

NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

# STEPっ子パラダイス

all for ワンダフォー!!

えぬぴーおほしん  
じりつせいかつせんたー  
すてっぷえどがわ  
**かいほう**  
すてっこばらだいす  
おーるらあわんだらおー

ねん がつごう  
2005年7月号



やっぱり夏は暑いですね。もう嫌になるくらい暑いですよ。でも僕の上司は部下想いだから場の空気を2～3度下げる事ができる特殊能力（ナイスミドルジョーク）をバンバン使ってくれます。でも違う意味で汗が出ましたよ。

そういえばこの前、暑さでやられちゃってる人がいました。その人は毎日、とてもよく働いている素敵な人です。そんな彼がこんな事を言っていました。

「夏は出会いの季節ですよっ！だから休暇を沢山くださいっ！！」

素敵だね。応援してるよ。でも彼女にバレないように気を付けてね。





## 「STEPえどがわ」の会報掲載内容に対する考え方

お陰さまで、当法人も設立して3年目を迎えます。これまで、会報の発行、ホームページの開設などを通じて、情報提供や皆様の声を発信して参りました。この間、皆様から賛否両論、応援・ご指摘等、様々なご意見を頂戴することができました。その結果、会報の編集方針、情報発信・収集のあり方等々、様々なことに気付かされ、反省し検討する機会が持てました事をスタッフ一同、感謝申し上げます。

会報についてご指摘頂いた中に、「掲載内容の全てがSTEPえどがわの統一見解か？」と問われたり、そのように理解されている声を聞いたことが何度かありましたので、今回改めて、当方の会報掲載内容についての考え方を明記させていただきます。

あくまで当方の会報は原稿を書かれる方の文責の上で編集しております。よって、個々人の様々な見解、想いが掲載される形となっており、入稿前のチェックといっても誤字脱字、文字数、レイアウトなどを編集担当者がチェックする程度であることがほとんどであり、特に誹謗中傷など著しく問題視すべき内容でない以上、当方から著者の許可無く意図的に原稿に手を加えるようなことは致しておりません。これからもその方針に変更の予定はございません。

掲載内容について寄せられる意見が、賛同意見ではなく異論・反論であったとしても、無反応・無関心で居られるより有意義であり当方にとってもありがたいことであると考えます。

どうぞ今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



目次  
 もくじ



はじめに \_\_\_\_\_ 1

すてっぶ かいはうけいさいないよう たい かんが がた  
 「STEPえどがわ」の会報掲載内容に対する考え方 \_\_\_\_\_ 3

ぞんじ しょうがいしゃじりつしえんほう  
 ご存知ですか？ 障害者自立支援法 \_\_\_\_\_ 5

ねんど はなみ かい かいさいほうこく  
 2005年度お花見の会 開催報告 \_\_\_\_\_ 8

すてっぶす たっふしょうかい  
 STEPスタッフ紹介 \_\_\_\_\_ 11

ちょうりあいえるびー くいどうらく おい た  
 調理 I L P「食道楽」美味しく食べました！ \_\_\_\_\_ 15

なーす へるすこーなー  
 NURSEいちかわのヘルスコーナー \_\_\_\_\_ 19

じ・り・つのすすめ \_\_\_\_\_ 21

いそがばまわれ \_\_\_\_\_ 22

だめだめだめこ じこそうしつ  
 駄目駄目駄目子の自己喪失 \_\_\_\_\_ 23

へるばーさんたちのあそびば \_\_\_\_\_ 25

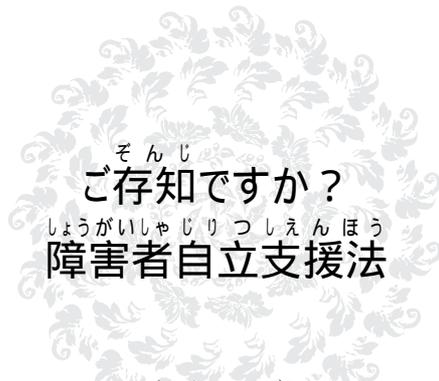
かつやみつぶ じょうほうはっしん こーなー  
 勝矢光信の情報発信!! コーナー \_\_\_\_\_ 27

めだかのがっこうかいこう  
 めだかの学校開校 \_\_\_\_\_ 30

かつどうほうこく かつどうよてい  
 活動報告・活動予定 \_\_\_\_\_ 31

へんしゅうこうき  
 編集後記 \_\_\_\_\_ 36





そんじ  
ご存知ですか？  
しょうがいしゃじりつしえんほう  
障害者自立支援法

いまむら のぼる  
今村 登

こんかい おも いっぱん かた しょうがい かた む しょうがいしゃじりつしえんほう かんれん  
今回は、主に一般の方(障害のない方)向けに、この障害者自立支援法に関連  
おも か ひとり おお かた ほうあん もんだいおよ  
して思うことを書かせてもらいます。一人でも多くの方に、この法案の問題及び  
くに しょうがいしゃふくし もんだい かんが  
この国の障害者福祉の問題を考えていただけるきっかけとなってくだされば  
さいわ  
幸いです。

げんこう がつ は つ か か がつ れんきゅう あ しゅうぎいん こうせい  
この原稿は6月20日に書いています。5月の連休明けから衆議院の厚生  
ろうどういんかい ほうあん しんぎ はじ こうろうしょう がつ にち こっかいかいちゅう  
労働委員会でこの法案の審議が始まり、厚労省は6月19日までの国会会期中  
せいりつ み こ ぜんこく おおの しょうがいしゃだんたい  
に成立するだろうとの見込みだったようですが、全国の多くの障害者団体、  
かんけいしゃ じちたいなど かずかず もんだいてん してき しんちょうしんぎ もと こえ あ よ  
関係者、自治体等から数々の問題点の指摘と慎重審議を求める声上がり、与  
やとう ぎいんども げんあんどお もんだい にんしき ひろ ゆうせいみんえいか  
野党の議員共に、「原案通りでは問題がある」という認識が広まり、郵政民営化  
ほうあん こうぼう えいきょう あいま せいりつ こんご ゆくえ  
法案の攻防の影響も相俟って、いまだ成立はしていません。今後の行方は  
しゅうせい せいりつ きげんぎ けいぞくしんぎ じじつじょう はいあん  
「修正されて成立」するのか、「期限切れで継続審議(事実上の廃案)」となる  
のかの2つです。ただ、かいき がつちゅうじゅん えんき げんじょう ゆうせいみんえいか  
会期が8月中旬まで延期された現状では、郵政民営化  
ほうあん かいさんそうせんきよ せいきよく はってん きげんぎ  
法案のこじれで解散総選挙といった政局に発展しないと、期限切れによる  
じじつじょう はいあんろせん かのうせい ひく わたしこじん ねが はいあん  
事実上の廃案路線の可能性は低いかもしれません。私個人の願いとしては廃案  
しゅうせい うえ せいりつ ろせん かくご ざんねん  
なのですが、「修正の上、成立」の路線も覚悟しなければならないと、残念な  
おも はじ せいりつ しょうせい か と  
がら思い始めています。そうであるならば、どれだけの修正が勝ち取れるのか  
じゅうよう ぽいんと  
が重要なポイントとなります。

さて、ではこの法案のどんなところが問題なのかを、分かりやすく申しますと、  
まいな しんぶんきじ いっぱんでき くらーずあつぷ  
これまでマイナーながらも新聞記事などで一般的にクローズアップされてきた  
もんだい かいごりょう だいさーびすりようりょうなど ふくしきーびす りようりょう わりふたん  
問題として、介護料やデイサービス利用料等、福祉サービスの利用料の1割負担  
いこーるていりつふたん おうえきふたん もんだい かん かいせつ しんぶんきじなど  
= 定率負担(応益負担)の問題がありますが、これに関する解説は新聞記事等  
まか た もんだい くらーずあつぷ  
にお任せするとして、その他の問題であまりクローズアップされていないもの  
みのが じゅうよう もんだいてん ひと にちやく じかんじょう かいじょ ひつよう ひと  
の、見逃せない重要な問題点の一つとして、1日約5時間以上の介助が必要な人

に p ついては、国として認める（財源を保障する）ことはなく、自治体でなんとかしなさいという、長時間介助の必要な人について、国民の生命と財産を守るとされているはずの国の責任を放棄する内容であることがあります。この問題に対し、特に1日24時間などの長時間介助の必要な重度障害者に対しては、重度包括支援という別枠を設けるとされていますが、包括支援とはすなわち少ない額でヘルパーを派遣してもらいなさい。というもので、しかもこの包括支援にかかわる費用でさえも国が保障するとは言っていません。

すなわち、もし今障害を持っていないあなた自身はもとより、あなたのご両親、お子様、ご兄弟等の身内、ご友人、彼女、彼氏らが、病気や怪我によって長時間介助・介護を必要とする重度な障害を持つ身となられても、国が責任持って保障する介助時間はせいぜい1日4時間までということです。それ以上の介助を求めるなら、家族が一生担うか全額自費でヘルパー派遣を頼むか、一生ボランティアを確保し続けるか、施設で一生を終えるかしかありません。自分で食事も排泄もできず、呼吸も呼吸器に頼るような重度の障害を持つものにとって、どれも実現できなかつたり拒んだりするならば、直ちに且つ確実に訪れるのは「死」でしかありません。この法案とは別に、尊厳死を認める法案も検討され始めようとしている現状を見たとき、人間らしく生きる尊厳が認められないまま、死ぬ尊厳が先に認められていく動きに重大な危機感を抱かずにはいられません。

施設に行けばよいだろうと思われる方もおられることでしょう。しかし、施設ではそれこそ人間としての尊厳など無視された扱いをされてきたという歴史上の事実があります。それでも改善されるならば、施設は選択肢としてあってよいのではというご意見もあるかと思いますが、私も十分な改善がされるならば選択肢としては認められていいかと思いますが、施設が生きる場の選択肢として認められるならば、地域生活というのでも選択肢として認められる（保障される）べきではないでしょうか。

この法案は、今回述べた長時間介助保障の問題や応益負担の問題以外にも、①移動（介助者との外出・社会参加）が抑制されたり、②介助時間認定の過程において、自立の重要な要素である自己選択・自己決定を無視される認定審査会という障害者の地域生活の実情を把握していない専門家（医師等）による書類判定が権威を持つ仕組みが導入されたり、③グループホームの長所をつぶしたミニ施設化を後押しする内容であったり、④継続的な医療連携が重要な精神

障害者の医療費負担を増加させたり、⑤難病者等の障害者福祉制度の谷間に置き去りにされている生活困難者の対応が皆無であったりと、法案名こそ自立支援と名付けられていますが、真に障害者の自立を支援することを考えての法案ではなく、どう理由付けをされても、結局は国の歳出を如何に抑えるかが最大の目的とされて組み立てられています。この流れは他にも及び、介護保険制度の見直しだけでなく、ペイオフ、年金、医療保険etc...と、このままではやがてすべて「自己責任」の旗印の下、弱肉強食の過酷な社会構造にされていくことでしょう。劇的且つ確実な景気回復の見込みはなく、国の債務超過の現実があるとはいえ、このままの変革の方向性は他人任せにせず、国民一人一人が真剣に考え、見極めていかねばいけない問題だと思います。

そうはいっても、障害者の問題は自分たちとは関係ないと思われている方は、まだまだ大半を占めることでしょう。確かに人口比率からすればマイナーな問題ですが、その思いの根拠としては、「自分は先天性の障害者ではないから、これから障害者になるなんて想像がつかない」というものではないでしょうか？しかし、現在約700万人と言われる日本の障害者人口のうちで、なんと8：2くらいの割合で後天性の障害者の方が多いと言われているのです。ということは、今現在障害がない方でも一概に安心はできず、明日は我が身として考えるに十分値する問題ということです。

どうか、これをお読みいただいた方は、障害の有る無しにかかわらず、無関心で終わることなく、想像力を働かせ、創造性を発揮し、バランスの良い住み易い国づくりを障害者問題を通じて共に考えていただきますことを切に願う次第です。

# 2005年度 お花見の会 開催報告

まるた きみえ  
丸田 君枝

まだ少し肌寒い4月5日(火)、「2005年度 お花見の会」を開催しました。去年より約一週間遅らせての開催で、さぞかし桜も眩しくほころんでいるかと思いきや、申し訳なさそーに顔を覗かせはじめた苔みたち。そんな苔みたちに囲まれて、約40名と多くの参加者で賑わいました。今年も参加者それぞれの持ち寄り料理が満載！！



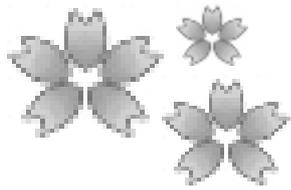
この日のために朝早く、または前の日から準備をしてくれてたり、時間がなくても差し入れを持ってきてくれた人、その他飛び入りで参加してくれた人たち、ありがとうございました！そして、今年は若い世代(^.^;;;)の人も多く、とっても美味しく楽しく、またハプニングがあったりの盛り上がった会になりました。



やっぱり自然や食べ物を通じて、色んな人と会話ができる共通の時間って、とってもステキで大切ですね！

午後の暖かい時間になり、苔みも多く開き始め、みんなの酔いも絶頂を過ぎた頃、お開きとなりました。また来年、桜の下で逢いましょう！！







# STEPスタッフ紹介



はじめまして！このたびご縁がありまして、6月から社員として仕事をさせて  
いただくこととなりました北見優子です。簡単ですが自己紹介させていただきます。

もともと福祉に関わったのは大学生の頃からで、ボランティアで在宅の  
障害者の方を介助していました。（10数年経ちますが今も続いています  
よ！）大学卒業後はフツのOL→福祉の専門学校に行く→精神科  
ソーシャルワーカー→区役所の生活保護課→知的障害者更生施設→社協  
などなど・・・その時やりたいことをやる自由奔放な人間です！ある意味幸  
せなのかもしれませんね。

一見、「真面目そうな人」「厳しそうな人」と見られてしまう私ですが、中身  
は全然違って、付き合ってみるとギャップに驚かれることがよくありま  
す。人見しりなものですから・・・こんな私ですが、じっくりとお付き合い下さ  
い！よろしくお願ひ致します。



はじめまして。1月からヘルパーとして働かせてもらっている磯貝直美です。私  
は2年間介護福祉士の専門学校で勉強をして今年の3月に卒業しました。そ

して6月から正社員として働かせてもらうことになりました。まだ約半年しかヘルパーとしての経験がないので、まだまだ・・・な所がいっぱいです。私は、専門学校での施設実習を経験させていただきました。特別養護老人ホーム、視覚障害者の方の救護施設などです。施設で生活しているたくさんの方に出会いました。その中で、色々な事を感じさせられ、おしえられ、何気ない表情、何気ない言葉は、今でも心に残っています。施設での実習を経験してから、様々な事を思いました。やっぱり私は、施設で生活していると「本当の自分」で生きにくい場所になってしまう気がします。何かを自分で選ぶという事、自分の本当の思いを、なかなか出せない状況になっていると思います。高齢者の方だって、障害を持っている方だって、あたり前の様に地域で暮らす人と何の変わりのない同じ人間なのに・・・。だから私は、あたり前なのに、あたり前でなくなってしまう地域で暮らすということ、「自分の思い」で何かを選び、生きていける、そんな社会になってほしい思いでここから始めていきたいと思いました。ヘルパーの仕事も本当にまだまだ、だけれど、ほんの少しでも良いから自分の思いが今の社会を変える力になりたいです。どうぞよろしくお願ひします。



病院生活4年半、施設での生活5年弱、自宅での生活7年、そして篠崎で生活を始めて8ヶ月。実家では、自分の部屋からミカン畑が見えそこにはたまに野生の猿君達が御一行様で遊んでたりするのがごく普通に見える生活から、一変して都会での生活。大自然に囲まれた田舎ではテレビくらいでしか見ることのできない火事の現場を、とても近くでなんと3回も見てしまった・・・。しかもそのうちの1回は自分ちの上・・・んっ!? さすが大都会は違うな! と妙なところで人生初の都会 & 一人暮らしを実感しています。

一人でやってみたいと思い始めて数年。なかなかきっかけを見つけることができずに、ただ時間だけが過ぎてしまっていました。そんな最初の一步を踏み





こんにちは、4月からSTEPに毎週土曜日で勉強させてもらっています、  
土屋裕代です。私の障害は、脳性マヒです。手動と電動を使って生活してい  
ます。私の一番の楽しみは、イベントで知り合ったボランティアの仲間と  
メール交換したり、遊びに行ったりするのが楽しみです。私が自立生活と  
ピアカンに興味を持ったのは、17歳の時でした。大人になってからも両親と  
生活するのはいやだと思い、船橋の講座で丸田さんと出会ったのをきっかけに、  
STEPで自立に向けて、いろんなことを知ることができているので、自分の夢  
である自立生活にちかづくために、いろんなこと勉強していきたくと思います。

♪ よろしくお願ひします。 タッキーファンのヤッピーでした。

福祉機器・介護用品・住宅改造のお問合わせは  
お気軽に当店まで！ 自社工場完備で修理・改造がすぐ！  
— 福祉機器のトータルプランナー —

有限会社 **パムック**



江戸川区新堀1丁目25番1号

(レンタル車いす・車いす保険も取扱っております)

**TEL03(5666)4801 | FAX03(5666)4802**



ちようり あいえるびー しょくどうらく  
調理 I L P 「食道楽」



おい た  
美味しく食べました！

3月6日から全4回で調理 I L P 講座を開催しました。昨年度の調理 I L P に続いて当センターで2回目の調理 I L P でした。今回は、作る楽しさ！食べる喜び！を感じてみよう。と「食道楽」というテーマにしました。日頃、親に作ってもらっていると中々、食べたい物が食べたい！と言えない。自分で作ってみたいけど無理な気がする。そんな気持ちを皆で考えてみました。初日は、自己紹介をして皆と握手。初めて会う人、初めての I L P で緊張した人、握手をしたら少し安心した気分になりました。栄養士さんの話も聞きました。こんなの食べちゃ駄目です！とか言われちゃうのかと思ったけど、「それ美味しいんですよね～。私も食べます。でも、それと一緒にこんなのも食べるといいですよ。お勧めです！」と話してくれて、なんか嬉しくってちょっと話が聞きたくなりました。2回目は、それぞれがどういうスタイルで調理をするかを話しました。介助者と作る。自分で包丁を使って切ってみる。手で千切る。など・・・その後、それぞれが作りたいメニューを出し合いました。ハンバーグ、カレー、トンカツなど誰もが食べたくなるメニューばかりで作る前から食べた気分。いよいよ調理、いつもより早い時間に集まって、まずは買い物に近くのスーパーへ行きました。それぞれ調べてきたレシピを見ながら必要な物がどこに売っているのだろう？とスーパーの中は広く、同じ食材、調味料なども種類が色々あって、どれを買ったら良い



のか迷ったりもしました。しかし、迷う事って結構楽しいものです。自由な気分にもなれませんか？さて、いよいよ調理。それぞれが好きな料理を好きなスタイルで調理しました。ヘルパーさんに指示を出しながら作る人、初めてだけで自分でやりながら作る人、切るのは苦手だから混ぜたり捏ねたりは自分でやり作る人、団扇を使って作る人もいました・・・？フライパンに残っていた少量

の油に水を注いでしまいファイヤー！して

しまった人もいましたが、トラブルを経験と

して自分の力に変えてしまうのがILPな

ので良い出来事でした。自分の分、試食の分

と作り、イタダキマス！出来栄えは、グルメな

事務局 長も絶賛！最終日は、良かったこ

と。感じた事を振り返りました。楽しく調理

ができた。ヘルパーさんと一緒にできた。

包丁を初めて使ってみた。自分で作ると

栄養のバランスを考えることができた。など

の感想がでました。その後の交流会では酒

やジュースを飲みながら楽しく語り合い、また会おうと約束をして全4回の

ILPを終了しました。私たちは、これからも「地域の中で生きる事は大変

な事もあるけど仲間が居るから大丈夫。」と感じる事ができるILPをやって

いきたいと思いました。



あいえるびーたんとう よしもと  
 ILP担当：良元

# ちょう り あいえる ぴー しよく どう らく 調理ILP「食道楽」

つちや やすよ  
土屋 裕代

こんにちは、私がこの自立プログラムに参加しようと思ったきっかけは、自立について考えていた時、丁度いい講座があることをしました。迷いもなく、参加したいと思いました。そして、新しい出会いも楽しみでした。一日目は、自己紹介、ピアカウンセリングとはと目標設定と栄養士さんの話を聞こうでした。はじめに、感じたのは、一日目なのに、たくさんの内容だと思いました。目標をたてるのに、頭の中が、いっぱいになりましたが、立てられてよかったです。栄養士さんの話もすごく分かりやすく、とっても楽しかったです。栄養士さんのおかげで、緊張していた事も忘れるぐらいでした。そして、二日目には、慣れてきて周りのみんなもいろんな人と話していました。この日の内容は食生活を考えようと調理方法を考えるとメニューを考えるでした。一人一人が作りたいものを出し合ったので、これを全部食べたら、すごいくみあわせになるねという声もチラホラ。

そして、だされた、メニューはというと、カレー、ちぢみ、カツどん、肉じゃが、オムライス、ハンバーグ、かつ、巻き寿司でした。それぞれが出したものを各自作ることになりました。そして、三日目（調理当日）この日は、東部フレンドホールでやりました。

私は、カレーを作りました。ヘルパーさんが、そばにいてくれましたが、全部一人でやるのがはじめてで、すごくワクワクしました。一番むずかしかったのが、火を点ける事でした。感動したことは、調理道具の使いやすさでした。いろんな道具を使えば楽しく、楽に出来ることに気付きました。周りのみんなもすごいしんげんに作っていました。

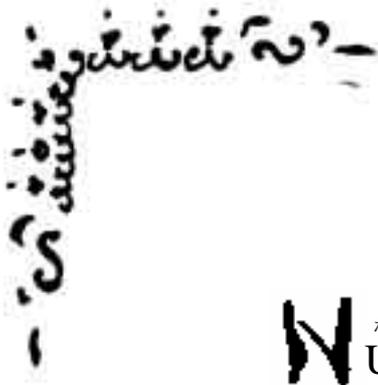
そして、みんなが作ったものを食べあいました。すごく美味しかったです♪これをきっかけに、もっともっとたくさん、つくれる料理を増やしていきたいと思えます。

ちょう り あいえる ぴー しよく どう らく  
調理ILP「食道楽」

ま の ま さ こ  
真野正子

わたし ことし がつ すてっ ぷ えどがわ さんか  
私は、今年の3月にステップ江戸川しゅさいのきかくに参加しました。

わたし さんか はじ  
私は、こういうきかくに参加したのは、初めてだったのできんちょうしました。まず  
いっかいめ じこ ちょうり どうぐ はな き  
一回目は、自己しょうかいをして、調理の道具のせつめいやえいようしさんの話しを聞き  
たりして べんきょう したました。えいようしさんの話しがおもしろかったです。二回目は、自分達  
つく かんが わたし はんばーぐ つく こと  
が作るこんだてを 考えました。私は、ハンバーグを作る事にしました。そして、いよいよ  
さんかいめ どうぶふれんどほーる ちょうり か もの い わたし  
よ三回目は、東部フレンドホールで調理をしました。みんなで買い物に行って 私は、  
はんばーぐ か わたし へる ぼ  
ハンバーグのざいりょうを買いました。私には、ヘルパーさん  
がついていなかったので丸田さんのヘルパーさん、中西さんに  
か もの とき つく とき てつだ わたし あぶら はい  
買い物の時と作る時に手伝ってもらいました。私は、油 の入  
ふらいばん みず い ふらいばん ひ とき  
ったフライパンに水を入れてしまいフライパンから火がでた時  
には、おどろきました。でもおいしいハンバーグができてよか  
はんばーぐ ほうす かえ た  
ったです。そのハンバーグをハウスにもって帰ってみんなに食  
べてもらったらおいしいと言ってくれて、とっでもうれしかつ  
さいご はんせいかい こうりゆうかい  
たです。そして、いよいよ最後は、反省会をして、交流会をし  
わたし さけ の わたし  
ました。私は、お酒を飲みました。私はみごとによっばらって  
しまいみんなにめいわくをかけてしまいました。でも しょくどうらく  
さんか ちょうり  
いうきかくに参加できて調理ができて、とっでもうれしかったし、  
たの さんか おも  
楽しかったです。またいろいろなきかくに参加したいと思っています。



6月第一週は虫歯予防習慣でした。

「たかが歯」と侮らず、今一度歯について少し考えてみましょう。

歯はなぜ大切なのでしょう？ もし、歯が悪かったらどんな問題が起こる

でしょう？まず痛みがあつて物事に集中できなかつたり、あまりの痛さで

眠れないなんて事も。それに痛くて食が進まなくなつてしまつたり、よく

噛めずに消化が悪くなつたり。また、ひとが重いものを持ち上げたり力が

入れる時には歯にかなりの力がかかっています。歯をくいしばる事で力が

出せるのです。たかが1本の歯でも、こんなに日常の色々なところに影響を

及ぼすのです。歯は治療する事は出来ますが治す事は出来ません。

一度出来てしまった虫歯は削つて、かわりに金属などを埋め込むだけで欠けて

しまった歯が時間と共に元に戻るなんて事はありえないのです。

だからこそ出来てしまつてからでは遅いのです!!

では普段歯のお手入れはどんなふうにしていますか？ 歯ブラシに歯磨粉を

つけてなんとなく磨いているだけでは不十分です。歯には表と裏と左右の

歯に隣合わさつた部分と、4方向からブラシを当てる必要があります。また、

歯ぐきの部分は食べかすや歯垢が溜まりやすく特に丁寧に磨く必要があります。

でも、逆に磨きすぎて歯ぐきを傷つけてしまい歯肉炎になつてしまつたり、

歯が削れて知覚過敏を起こしてしまう事もあります。歯ブラシだけでは

どうしても歯と歯の間まできれいには出来ません。時々歯間ブラシや

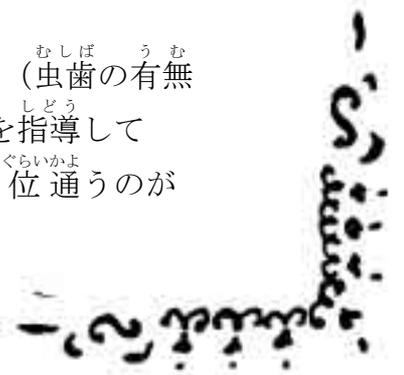
デンタルフロス(糸)などを使うことをお勧めします。

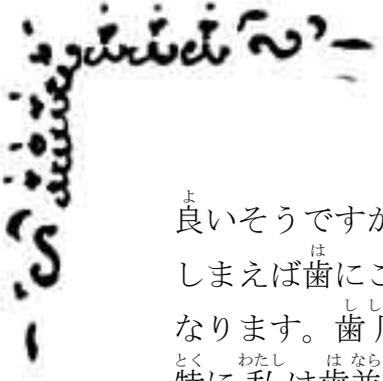
自分の歯に合った正しい歯磨きの方法を知っていますか??

歯医者さんに行くと歯科衛生士さんという人がいて、歯の状態(虫歯の有無

など)を見てくれて、その人に合った歯ブラシや歯磨きの方法を指導して

くださいます。また、私は何年かに一度(本当は半年に1度位通うのが





よいそうですが) 歯石を取りに歯医者さんへ行きます。歯石とは簡単に言ってしまえば歯にこびりついたゴミ。それがあつて歯肉炎・歯周病の原因になります。歯周病が悪くなると歯が抜け落ちてしまう事にもなります。特に私は歯並びが悪いので歯ブラシでは磨ききれない所が多く、正しい磨き方を実行すれば人の何倍も時間がかかり毎日の歯磨きでは十分に磨ききれないので、特に気を使つてゐるのです。

最近、キシリトール (XYLITOL) 入り歯磨き粉やガムなどをよく見かけますがキシリトールって何? という方のためにミニ知識を。

キシリトールは天然の甘味料で白樺や樅の木、トウモロコシの穂軸、イチゴなどの果物やほうれん草などの野菜にも含まれてゐます。

そもそも虫歯とは虫歯菌 (ミュータンス菌) が食事などで口の中に取り込まれた糖分を栄養源として酸を生成し、その酸によつて歯が溶かされて出来てしまうのです。キシリトールに甘みはありますが虫歯菌が栄養とすることが出来ないで、やがて菌が栄養不足で衰えていき、虫歯の予防効果があるといわれています。また、キシリトールの甘みには唾液を出させる効果があり、唾液が増えることで酸を中和させて歯が溶け出すのを抑えてくれます。

更に使つ続ける (毎日、2~3年) 事で虫歯菌が減つてくるそうです。身体の状態等によつて歯磨きがあまり出来ない方は積極的にキシリトールを摂るようにするのも一つの虫歯予防策です。

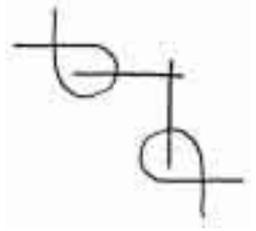
更に、キシリトールと同じく歯に良いとされているものに「フッ素」があります。口の中では常に、脱灰 (虫歯菌によつて発生された酸で、歯のカルシウムやリンが溶け出す事) と再石灰化 (溶け出したカルシウム・リンが戻る事) を繰り返してゐますが、フッ素はこの再石灰化を助けてくれるのです。

キシリトールとフッ素を上手に使つて虫歯予防に努めましょう!!

(勿論歯磨きは基本です!!)

歯を大切に(^.^)





# じりつのススメ

たけ そのみ  
武 園実

じりつの<sup>すすめ</sup>ススメということですが・・・何を<sup>なに</sup>書けばいいかまったくわかりません・・・^^; 自立<sup>じりつ</sup>って結局<sup>けっきょく</sup>何<sup>なに</sup>なんでしょう？（苦笑）

わたしは4月に東京<sup>とうきょう</sup>に引っ越<sup>ひっこ</sup>してきました。準備<sup>じゆんび</sup>を始める<sup>はじ</sup>のが遅<sup>おそ</sup>かったくせに、途中で<sup>とちゆう</sup>面倒<sup>めんどう</sup>になり「もうなんでもいいや〜♪」なノリ<sup>のり</sup>で引っ越<sup>ひっこ</sup>してきちゃいました（笑）

おかげで、かなーり<sup>くろう</sup>苦勞<sup>が</sup>したり・・・ガス<sup>が</sup>とか入<sup>はい</sup>った日<sup>ひ</sup>に「そいえばお湯<sup>ゆ</sup>出<sup>で</sup>るの・・・？」って感じ<sup>かん</sup>で母親<sup>ははおや</sup>といろいろ<sup>けっきょく</sup>じって<sup>が</sup>みたり・・・。結局<sup>けっきょく</sup>「これガス<sup>が</sup>じゃん・・・？」とか<sup>き</sup>気づ<sup>あわ</sup>いて慌<sup>ゆうがた</sup>てて夕方<sup>でんわ</sup>に電話<sup>き</sup>して来<sup>き</sup>てもらいました^^;

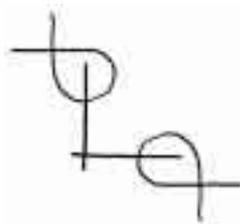
ガス<sup>が</sup>会社<sup>がいしゃ</sup>のおじさん<sup>こ</sup>にも荷物<sup>にもつ</sup>運<sup>はこ</sup>びして<sup>ぜんじつ</sup>た前<sup>わ</sup>日<sup>たし</sup>あたり<sup>み</sup>私<sup>わたし</sup>を見<sup>み</sup>かけたらしくお湯<sup>ゆ</sup>出<sup>で</sup>ないのに越<sup>こ</sup>してきてたのかと思<sup>おも</sup>ったとか心配<sup>しんぱい</sup>されましたが・・・(-\_-)旦<sup>しんぱい</sup>~ フウ

他<sup>ほか</sup>にもいっばい不備<sup>ふび</sup>があり、初<sup>はじ</sup>め半<sup>はん</sup>月<sup>つき</sup>ほど母<sup>ははおや</sup>親<sup>ははおや</sup>にいてもら<sup>もら</sup>ったわけですが・・・今<sup>いま</sup>はなんと<sup>じりつ</sup>か自立<sup>い</sup>・・・？でも未<sup>いま</sup>だによくわ<sup>わ</sup>からないことあるま<sup>ま</sup>ま生活<sup>せい</sup>したり・・・ご飯<sup>はん</sup>考<sup>かん</sup>えるのも面倒<sup>めんどう</sup>だし掃<sup>そう</sup>除<sup>じ</sup>とかも面倒<sup>めんどう</sup>だし・・・。

何<sup>なに</sup>も考<sup>かん</sup>えず、ただや<sup>や</sup>りたいよう<sup>よう</sup>にや<sup>や</sup>ってる私<sup>わたし</sup>の生活<sup>せい</sup>でも、一<sup>いち</sup>応<sup>おう</sup>自立<sup>じりつ</sup>したって思<sup>おも</sup>ってます。何<sup>なに</sup>をするにも自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で考<sup>かん</sup>えてのこ<sup>こ</sup>とだし、実<sup>じ</sup>家<sup>か</sup>にいた<sup>いた</sup>ら何<sup>なに</sup>もせ<sup>あ</sup>ず遊<sup>あそ</sup>んでれば毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>生活<sup>せい</sup>でき<sup>き</sup>たけど、こ<sup>こ</sup>っちでそ<sup>そ</sup>んなこ<sup>こ</sup>としてた<sup>た</sup>らど<sup>ど</sup>うなるこ<sup>こ</sup>とやら・・・（苦笑）

なんかよくわ<sup>わ</sup>からなくな<sup>な</sup>ってき<sup>き</sup>ましたが・・・^^;

とりあ<sup>あ</sup>えず・・・自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で自<sup>じ</sup>立<sup>りつ</sup>でき<sup>き</sup>たって思<sup>おも</sup>えればそ<sup>そ</sup>れでもい<sup>い</sup>いのか<sup>か</sup>な・・・？と私<sup>わたし</sup>は思<sup>おも</sup>ってます（笑）



## いそがばまわれ

せま はし わた まえ はば くるま き  
狭い橋を渡っていたら前から幅いっばいっばいの車が来た。

「何でこんな狭い橋に強引に入ってくるんだよ！！」とちょっとあたまにきてもそれを言ったところで後ろにさがらせるより自分が違う橋に回ったほうが早いから一本隣の橋を渡ることにして引き返すことでしょう。隣の橋は広くてその橋を通りながら「バカだな」と狭い橋を一生懸命通ろうとしていた車をあざ笑い、自分が渡り終えて隣の橋のさっきの車を見たらまだ半分も渡ってなくて、その車がかわいそうにさえ思えてきたりする。結局まっすぐ行くより引き返したほうが目的地に早く着けた事になる。こんな話を聞けばきっと普通に納得できる話でしょう。けれども、これが自分の日常におこる意見の相違となるとなかなかそうもいかない。自分の信念やこだわりで絶対ゆずれないことは誰にでもあるのは仕方ないこと。でもゆずれない事こそ早く目的に到達するためや、それを守るためにあえて違う道を選んでみる事も大事かもしれない。ものの見方・考え方をちょっと変えてみれば自分の意見を主張して真っ向からぶつかってもめているより、目的に到達する違う道を探すほうが懸命だという事はよくある話。ゆずれないからこそ、あえてそこを一步引いてみる。一步引いてみたら自分が守りたいものがよく見えて、一步遠ざかった分手放したくない思いが強くなり必死で守る手段を考えたり。

じぶん い て はば あらわ ととき いちどじぶん おも み  
自分の行く手を阻むものが現れた時こそ、もう一度自分の思いを見つめなおすチャンスなのかもしれない。自分のこだわりが本当に必要なのか 何のためにこだわっているのか。

じぶん まえ く くるま もんく い むりやり ぼっく  
自分は前から来る車に「さがれ」と文句を言って無理矢理にバックさせていたり、お互い「ゆずれ！」「ゆずれない！」と口論して無駄な労力を費やしていないだろうか？

いそ まわ はじ み おお  
急がば回れ、まわってみて初めて見えてくるもののほうが多いかもしれない。

いちかわ ひろみ  
市川 寛美

# 駄目駄目駄目子の自己喪失

だめだめだめこのじこそうしつ

井口 学

ひとりになりたい訳じゃないと思う。元々寂しがりなのだ。そもそも俺のこ  
とを好いてくれる人間なんてそうそういない(俺の友達は基本的にはめだかだ)。  
だから誰かが傍にいてくれるなんて奇跡なのだ。が。常にいる、と言うのはど  
うなのだろう。俺の隣にはいつだって俺がいる。意味不明だと思ふかもしれな  
いが、実際にそうなのだから仕方がない。この俺、昔からずっと一緒なのだ。  
呼吸をすることの様に、無意識に慣れてしまったことなので気になどならなか  
った。のに。最近どうも自分がひとりになれない気がして、この隣りの俺、邪魔  
に感じて来た。

たぶんなに まちが  
多分何かの間違っているのだろう。

良くないぞ、宜しくないぞ。申し訳ないけど隣の俺には消えてもらおう。き  
っとそれが一番なのだ、うん、それがいい。ごめんよ、君のことは嫌いじゃな  
いけど、君がいると君を意識してしまって、何をすることも冷静になれない。誰か  
と話していても落ち着かない。人前を出ても自分らしい気がしない。仕事をし  
ていても集中できない。恋愛が上手く行かないし、自分自身に対して違和感を  
感じてしまう。嗚呼もう全てが駄目駄目だ。駄目駄目駄目子さんだ。だから君、  
悪いけど俺の前から消えてくれよ。

ってなことでそんな俺には消えて頂きました。まるで初めから隣の隣には俺  
なんていなかったみたいに。綺麗さっぱり。すっきりした、排便並みにすつき  
りだ。と思おうとした。でもわかっていた。のだと思う、無意識で。何故だか俺  
は俺が消える前から、例え俺が消えても俺の中の虚しさは永遠に消え去ること  
はない気がしてた。そして無駄だと知っていても、何かを消し去らなければ自分  
が潰されてしまう気がしてた。どうしようもない。俺にはどうしようもないん  
だ。

でもでもだ。俺は間違ったことはしてないぞ。と皆に言った。隣の俺  
はもういないぞ！俺は今、完全に自由の身だぞ!!って言ってやった。どんなもん  
だ、へへへん。が。完全に莫迦にされた。隣の俺とはどう言うことか？、と。

んん？おやおや？もしかしたら、俺は元からひとりだったのかも知れない。元から俺の隣には誰もいなかったのかも知れない。じゃあ俺が消したものは何だったのか？

ふと、こんな思いがこみ上げた。俺は今、対面したくない瞬間に対面するのも知れない。俺が認めなくなかったのは隣の俺じゃなくて、俺自身だ。冷静になれないのも、自分らしい気がしないのも、集中出来ないのも、恋愛が上手く行かないのも、自分自身に違和感を感じるのも、全てが駄目駄目駄目子さんなのも、全て自分のことを肯定出来ないからではないか。本当はわかっていたのかも。でも怖かった。何かを攻めて、何かに隠れていれば、もしかして一生そのまま、今のこの瞬間に対面せずに、この恐ろしい気持ちから一生逃げられるかと。そう思った。のかも。

そうか。そういうことだったのか。

俺の隣に俺はもういない。俺の醜さを覆い隠すものはもう何もないのだ。

失くしたものは失くしてから初めて気付く、と言います。俺は初めから答えに気付いていたのに、気付いていないふりをしているのかも。だってそれは物凄く辛いから。そして俺は失くして、でも失くしてはいけないと知っていて、失くしてからやっぱり後悔して、後悔するとわかっていたのに、それでも失くして。

でもそれは時間のように、もう 取り返しのつかないことなのです。

すべてはもう、取り返しのつかないことなのです。

でも俺は現実には目を向けられないんだな。だから俺は悲しくもなければ辛くない。駄目な人間は面倒なことを避けるからだ。

怖いのは諦めた自分に言い訳することだ。

なんで言い訳なんてしたんだろう？なんで諦めてしまったんだろう？

俺は今、虚しいのだろうか。俺はいつまでも駄目駄目駄目子さんなのだろうか。俺は結局死ぬまで今のままなのだ。わからないことばかり。問題は俺にはわからないのか、それともわからない振りをしているだけなのか。ただひとつわかっているのは、多分俺は本当にひとりになってしまったのだ。

# へるばーさんたちのあそびば

だいじゅうろくかい たかはし ひろき  
第十六回：高橋 宏樹

はじめまして、去年の六月からSTEPえどがわでヘルパーをしている高橋  
宏樹です。今回会報を書く事になったのですが何を書けばいいのかわからない  
のでとりあえず軽い自己紹介的な感じでいきたいと思います。ステップには  
高橋がたくさんいるらしいのですが僕は一番若い高橋です。21歳で大学4年生で  
す。STEP以外に居酒屋のアルバイトもしていて学校と居酒屋のバイトがな  
い日にお仕事させてもらっています。僕はこの仕事が大好きです。今まで入れて  
もらった利用者の方がみんないい人なのでわざと僕にだけいい人を入れてるん  
じゃないかなと思っています。職員さんもみんな優しく楽しくてこんな職場  
は最高だなと思います。大学では福祉文化学科という学科で福祉の勉強をして  
います。障害者福祉以外にも高齢者福祉、社会福祉、児童福祉、社会保障、公的  
扶助、地域福祉、心理学、社会学、法学、医学etcいろいろと勉強していま  
す。しかし実践の方の経験が社会福祉実習しかなくまだまだ勉強不足です。一、  
二年くらい前から将来は児童福祉系の仕事をしたいと思っていましたが最近  
は障害者福祉系の仕事もしたいと考えていて悩んでいます。大学卒業後は一年  
くらい海外で福祉の勉強をしようと思っています。みなさんこれからもよろし  
くお願いします。Nさん読んでくれましたか？BurberryのTシャツ下さい。M  
さん今度僕にもウイスキー下さい。Tさんコーヒーが飲みたいです。Jくん  
お母さんの料理は美味しいよ。

# ヘルパーさんたちのあそびば

だいじゅうななかい いたう ともえ  
第十七回：伊東 智恵

はじめまして、ヘルパーの伊東です。

早いもので今年の秋で2年？になろうとしています。

今回予約までして書かせていただくのですが、何を書いてよいのかニホン語も上手く喋れないのに物を書くなんで…。

なので、最近STEPの皆さんもよく知っているお店の事でも、“としちゃんカレー”という企画があったのはみなさん記憶に新しいところだと思います。

今でこそSTEPと関係の深い“下町の魚市場 としちゃん”ですが、最初に紹介したのは自慢ですけど私なのですよ。

私が初めてお店に行ったのは今から4～5年前に友人に連れられてでした。

当時は今と変わらず、とにかく旬の魚が美味しく値段も安かったのを覚えてます。それから仕事帰りに寄り、今では常連の域？に達しました。

“としちゃん”は元洋食屋のシェフだったし、カレーの企画があったばかりなので勘違いしている人もいると思うのですが、“下町の魚市場”の名のおとり魚がメインのお店で、常連の多くが魚にウルサイ人達です。わたしはときどき裏メニューを注文しているワガママな客ですが…。

STEPの関係者で最初に連れて行ったのはM田さんでした。その後バリアフリーマップで紹介されるなど、車椅子で入れるお店としてSTEPの関係者や利用者さんが来るようになりました。

たまにカウンターが車椅子の人達で占領されることもありますが、としちゃんは気にするどころか手の不自由な人のためにフォークやスプーンがあれば食べやすいだろうと買ってきてしまう人です。

常連のお客さん達も困っていれば気軽に手助けしてくれる人達です。

車椅子ではトイレが使えないなど設備面ではバリアフリーとは言えないかもしれませんが“としちゃん”の雰囲気はバリアフリーと言えるのではないでしょ

うか。

ざんねん ことし がつまつ いま ぼしよ いてん  
残念ながら今年の5月末で今の場所から移転してしまうとのことです、  
あたらし みせ くるまいす はい いちばん かんが  
新しいお店も車椅子でも入れることを一番に考えているそうです。

このように ぎょうりよく ひと しょうがい も ひと  
このように協力してくれる人がいるのですから、障害を持っている人もこの  
きも こた がんば おも  
の気持ちに答えるために頑張らなくてははいけないと思います。みんなが  
がんば  
頑張っていれば“としちゃん”みたいに しかい きょうりよく みせ ふ  
理解、協力してくれるお店も増えてくるのではないのでしょうか。

また あたらし の  
又、新しい“としちゃん”で飲みましょう！！



# かつや みつのおぶ しょうほう はっしん ことな 勝矢光信の情報発信!!コーナー

## しえんひせいど 支援費制度

ねん はじ せいど ねん きび  
2003年に始まった制度だが、2005年にはすでに厳しくなっているの  
じっかん  
を実感する。

さんかげつ よ へる ぱー つぎつぎ てんしよく せいど か たんか  
この三ヶ月で、良いヘルパーが次々と転職。制度は変わらないのに、単価が  
おおはば さ ひく きゅうりょう へ こども  
大幅に下がったため、ただでも低い給料が減って、やっていけないと。子供・  
かぞく へる ぱー くじゅう けつだん さ い やまおく びょういん しせつ  
家族のいるヘルパーは、苦渋の決断で去って行った。山奥の病院や施設に  
しょうがいしゃ い どうがく い か きんがく まちなか  
障害者を入れておくより、ほぼ同額（もしくは、それ以下）の金額で街中で  
くらせる しえんひせいど よ せいど いしゃ しせつちよう かね しゅうちゅう  
暮らせる「支援費制度」は、良い制度である。医者や施設長に金が集中する

よりも、多くの民間ヘルパーに金が回って、活性化する。政府は、赤字赤字と目先の金額を言うが、他の予算と比較すると、たいした額では無い。

03年120億円、04年250億円の赤字だったと言うが、最初に十分な予算をこちらに回せば済む。福祉バブルというが、質が下がって行くこの三ヶ月を省みると、やはり、どこに金を使うかが重要になってくる。膨大な施設への予算はわかりやすいが、民間経済を重視しない予算は、たれ流しになる。土木や軍事にしても、集中効果はあるが、一部の会社が潤うだけで、民間経済の活性化にはならない。私たちが、いかに改悪に反対しても、もう、現実には改悪が進んでいる。質の低下が、障害者の地域で生きる可能性を奪い始めていると感じざるを得ない。

また、応益負担なら、在宅同様の手当を施設入居者も得る資格を与えられないとおかしい。矛盾だらけで、税金で得た予算を民間に与えたくないだけの視点で思考が回転していて、人権問題や地域で生きる権利などは、議論の外である。民間活力があるていど活性化したら、障害者の自立はいつでも良いと考えているのだろうか？根本的な議論が重要なのに、金銭だけが先走りしている。過去にも未来にも、障害者がこれほど自由をえた「制度」は無い。「支援費制度」の質を落してはいけない。



いちのええき  
 一之江駅:

2005年3月31日、エレベーターが一之江駅に完成。1971（昭和46）年私は若かったので「都営11号（新宿）線解放委員会」を作り、1人で戦っていた。「一之江駅にエレベーターを！」だれも相手にしてくれなかった。1986（昭和61）年9月17日開業。同時開通の一之江・瑞江・篠崎駅にエレベーター無く、エスカレーターとスロープのみ。34年たって、やっと完成。1971年「改造は、新設の4倍の費用がかかりますよ」と、新宿線の設計予定図を前に、石坂理論を展開した。「都は赤字なので、不可能」（基本的権利も赤字で否定さ

れるのですか)「1本ではすまない」(あたりまえ)「1つの駅に設置してもしょうがない」(1駅から始めて下さいよ)と「車イス全国市民集会(東京大会)」で、やり取りした当時の福祉局障害福祉課長\*\*さん、主査の\*\*さん、10倍の費用で、乗客に迷惑をかけながら、今、エレベーターは完成しました。10倍の費用の7割は、周辺整備費用(ガードマン人件費も含む)です。予算が足りないといいながら、この無駄使い。改めて言います「改造は、新設の10倍の費用がかかります」と。そして、住民のみなさん、日ごろから、都市計画には早めにごく口を挟みましよう。障害者のわがままかもしれない。しかし、一番エレベーターを利用しているのは、老人とバギーとケガ人と妊婦さんと荷物の多い旅行者。エレベーターは皆にとって必要だったのです。

3月31日使用可能になった一之江駅エレベーター、今日(4月1日)もコントロールパネルを壁からはずして修理中であつた。まだ、細かな調整を必要としていた。もう、電話で駅員さんを地上まで呼ぶ必要がなくなった。帰日も、駅員さんに出迎えてもらふ必要がなくなった。ごく普通に乗って、ごく普通に降りる。九段下も神保町も日比谷も一之江もエレベーターで、まったく自力で移動可能。不思議な感覚であつた。日比谷「帝国劇場」前の歩道盛り上げ(マウント方式)、プラットフォームの盛り上げなどの工事大変であつたが、いつのまにか改善された。エレベーターも日比谷1基、神保町3基、一之江2基が、この1、2年で完成。このスピードには、ただただ驚くばかり。交通バリアフリー法(2000年1月15日)以前の「のろさ」が、夢のよう。「在宅生活」40年目にして、こんなに自由な社会になった。長かった。本当に長かった。目の黒い内に、この目で「社会を変えられる」「社会は変わる」を見とどけられた。生きてなんぼの人生、生きなくてはと思う。

# ♪めだかの学校開校♪

しいくたんとう たかはし ようすけ  
飼育担当：高橋 洋介

すてっぶ た あ おく やく ねん がっこう かいこう  
STEPの立ち上げから遅れること約2年、やっとめだかの学校を開校することが  
できました。地域のみなさんとの繋がりのおかげになれば、と思っています。  
じむしょ よ さい すてっぶがっこう せいと のぞ  
事務所に寄せられた際には、ぜひSTEP校の生徒たちをそっと覗いてみてください。  
い。

それでは、<sup>こうちょう</sup>校長からひとこと<sup>あいさつ</sup>ご挨拶を。

す たっ ぷ ていあん から 「めだか」 を か 飼う こと になりました。なん 何でめだか？ おも 思  
スタッフの提案から「めだか」を飼うことになりました。何でめだか？と思  
われる方もあるかと思えますが、<sup>かた</sup>とく<sup>りゆう</sup>理由はありますが、<sup>なかなか</sup>かわい<sup>せいと</sup>可愛い生徒  
達です。「私達は、どんなに障害が重くても地域の中で当たり前生きて  
行こう！」と言う思いで自立生活センターの活動を行っています。しかし、日々  
の業務が事務所内での仕事が多い事もあって中々、地域の人達と  
コミュニケーションが取れていないのが現実です。話は変わりますが、私は犬を  
飼っていて以前は共に散歩へ行っていました。そうすると、よく見知らぬ人か  
らも「可愛いですね・・・」と声をかけられました。もちろん、一人ではそんな声  
をかけられる事はありません。(笑) 最近、身体の変化があり一緒に散歩へ  
行く事が難しくなってきましたが「今日は、ワンちゃんは一緒にじゃないの？」  
と、声をかけてくれます。私にとって犬は、地域の人達とのきっかけをつく  
てくれた良きパートナーにもなってくれました。めだかを通じて私達がここで  
活動をしている事を知ってもらい、そこから地域で共に生きる一人として  
付き合う関係が出来れば良いなあと思っています。そして、皆さんもこんな  
気持ちになったら、可愛いめだか達に会いに来てください。そお～っですよ。。

- ・好きな人と喧嘩しちゃった時・・・
- ・故郷を思い出した時・・・
- ・そして天気の良い時・・・

- ・親に怒られた時・・・
- ・楽しい気持ちの時・・・
- ・会いたいと思った時・・・

# 活動報告

がつ がつ がつ かつどうほうこく  
 4月 / 5月 / 6月 活動報告

- 4/05 (火) か スタッフミーティング
- お花見の会 はなみ かい
- 4/09 (土) ど 個別ILP
- 4/11 (月) げつ 個別ILP
- 4/12 (火) か スタッフミーティング / 理事会 りじかい
- 4/16 (土) ど 20時間研修 じかんけんしゅう
- 4/17 (日) にち 20時間研修 じかんけんしゅう
- 4/19 (火) か スタッフミーティング
- 4/21 (木) もく 個別ILP
- 4/22 (金) きん としちゃんカレーの日 かれー ひ
- 4/23 (土) ど 個別ILP
- 4/24 (日) にち シーティングセミナー かいさい 開催
- 4/26 (火) か スタッフミーティング
- 4/30 (土) ど 障害者自立支援法を考<sup>かんが</sup>えるフォーラムin東京 ふ おーら むいんとうきょう
- 5/06 (金) きん 理事会 りじかい
- 5/10 (火) か スタッフミーティング
- 5/11 (水) すい 国会傍聴 こっかいぼうちよう
- 厚労省前ビラまき こうろうしやうまえびら
- 5/12 (木) もく 自立支援法フォーラム・デモ行動 じりつしえんほうふおーらむ てもこうどう
- 5/13 (金) きん 厚労省前ビラまき こうろうしやうまえびら
- 5/14 (土) ど 個別ILP
- 5/17 (火) か スタッフミーティング
- 5/21 (土) ど 20時間研修 じかんけんしゅう
- 5/22 (日) にち 20時間研修 じかんけんしゅう
- 5/24 (火) か スタッフミーティング
- 5/25 (水) すい 国会前行動 こっかいまえこうどう

- 5/26 (木) もく 参考人質疑傍聴 さんこうにんしつぎぼうちよう
- 5/27 (金) きん 国会前行動 こっかいまえこうどう
- 5/28 (土) ど 個別ILP こべつあいえるびー
- 5/31 (火) か スタッフミーティング すたっふみーていんぐ
- 6/01 (水) すい 国会前行動 こっかいまえこうどう
- 6/03 (金) きん 国会前行動 こっかいまえこうどう  
 他団体CIL向け研修 ただんたいしーあいえるむ けんしゅう
- 6/04 (土) ど 個別ILP こべつあいえるびー
- 6/05 (日) にち JIL総会 じるそうかい
- 6/06 (月) げつ JIL総会 じるそうかい
- 6/07 (火) か スタッフミーティング すたっふみーていんぐ  
 20時間研修 じかんけんしゅう
- 6/08 (水) すい 20時間研修 じかんけんしゅう
- 6/09 (木) もく 個別ILP こべつあいえるびー
- 6/11~12 D P I総会 でいーびーあいそうかい
- 6/12 (日) にち 20時間研修 じかんけんしゅう
- 6/13 (月) げつ 20時間研修 じかんけんしゅう
- 6/14 (火) か スタッフミーティング／理事会 すたっふみーていんぐ りじかい
- 6/16 (木) もく TIL総会 ていりんそうかい
- 6/17 (金) きん 個別ILP こべつあいえるびー
- 6/18 (土) ど 個別ILP こべつあいえるびー
- 6/21 (火) か スタッフミーティング すたっふみーていんぐ
- 6/23 (木) もく 江戸川養護学校講演会 えどがわようごがっこうこうえんかい
- 6/25 (土) ど バリアフリー住宅シンポジウム ばりあふりーじゅうたくしんぽじうむ
- 6/26 (日) ひ STEPえどがわ総会 すてつぷ そうかい
- 6/28 (火) か スタッフミーティング／理事会 すたっふみーていんぐ りじかい
- 6/29 (水) すい 個別ILP こべつあいえるびー

がつじぎょうかつどうよてい  
7月事業活動予定

- 7/01 (金) 国会傍聴  
7/02 (土) 所長セミナー  
7/03 (日) 所長セミナー  
7/04 (月) 江戸川養護学校 進路授業  
7/05 (火) 全国大行動  
7/07 (木) 個別ILP  
7/10 (日) ボランティアフェスティバル  
DPI東京総会  
7/16 (土) 江戸川養護学校 相談業務  
個別ILP  
7/18 (祝) ピア・カウンセリングセミナー 開催  
7/22 (金) 自立生活プログラム (ILP) 上野動物園へ行こっ! 開催  
7/23 (土) 個別ILP

\*以降予定、随時お知らせ致します。

# 会員募集

STEPえどがわは、STEPポリシーとSTEP訓の下、障害者の自立生活に係わる様々な問題に取り組み、ひいては地域に根ざした社会貢献団体になることを目指しています。

つきましては、当法人の活動趣旨にご賛同いただける皆様に会員（正・賛助）になっていただき、共に自立生活センターSTEPえどがわを支え育て下さる仲間を募集します。

正会員（正会員は、当法人の定款に定めた総会に参加できます）

- ・登録料 5,000円（入会時のみ）
- ・会費 5,000円／年

サポーター会員（賛助会員）

- ・個人 1口 3,000円／年（1口以上）
- ・団体・法人 1口 10,000円／年（1口以上）

会員には、当法人の刊行物、イベント案内チラシ等を送付致します。

会費納入先

<郵便振替> 自立生活センターステップえどがわ No. 00110-0-579238  
<銀行口座> 特定非営利活動法人自立生活センターステップえどがわ  
東京三菱銀行 瑞江支店普通 0548550





は あ い  
ハ ア イ 。

# 編集後記

へんしゅうこうき

今回も無事会報が完成しました。おめでとうございます。ありがとうございます。  
最近、エアコンを買おうかどうか本気で悩んでいます。去年の夏は扇風機と  
裸族で乗りきましたがもうそろそろ上流階級の暮らしもしたいなあ一な  
んて思っています。ちなみにカーテンのない部屋で裸族をやっているの、ご近所  
さんも僕には一目置いてある事間違いなしです。でも皆さんは僕なんか気を  
と取られていないで、今は障害者自立支援法などの動向に注目してくださいね。  
皆で力を合わせて頑張っていきましょう！  
それではまた次回の会報もよろしくお願ひします。この会報を最後まで読んで  
くれた皆さん、ありがとうございました。



へんしゅう  
編集：

とうきょうとしていきよたくしえんじぎょうしゃ  
**東京都指定居宅支援事業者**  
とくていひえいりかつどうほうじん えぬびーおーほうじん  
**特定非営利活動法人(NPO法人)**  
自立生活 **センターSTEP** えどがわ  
じりつせいかつ すてっぷ

〒133-0065

東京都江戸川区南篠崎町3-9-7 1F

tel : 03-3676-7422

fax : 03-3676-7425

step-e@technowave.ne.jp

http://www.nextftp.com/step-e/