政策の立案においても大きな力を発揮している。札幌ではろう学校の見学、韓国障害者運動との出会いは衝撃的で、夜のさっぽろビール園も忘れ難い思い出。名古屋AJUをはじめ、全国からリフト付きの車が結集していた。あの大会の成功が今のDPIにつながっている。大会では京都の児童相談所が障害を持つお母さんのとの面会も無く、いきなり赤ちゃんを一時保護(連れ去る)という信じがたい事件の報告もあった。新聞報道もされているが、また報告したい。(いしだ)

●皆様大変お世話になっております。今村魁斗です。NPOちゅうぶに入って一年が経ちました。本当にあつという間でした。ちゅうぶの方々は職員も利用者も非常に優しく、迷惑をおかけすることもありませんでしたが、皆様懇切丁寧に向き合っていたので、今も楽しくやりがいを持って働いています。入った当初はガチガチで常に緊張しっぱなしでしたが、1年経って少しずつ解けてきています。寡黙なイメージがあると思いますが、実はお話しすることは好きです。まだ話したことのない方もいますが、2年目は自分からももっとアクションを起こしてちゅうぶの全員とお話できれば良いなと思っています。最近レアキャラになりつつありますが、見かけた際は気軽にたわいのないことでも話してもらえると助かります。はじまりは「福祉とはなんぞや?東住吉ってどこや?とりあえず面接行って聞いてみるか」という感じで飛び込みましたが、今や出勤の1時間半前に家を出る生活も慣れました。最近通勤の時間をよりよく過ごすため良いイヤホンと電子書籍で漫画を購入しました。これは経費でおちますか?カチン^ これからも頑張るけど頑張らずにすぎずラフな気持ちで丁寧に従事するので皆様何卒、よろしくお願い致します。(いまむら)

●ダンゴ虫は黄色っぽい斑点がある方がメスで、ない方がオス。パイキンマンはチェロの演奏が得意。環状線で一番後方車両の車掌さんがいるあたりに子どもと一緒に乗ると、降りる時にシールがもらえる(もらえない時もある)。もし、うちに子どもがいなかったら、知らなかったであろう情報。子どもと散歩に出かけると、いろんなものを見つける。ゴミだらけの草むらにいてんとう虫。道行く人のかばんについてアンパンマンのキーホルダー。地面に蟻。空に飛行機。それにつられてか、私も1人で歩いている時に、民家の軒先の植木鉢から生えた、変わった形の葉っぱや花々などに目がいくようになった。タモリには子どもがいない。でも、散歩をするだけで番組ができる。坂道だけを特集して本を作る。興味の範囲が広すぎる。すごく勉強した、というよりは、面白くて熱中していたらいつのまにか知識が付いてたんだよね、みたいなあの感じ、懂れる。あ、つまり子どもがいてもいなくても、散歩は楽しいですよー、って話でした。(いわみ)

### 【東住吉区障がい者基幹相談支援センター】

#### 【自立生活センター・ナビ】

〒546-0042 東住吉区 西今川 2-3-8

でんわ = 06 (6760) 2671

ファックス = 06 (6760) 2672



### 【障害者活動センター 赤おに】

〒546-0031 東住吉区 田辺 5-6-10

でんわ = 06 (6623) 7300

ファックス = 06 (6657) 5010

### 【グループホーム・リオ】

〒546-0032 東住吉区 東田辺

2-21-21

でんわ&ファックス

= 06 (6608) 5244

### 【ヘルプセンター・すてっぷ】

NPO法人ちゅうぶ 2階

でんわ = 06 (4703) 3741

ファックス = 06 (6628) 0271

### 【障害者活動センター 青おに】

NPO法人ちゅうぶ 1階

でんわ = 06 (4703) 3742

ファックス = 06 (4703) 3743

編集：特定非営利活動法人

### 【NPO法人 ちゅうぶ】

〒546-0031

おおさかしひがしすみよしたなべ

大阪市東住吉区田辺5-5-20

でんわ=06 (4703) 3740

FAX=06 (6628) 0271



ホームページ=https://npochubu.com/

メールアドレス=chubu@npochubu.com

郵便振込口座：00960-6-313427

通信 定期購読料 = 1年間2,000円