

オンリー



バリアフリー
ペーパー

春号

平成28年4月26日発行

この機関紙は、西条市障害者相談支援センターがパソコン就労をめざす障がい当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、協同で作成したものです。

桜の季節が過ぎ、ゴールデンウィークが近づいています。皆さんのなかには新年度を迎えて環境や人間関係が大きく変わった方もいらっしゃると思います。この時期は、ストレスが溜まり、なんとなく気分が落ち込み疲れやすいといった虚脱感・倦怠感があらわれる五月病があります。五月病の予防には、自分なりのメンタルケアでストレスをため込まないことが予防策でもあり、解決策でもあります。心のストレスを自覚してペースダウンしたり、休息をとることを心がけることが大切です。（支援センター 高木）

平成28年度障がい者パソコン講座のご案内

障がいのある方を対象に西条市障害者相談支援センターがパソコン講座を開催します。

パソコンの技術を習得するだけでなく、参加された方同士の交流も目的としており、例年和やかな雰囲気で開催されています。興味のある方は、一緒に勉強してみませんか。

平成28年度障がい者パソコン講座日程表			
日程：平成28年6月～29年2月の金曜日			
6月	3日	17日	24日
7月	8日	22日	
8月	5日	19日	
9月	2日	16日	30日
10月	7日	21日	
11月	4日	18日	
12月	2日	16日	
1月(H29)	6日	20日	
2月(H29)	3日	17日	

時間：13時30分～15時30分

内容：インターネット・ワードの基本操作、カレンダー・名刺づくりなど

費用：受講料無料(テキスト代等として1000円程度の実費が必要です。)

対象者：障がいのある方で、パソコンを学びたい方 10名程度。

パソコンを持参できる方(貸し出しもできますが台数に限りがあります。)

※申し込み多数の場合は抽選となります。

場所：西条市東予総合福祉センター2階 創作活動室(西条市周布 601-1)

講師：障がい当事者グループ オンリーワン

*** 申し込み * 問い合わせ ***

- ◆ 西条市障害者相談支援センター
- ◇ 社会福祉法人 西条市社会福祉協議会
- ◆ 〒799-1371 西条市周布 606-1 西条市東予総合福祉センター内
- ◇ 電話 0898-64-2600(代) FAX 0898-64-3920 担当：高木・津島

デザイン画 しんすけ

タイトル：春

晴れやかな春をイメージし、桜が満開に咲く入学の日を描いてみました。風になびく垂れ幕を描くのが難しかったですが、教えてもらいながら頑張りました。



「NPO法人ひので」を訪問して



今回は、障がいのある方の余暇活動を支援する団体があると聞き取材をさせていただきました。済生会西条病院の近く、会員の加藤さん宅が『NPO法人ひので』の活動拠点です。家庭的な雰囲気にもまれ、私達の訪問を温かく迎えてくれました。

子ども、障がい者、高齢者が気軽に集い、横のつながりをつくることを目指し、平成21年より活動を開始されました。現在は、第2・第4日曜日の月2回、6名の障がいのある方達と、ボランティアさんが集まり、楽しく活動されています。

『ひので』の特徴は、外に出かけて自然や地域の人達と触れ合いながら、様々な体験を行っていることです。お花見、たけのこ掘、加茂川でのバーベキュー、そうめん流し、石鎚冬山登山など、季節ごとに楽しい行事が企画されています。また、力を入れているのが花の栽培です。市内の小学校や児童館の花壇に花の苗を植え定期的に手入れをしながらきれいな花を咲かせています。地域のイベントで販売も行ったそうです。

取材当日は、滝の宮公園へお花見に行かれるとのことで同行させていただきました。まず、自分達のお昼ご飯を買いにスーパーへ行きました。それぞれが自分の好きな物を決められた金額で買います。商品の値段を見て、500円以内で買える物かを一緒に確認したり、カゴに入れてあげるなど助け合う優しい気遣いがみられました。その後、滝の宮公園へ行き、展望台までの階段を頑張って登った後、お弁当を食べました。お茶を入れる時も、ボランティアさんが入れるのではなく、障がいのある方が率先して私達に配ってくれました。自分達の能力を生かしながら自信を育んでいく居場所でもあると感じました。



ひので 代表者 浅木 純一さん



滝の宮公園でお花見

親子で参加されている加藤さんは「娘のいい表情が見られてとても嬉しい。今後も、いろいろな人達と交流していきたい。」と話してくれました。代表者の浅木さんは「地域社会との関わりを通して、優しい環境になる事が、障がいのある方達の成長になると思っています。」と話してくれました。

余暇活動による、豊かな経験や人間関係の広がり、地域で楽しく生活していく為にとっても大切なことだと思います。今後も様々な活動を通して障がいのある方達と一緒に頑張っていってこれたらと思います。(オンリーワン 柳瀬)



花壇づくり



加茂川で飯ごう炊飯

NPO法人ひので

日 時：第2、第4日曜日 10時～14時頃

場 所：済生会西条病院近くの加藤さん宅（西条市朔日市）

費 用：1回500円（主に昼食代）

送 迎：自分で行く事が難しい人は送迎も行ってくれます。

連絡先：0897-55-8045（デイサービスセンターあさひ 小田さん）



当事者の奮闘記 未来への足跡(あしあと)

渡部 喜義（わたなべ きよし）さん



平成 27 年度から障がい者パソコン講座に参加されている丹原町在住の渡部喜義さん（78歳）は西条市障がい者団体連合会丹原支部で 10 年以上にわたり活動され、団体の支部長を務めておられます。パソコン講座には、活動で使用する名簿や資料などを作成できるようになりたいと思い参加されたそうです。あまりパソコンを操作した事は無かったそうですが、休まず受講され一生懸命取り組まれました。渡部さんは地域の活動にも精力的に関われ、「これからも活動の幅をひろげていきたい。活動にたくさんの人に参加してもらえよう頑張りたい。」と話されています。今回の取材をさせてもらい、私たちオンリーワンも地道に活動を続けていき、たくさんの人と関わっていききたいと思います。(オンリーワン 梅野)



のぶちゃんのペすとしゅと



題名：姫路城

約5年間の大修理を終え平成27年から一般公開を再開した姫路城に、東予文化協会の皆さんと見学に行きました。まばゆい輝きを取り戻し、「白鷺城」の愛称で親しまれる真っ白な天守閣は見事でした。平成5年に日本で初の世界文化遺産になった姫路城。その天守閣から見渡す景色は大変素晴らしいものでした。

撮影：オンリーワン のぶちゃん



つぶやきの窓♪ by HIRO

最近、テレビや新聞などで、「腸内フローラ」というのをよく目にします。腸内の多種多様な細菌が、種類ごとにグループを形成してまとまり腸壁に棲みついているのが、お花畑のように見えることから、そのように呼ばれているそうです。腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つに大きく分類され、2：1：7の割合が理想の腸内比率だそうです。腸内環境のバランスが崩れてくると、腸内だけではなく、肥満や糖尿病、がん、アレルギー、うつなど、全身の様々な深刻な病気の原因になるそうです。腸内を良い状態に保つために、発酵食品や野菜・果物を意識してとらなければと思いました。



Rばあちゃんの うまうまレシピ



鯉のぼりのお寿司 華やかにお寿司でお祝い！

材料 (4人分)

ご飯

米……………3合
水……………3カップ強
酒……………大さじ1
昆布……………10cm

合わせ酢

酢……………大さじ5
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ2

寿司具

人参……………適量
ごぼう……………適量
たけのこ……………適量
海老……………適量

寿司飾り

金糸卵(白だし、みりん、水)
いくら、そぼろ、コーン
きゅうり、甘酢生姜、海苔



(作り方)

- ① 寿司飯は炊く1時間前に、昆布と酒を加えてから炊きます。
- ② 合わせ酢を炊きたてのご飯に回しかけ、うちわで扇ぎながら切るように全体を混ぜます。
- ③ 出来た酢飯に具を混ぜ、お父さん鯉、お母さん鯉、少し小さな子どもの鯉を作りお皿に盛る。
- ④ 金糸卵、そぼろ、いくら、海老など飾り、きゅうりのウロコ、海苔の目や口をつけて、元気な鯉のぼりを作りましょう。



あっさりしたお吸い物を添えて…



発行：西条市障害者相談支援センター（西条市社会福祉協議会）

編集：オンリーワン編集委員

〒799-1371 西条市周布 606 番地 1 西条市東予総合福祉センター内

TEL：0898-64-2600 (代) FAX：0898-64-3920 E-mail：soudan1-saijo@saijoshakyo.or.jp

次回 7月発行