

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、ダフォー!!

えぬぴーおーほうじん
じりつせいかつせんたー
すてっぷえどがわ
かいほう
すてっこぱらだいす
おーるふおあわんだふおー

ねん がつごう
2020年9月号



「3密」「ソーシャルディスタンス」「東京アラート」「パンデミック」
「ロックダウン」「クラスター」「アベノマスク」……書ききれない
ほどの新しい言葉が飛び交う中、2020年度が始まった。4/16
安倍首相が日本国に緊急事態宣言を発令。安倍首相の会見を見て
いる我が家にも突如緊急事態が訪れた…真剣に会見を見ている
最中、10年お世話になったプラズマテレビが突然消えた…情報
が入って来ない…緊急事態宣言発令にも関わらず、慌ててテレビ
を買いに行くはめになった。そんなコロナ禍の中、我が家の次男
が小学校入学とめでたい!!! 【あさみ】



目次
もくじ



コロナ禍で頑張るお店	2
WITHコロナの生活	5
高輪ゲートウェイ駅 & 山手線バリアフリー化視察	8
自粛期間の過ごし方	11
手話コラム Vol 8	13
うちのコーディネーター Vol 3	15
障害があってもなくても、誰もが楽しめるお化け屋敷	20
日本武道館、念願のバリアフリー化	22
新スタッフ紹介	23
会員募集	26



か がんば てん おうえん
コロナ禍で頑張るバリアフリー店を応援したい！
 ごじつだん
～クラウドファンディング後日談～



そだ なつき いけがみ ともこ
 曾田 夏記・井家上 智子
 みなさんコロナ禍の中、いかがお過ごしで
 しょうか。わたしは週1回STEPの事務所に行
 行って、格拉グラするのが楽しみになっており
 ます。笑いのツボは浅くなりました。
 ほんごう ごじつだん
 本号では「クラウドファンディング後日談」
 をテーマに執筆せよ！ということで、私た
 ちと共にスロープと筆談ボードを届けたり、
 ちゅうがくせい だんさ はか い ともこ
 中学生たちと段差を測りに行ってくれた智子

さんといっしょに書いてみたいと思います。



ともこ
■智子さん

わたし ぜんかい かいほう すこ はな き ちゅうがくせい
 私は前回の会報でも少しお話ししましたが、チャレンジザ・ドリームに来ていた中学生
 と共に、スロープを設置するため複数ある段差をそれ
 ぞれのお店毎に測り記録しました。

いっしょ い ちゅうがくせい
 一緒に行った中学生から
 「こんな大事な事に僕たち関わっていいんですか？」
 との声が…。嬉しい一言です。

いっしょ こうどう なか ふだんあ まえ はい
 一緒に行動していく中で、普段当たり前に入っていた
 お店に段差があり車いすユーザーが入れなかったこと
 にも気づいてもらうことができました。後日、事務所に
 届いた筆談ボードと複数のスロープを開封し、みんなで
 はくしゅかつさい わらい
 拍手喝采（笑）。

ちいき きょうりよく みせ すてっぶ
 地域で協力をしてくださったお店に、STEPえどがわ



発、地域のヒーロー【ダンサナクセイバー・ムジ】と共に贈呈式を行いました。

贈呈の際には、全身タイトのヒーローに若干引き気味の方もつつ、道端の子どもには泣かれてしまうこともありましたが、表彰状・筆談ボード・スロープを渡し、最後にはナクセイバーと記念写真を撮りお店にステッカーも貼ってもらいました。

お店の見た目だけではどんなところかわからないことも多いので、目で見てわかるって安心ですよ☆

地域のみならず、活動を応援してくださり、またご協力いただきありがとうございます！！

贈呈式後、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言により、私自身も買い物も控えていたので協力してくださったお店になかなか行けなかったのですが、何か出来ないかと考えていた時に、なっちゃんから「協力してくれたお店が感染対策をして開いてて、パンを買ったよー」と情報が♡

早速家族と共に焼き菓子やアイスを購入し、子ども達も「美味しいね！」と。みんなでおいしくいただきました!(^^)!

まだまだ自粛が必要な状態ですが、近くの入れるお店ではなく、行きたいお店に当たり前に行けるのは気持ちも上がりますね♪

これからもバリアフリーでありインクルーシブなお店が増えて、どんな障害があっても当たり前に入れるお店がもっともっと増えたらうれしいなーと日々感じております。



■ なつき

3月下旬に実施した贈呈式の翌週から、STEP えどがわも原則テレワークになりました。バリアフリーになったお店に行くことも出来ず、悲しい気持ちでいたところ、いつからかSTEPの当事者スタッフLINEに(今村理事長をはじめとする)食いしん坊たちからの「テイクアウト情報」が流れ出しました。

スロープや筆談ボードが設置されたことはもちろん嬉しかったのですが、それ以上に、地元のお店のみなさんが私たちのことを「STEPさん」として認識してくれ、仲良くなれたことが結構うれしかったのですよね。なので、こんな中だけれど顔を合わせられるようにとわたしも積極的にテイクアウトしにゆきました。



めいてん はまかめ
 □とんかつ・うなぎの名店「濱亀」

はまかめ
 濱亀さん、テイクアウトできるヒレカツ弁当がわたしの癒し
 でした。弁当が美味しいのは言うまでもないのですが、経営
 が苦しい中、江戸川名物の小松菜を応援しようと小松菜カツ
 弁当を考案したり、こども食堂を開いたり、コロナ禍中の
 瑞江を盛り上げるべく大活躍中です。行くとご主人めっちゃ
 喜んでくれるので、土用丑の日などもぜひ！



かあ あ い もくれん
 □お母さんに会いに行こう「木蓮」



コロナ禍初期、みんな大好き木蓮のお
 母さんは「もうぜんぜんダメよお～アツ
 ハッハッ！」と笑っていて、「お母さんは
 こんな時でも元気すごいな～」と思っ
 ておりました。でも、その後一時休店を
 余儀なくされ、先日お伺いすると「深刻
 よ・・・」と本当に元気がなくて心配に
 なりました。土屋さんが大好きな刀削麵
 も、小籠包もなんでもテイクアウトできる
 ので、みなさんお母さんを応援しにいてあげてくださいね！

べんとう しも むら
 □ガッツリお弁当なら「下かまた村」

もと や こんかい
 元ばっば屋。今回のクラファンをきっかけに仲良くなり、お店の前を通ると「元気で
 すかー？」と声をかけてくれる下かまた村さん。「STEPさんならすぐ近くだから、デ
 リバリーしていいよねってみんなで言っ
 たんですよ！」と元気に声をかけてくれ
 てほっこり。こちらのお弁当はボリューム
 満点なのですが、「あの一理事長さん？
 もよく来てくれますよ」とのこと。今村さ
 さんのボリュームの原点がここにあります。

コロナ太りに気を付けながら、お店の
 皆さんの笑顔に会いに行けたらいいです
 ね！



WITH コロナの生活

いちかわ ひろみ
市川 裕美

コロナの世界的流行から早半年が過ぎ、日常がいろいろと変わってきています。

第1波の時は多くの店が休業要請となり、STEPも事務所を閉め皆が自粛生活をしていましたが、今はコロナとの共存＝WITHコロナを求められています。

人と人の接触が無ければ感染拡大は抑えられますが、共存とすることは感染対策をしっかりと行わなければ感染拡大を止めることは出来ません。つまり今のほうがより一層感染対策に気を付けなければならないわけです。

今一度、基本的な事を復習です。

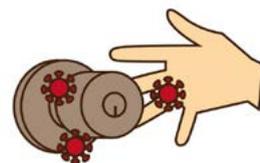
コロナは飛沫感染と接触感染が主な感染経路です。最近では空気感染の可能性も言われています。飛沫感染は、感染者の飛沫を浴びる事で感染しますが、浴びただけでは感染しません。

自分の粘膜に触れることで感染するので、例えば感染者の飛沫が直接目や口に飛ぶ、それを防ぐの

がマスクやフェイスシールド、メガネなど、そして距離をとる事（ソーシャルディスタンス）が重要です。

接触感染は感染者の飛沫（唾液等も含む）が付着した場所を触り、その手で自分の粘膜（目鼻口）を触る事で感染します。これを徹底的に防ぐことが感染対策です。

なので、どんなにコロナが蔓延する中にも、「自分の目鼻口を守る・触る前には必ず手を洗う」これだけを守っていれば理屈上では感染しないはずですよ。



感染防止徹底宣言





ちよっと雑学

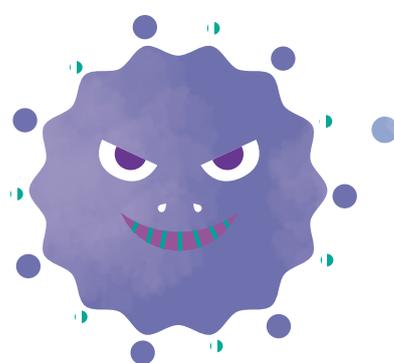
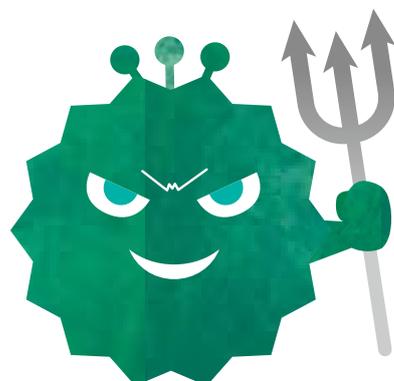
コロナのようなウイルスと菌との違いを。いずれも「微生物」に分類されますが、菌は単体生物。

水分と多少の栄養分があれば生き続け増殖していくことができますが、ウイルスはDNA・RNAの遺伝情報であるため、生きている生物の細胞内に侵入し生存増殖するしかありません。

つまり、例えば食パンの上に細菌が付着すると繁殖する事が出来ますが、ウイルスはせいぜい3日程度で消滅してしまいます。押し入れにずっとしまってあった洋服にカビが生えていることがあります（菌の増殖）、1週間前に着て、そのまましまってあった上着に感染力のあるウイルスが付着しているということはないのです。

熱が出たり感染が疑われる場合によく用いられるのが抗生物質ですが、これはあくまで細菌に対して有効な物質でウイルスには無効です。コロナやインフルエンザ、ノロといったウイルス感染には効果はありません。解熱剤はウイルスにも効果はありますが、ものによっては服用を勧めていないものもありますので使用の際は添付文書をよく確認したり、医師・薬剤師にご相談されることをお勧めします。

ウイルスは細菌の50分の1くらいの大きさで手のしわの奥の奥まで入り込みやすく、より丁寧な手洗い・消毒が必要とも言われています。



ここで消毒についてもちよっと雑学

コロナに有効な消毒として、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムなどが挙げられますが適切な濃度で使用することが重要です。特にアルコールは揮発する際に消毒効果が出ます。





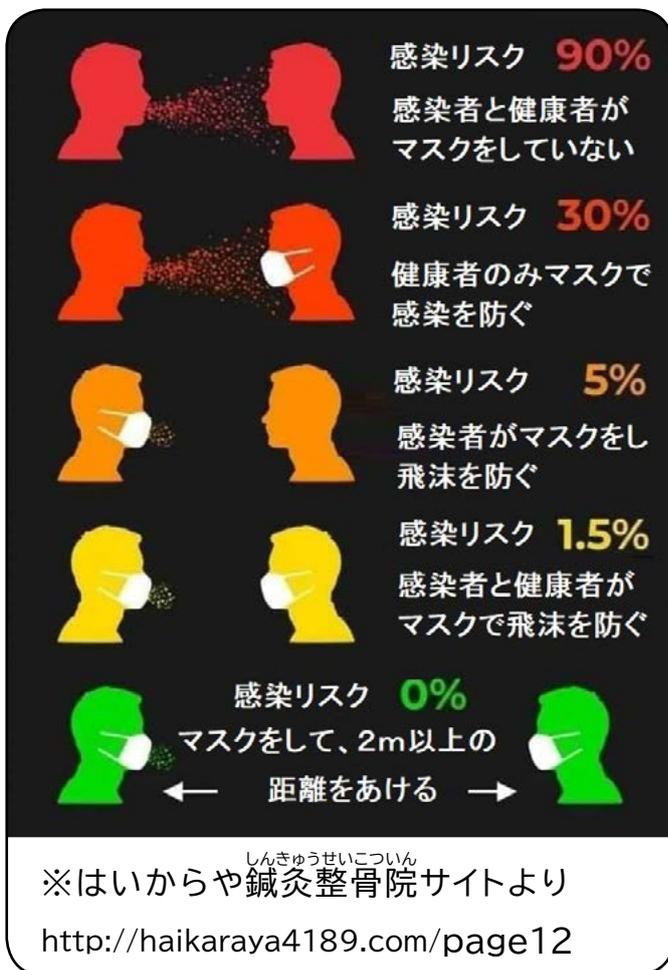
一般に推奨されている濃度は70～80%程度です。低すぎても十分な不活化（死滅させる）効果が得られませんし、逆に高すぎても不活化する前に揮発してしまったり、手荒れの原因になりかねません。「アルコール配合」とか「除菌」などといった表示がある商品をつい選びがちになる事かと思いますが、その言葉に騙されないでください！アルコールがほんのちょっとでも入っていれば濃度に関係なく「アルコール配合」と謳う

ことが出来ます。

「消毒」という言葉は字のごとく「毒を消す」つまり不活化（菌やウイルスを死滅させる効果があると認められたもので、薬事法において認可された医薬品にしか使うことが出来ません。似た言葉で「殺菌」という言葉もありますがこれも字のごとく「菌を殺す」効果があるものに使われますが、どのくらいの菌を殺す効果があるのか具体的な効能は定められていません。医薬品や薬用石鹸などの医薬部外品にしか使うことが認められていません。

一方よく目にする「除菌」ですが、これは上記の言葉のような規定はありません。字のごとく「菌を除く」効果があるという意味ですが、極端なことを言えば水で手を洗っても多少は菌を除く（減少させる）ことができます。それでも除菌と言っても間違いではないのです。消費者はキャッチフレーズなどに惑わされることなく、正しい知識と実践を身につけることが大切です。

新しい生活習慣を取り入れることは戸惑いや混乱はつきものですが、毎日の繰り返しや日常になっていくので正しく恐れ正しく予防をして乗り越えていきましょう！！





いまむら のぼる
 今村 登



7月2日に赤羽国土交通大臣が高輪ゲートウェイ駅の視察をされ、その時にDPIにほんかいぎの佐藤事務局長と一緒に同行させていただきました。

佐藤くんがDPI日本会議のホームページで、次のように報告されています。

(以下、DPI日本会議ホームページより転載)

3月に開業したこの新駅は、2019年に改定された「バリアフリー整備ガイドライン」に基づいて整備されています。私が良いと思ったのは下記の7点です。

1. エレベーターが1つのホームに2基ある (バリアフリールート^きを2ルート^き整備)
2. エレベーターの大型化 (24人乗り、18人乗り)
3. ホームと車両との段差と隙間の解消 (6号車4番ドア)
4. ホームドアの設置
5. 多機能トイレが2つ
6. 車椅子でタッチしやすい幅広自動改札 (残高表示も車椅子でも見える)
7. 駅間連絡用アプリを開発 (南武線^{なんぶせん}で導入中。今後山手線^{やまてせん}をはじめ広げていく)

これまではどんなに大きな駅でもバリアフリールートは1ルートしかなく大回りしなければならない、エレベーターは11人乗りで何回も待たないと乗れない、ホームと車両に



だんさ すきま こうしゃえき えきいんはいち ととの でんしゃ の ぶんぐらいま
 段差と隙間があり降車駅に駅員配置が整わないと電車に乗れない（20分位待たされ
 る）、といった問題がありました。

こっこうしょう とうきょう けいき さら
 国交省は東京 2020 オリンピック・パラリンピックを契機として、更なるバリアフリー
 化を進めるために、バリアフリー整備ガイドラインを 2019 年に見直しました。D P I
 もこの検討会のメンバーとして上記の問題を提起した結果、駅の規模に応じてバリア
 フリールートふくすうの複数ルート化・エレベーターの大型化、単独乗降可能な目安値（段差 3
 せんちめーとる すきま せんちめーとる あら も こ
 c m × 隙間 7 c m）が新たに盛り込まれました。

たかなわ えき あたら 小
 高輪ゲートウェイ駅ではこの新しいガイドラインを踏まえてバリアフリー整備されてお
 り、非常に快適に利用できました。

てんさい
 (転載、ここまで)



※DPI日本会議サイトより

じえーあーる やまのてせん しやりょう だんさ すきま
 J R 山手線のホームと車両の段差と隙間の
 かいしょう たかなわ えき
 解消については、この高輪ゲートウェイ駅だけ
 ではありません。基本的に山手線の新型車両
 ではあればほとんどの駅で 6 号車 4 番ドアが、
 ホームと車両の段差
 と隙間がガイドラ
 ン沿って改善（段差
 3 c m × 隙間 7

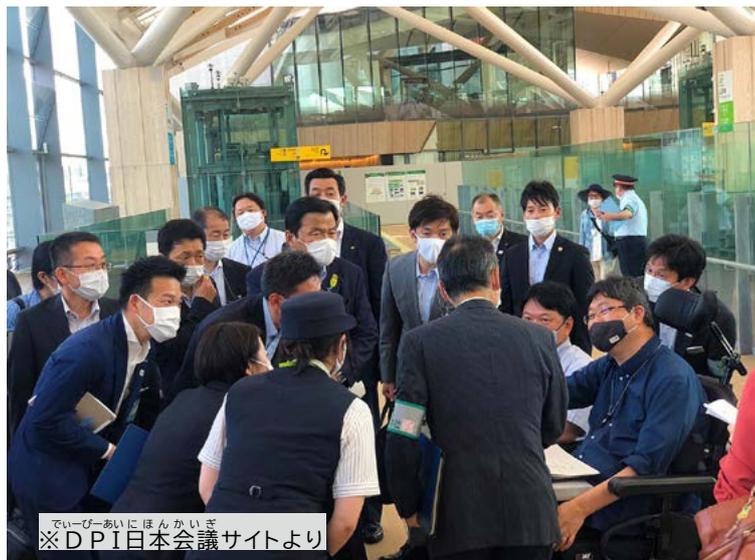


せんちめーとる
 c m) されましたので、ウィリーができたり、腕力の強い
 しゅうくるまいす でんどうくるまいす
 手動車椅子ユーザーや電動車椅子ユーザーなら、自力での
 たんどくじょうこう か のう ばーせんと
 単独乗降がほぼ可能になりました。（まだ 100% ではない）

この部分はホームの床とホームドア部分にピンク色で自立
 つように表示されています。高輪ゲートウェイ駅の視察の際、
 ゆか ぐばん エレベーター ひょうじ
 床とホームドア部分のみでなく、E V 表示のよう
 に、遠くからも分かるように頭上にも表示が欲しい
 と伝えました。

また、よく見たら 7 号車の 4 番ドア部分のホーム
 にもくし形ゴムがあるのを発見しました。駅長さん
 さんに確認したところ、実は 6 号車だけだと、柱や
 かべ ちか の お えき
 壁が近くて乗り降りしづらい駅もあるので、7 号車





4番ドアも同様の仕様にしてある駅が多いのだそうです。なので、それならば7号車4番もピンク色表示をつけて欲しいと伝えておきました。(今度、国交省が音頭をとってJRと民鉄共通のマーク等の統一化についての検討が始まります)

ちょっと探しづらいですがJR東日本のホームページに、山手線のどの駅が段差と隙間の改善がなされ

ているかがわかる、駅情報が出ていました。

下記から検索すると、京浜東北線、中央・総武線各駅停車も掲載されています。

<https://www.jreast.co.jp/equipment/equipment1/wheelchair/pdf/yamanote.pdf>

車いすをご利用のお客さまへ

検索

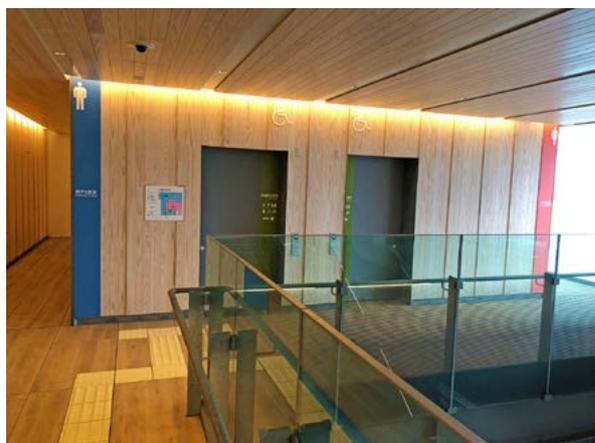


なお、高輪ゲートウェイ駅の駅長さんは女性の方でした。山手線には、他にもお二人の女性の駅長さんがおられるそうです。今後どんどん女性の駅長さんが増えていってくれと良いですね。

< 24人乗りエレベーター >



< 2か所の多目的トイレ >



じ しゅく き かん ちゅう す かつ 自粛期間中の過ごし方



くどう としこ
工藤 登志子

みなさんこんにちは。「コロナ禍」のことをずっと「コロナ渦」だと思っていました。
関東でも長い梅雨が終わり、ようやく夏がきました。筋ジスの私は自分で身体を温めることがとにかく苦手なので、寒い季節よりも暑い夏の方が好きです。なのでこの時期が1年の中で最も生き生きと活動できるのです！さあ、今年もたくさんお出かけするぞー！どこへ行こうかなー！？・・・なんてワクワクできたのは去年までの話で、今年の夏は自粛ムードでどこにも行けなさそうです。。

こんな世の中でも毎日欠かさず介助に入ってくれるヘルパーの皆様には本当に感謝し
かないです。本当にありがとうございます。お世辞ではなく、毎日明るい表情で世間の
様々な情報を届けてくれるヘルパーさんたちのおかげで、私はそれほど寂しさを感じ
ることもなく前向きな気持ちで毎日過ごせています。

ここ数か月間の自粛生活では1000ピースパズルに挑戦したり、部屋の断捨離をし
たり、料理や読書をしたりと、今まで優先順位が
低かったことにも時間を使えるようになり、生活
を見直すきっかけになりました。しばらく人に会わ
ないならと、恥を脱ぎ捨ててイメチェンにも挑戦
してみました。まずは「まつ育」です。毎日まつ
毛の生え際に塗り続けるとまつ毛がフサフサにな
る！？という魔法のような育毛剤で本当にフサフ
サになるのか実験中です。やりはじめて2、3週間
ほど経ちますが、今の所変化はよくわかりません。
さらに、市販のブリーチ材で髪を金髪にもしてみ
ました！が、田舎のヤンキーみたくなくなってしまい、
この時ばかりは自粛期間で良かったなと思いまし
た。。(ちなみにすぐ黒色に戻しました。笑)



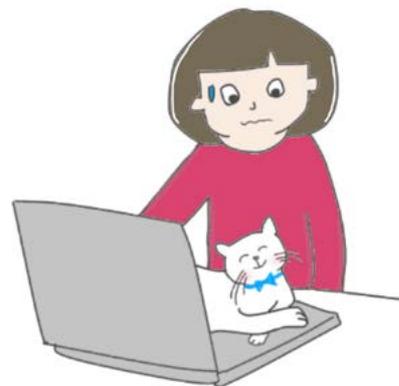
1000ピースパズルに挑戦！
1週間かけて完成させました。

仕事面では対面形式の会議や相談業務がZoom
やSkype等のビデオ通話機能を使ったやり方に

切り替わりました。通勤しなくても仕事ができる環境になり、満員電車のストレスや移動に伴う身体的な負担が減ったことは重度障害者の私にとっては有難いなあと実感して、今後の働き方に希望が持てました。

ただ、課題もいくつかあります。私は自宅で猫を飼っているのですが、パソコン作業をしていると必ずキーボードの上に乗ってきます。私の筋力では抱き上げて下ろすことができず、何とかしてもらおうとツツツつついても頑なに動いてくれません。おかげで猫の足で打った怪文メールを送りそうになったり、猫のドヤ顔が真面目な会議中の画面に映りこんでしまったりと、珍事件が発生しまくりです。在宅勤務で何が一番大変だったかと聞かれたら、間違いなく猫との攻防と答えます（苦笑）果たして猫と和解できる日は来るのか・・・。

そんなこんなで自粛生活はまだしばらく続きそうですが、こんな時だからこそ出来ること、考えなきゃいけないこと等と向き合いながら、引き続き楽しく生活していきたいと思います。皆様もどうかお元気で！またいつか直接お会いできる日を楽しみにしています☆



自炊に目覚め、ヘルパーさんと一緒にキーマカレーを作りました。

連載シリーズ

vol.8

鈴音の手話コラム

情報保障について

中曾根 鈴音

情報保障とは、障害のある人が情報を入手するに
あたり必要なサポートを行うことで情報を提供する
ことをいいます。聴覚障害のある私がSTEPの中
で受けている情報保障は主に3つあります。



- 1つめが手話通訳。
- 2つめが復唱通訳。
- 3つめが文字通訳（要約筆記）。

1つめの手話通訳は、音声を手話に表し伝えてもらうことをいい、ありがたいことに
手話ができるスタッフが揃っているのをお願いできるようになりました。

2つめの復唱通訳は、手話を表すことが難しい頸髄損傷などのスタッフによくお願い
します。来客があったときなど慣れない人の口元を読む（口話）のは私はできないの
で慣れていないスタッフにゆっくりはっきり復唱してもらうことで情報を得ます。

3つ目の文字通訳はSTEPのほとんどのミーティングで使っています。STEPではミー
ティングの時は必ず2人体制でテイクする人を決めてもらっています。そこで、文字通訳
のコーディネーターもしてくれている人差し指早打ちが特技の、ぬの先生にSTEPでの
文字通訳（要約筆記）の方法やイロハについてご紹介してもらいましょ～（^^）



こんにちは（^^）高速人差し指の使い手の布川です。
文字通訳について、私から紹介させていただきます！！
簡単に言えば、会議やミーティングの時、みんなが何を
喋っているか、その場で何が起きているかを鈴音に伝わ
るように、会話をパソコンに打ち込んでいきます。小さい
会議であれば、鈴音はノートテイクをしている人の隣に座り、

パソコン画面を見ます。社員全員が集まるミーティングの時には、パソコンをテレビにつなげて、テレビに文字が映し出されるようにして行っています。

ノートテイクをしていて、私なりのコツや大事な点などおもっていることがあります。まず、内容を多少把握しているのとしていないのとは、打つスピードが格段に変わります。全くのフリートークを打ち込むのは、先の予想ができないので緊張します！ミーティングになると事前に議題を見れるので、今日の内容は何か？と先に目を通しておくと、テイクにも余裕が生まれます。それは1つコツかな～？



大事な点などおもっているのは、より細かく、より場の雰囲気（ふんいき）を反映（はんえい）できるテイクです！これはテイクをやり始めたころ、何度も鈴音（すずね）の意見（いけん）を聞く中で気づかされたことなのですが、会議（かいぎ）の内容（ないよう）を伝えるのはもちろん大事（だいじ）ですが、テイクの解釈（かいしゃく）で勝手に省略（しょうりゃく）すると、しゃべり手の意図（いとう）と変わってしまったりもしますし、その人の人柄（ひとがら）が鈴音（すずね）に伝わらないなあと思います。なので、なるべく正確（せいさく）に聞いたまを打てるように日々心掛（ひびこころ）けています。そうすると焦（あせ）ってとんでもない打ち間違い（うちまちが）いや誤変換（ごへんかん）がありますが、それもテイクの1つの風物詩（ふうぶつし）（？）として鈴音（すずね）が笑（わら）ってくれるので、良（よ）しとしています！ ^^ ; （布川（ぬのかわ））

次号（じごう）で私（わたし）が笑（わら）った誤変換（ごへんかん）ランキング（だ）でも出（で）そうかな..！（笑（わらい））





いちかわひろみ
市川裕美さん

かいほうよ
—会報読みますか？

みんなの活動^{かつどう}を改めて^{あらた}確認^{かくにん}する意味^{いみ}で読^よんでいるかな。



—STEPが出来たのが2002年^{ねん}。立ち上げからいる市川^{いちかわ}さんは、もう18年^{ねん}ですね（笑）

いきじきじょうたい
生き字引状態^{わらい}です（笑）

や
—辞めたい^{おも}と思った^{おも}ことはないんですか？

げきむす
激務^や過ぎて辞めたい^{おも}と思った^{おも}ことはあったけど、退職^{たいしよく}しようとは思^{おも}わなかった。最初^{さいしょ}の10年^{ねん}は気負^{きお}い過ぎていて、苦^{くる}しかったかなあ…そこから解放^{かいほう}されたいという気持^{きも}ちはありました。でも実際^{じっさい}には辞め^やられないと思^{おも}っていたし、私^{わたし}が辞めたら回^{まわ}らないと思^{おも}って。

ふ
—踏^ふん張^ばっていたんですね（笑）。私^{わたし}この5年^{ねん}、市川^{いちかわ}さんの熱^{ねつりよう}意^なって何^{なに}だろうってずつと考^{かんが}えてました（笑）。市川^{いちかわ}さんだから頑^{がんば}張^ばれる（私^{わたし}達^{たち}には無^む理^り）、というの^{ちが}は違^ぎう気^きもしていたし。

で、去年^{きょねん}からの市川^{いちかわ}さんの防^{ぼう}災^{さい}に對^{たい}する熱^{ねつ}意^いを見^みていて、この人^{ひと}は「生^いきたい」という力^{ちから}がすごい強^{つよ}いんだな^{おも}って思^{おも}った。「生^{せい}」に對^{たい}しての貪^{どん}欲^{よく}さ^{わらい}っていうか（笑）。し^じかも自^じ己^ぎ犠^{せい}牲^{せい}ではなくて、貴^{あなた}方^がも生^いかすし私^{わたし}も生^いき残^{のこ}る！み^{わらい}たいな？

あ
当た^あっていますね（笑）こん^{わらい}なとこ^しろで死^しんでら^{おも}れるか！^{わらい}って思^{おも}っている（笑）。あ

まり自分を分析したことはないけど、そもそもの自分の原動力は「生き延びてやる」とか「不幸な思いはしたくない」から（笑）。防災も起きてからじゃ遅いし、前もってなんとかしておこうよっていう思い。

—市川さんからは、自然相手でも絶対負けない！っていう力強さを感じます（笑）。市川さんの熱意を見ていて、こういうふうになんか命を大事にするやり方があるんだなって気づかされました。

防災対策への始まりは、2007年の能登の地震。日曜日の朝で、これから12時間のロング介助っていう始まりのタイミングで、利用者さん宅でニュースを観ていて「東京で同じような地震が起こったら、私は12時間ここを離れない…？」と思った。12時間どころか日曜日だから事務所も開いていないし、誰か代替りの人が来てくれないと私はこの場から離れない。でも当時、災害が起きたときにどう動くとかそういうことを何も決めていなくて、事業所として防災対策をしてないと災害時混乱するなと思ったのがきっかけ。



その後、2011年に東日本大震災が起こって、東京にも津波警報が出ていたときに、利用者さんに「今ここで津波が来たらどうする」って聞いたの。そうしたら「私を置いて逃げて」って言われたんだけど。いやいやウチの人間（STEPのヘルパー）が、利用者さん置いて逃げられるわけないじゃん、って。何の取り決めもないと、ヘルパーは利用者さんを守ろうとして、みんなが巻き添えになっちゃうと思ったわけ。それじゃダメでしょ、と。準備できることをしておかないといけないよね、という辺りからテンションが上がっていったかな（笑）



—私はこれまで、「歩けないと逃げられない」＝「死ぬ覚悟を持って」と刷り込まれて生きてきた気がします。でも、STEPの行動力とか去年の台風19号の経験を経て、素直に生き延びてから次を考えようと思うし、それに手を貸してくれる人たちがいる

かんきょう しんそこ おも
環境が心底ありがたいと思うようになりました。

たす い ひと じりつ
「助けてと言えたときに、人は自立する」だね。

いちかわ しゅみ にちぶ いま
—市川さんの趣味は？日舞は今もやっているんですか？

やっていますよ。あれはね、義務に近いか（笑）。もともとは着物が好きで、着物を着る用事が欲しくて習い始めたんだけど、師匠の弟子が私しかいなくて、私が辞めると師匠が仕事にならなくなっちゃうから、続けてます（苦笑）

日舞と介護のボティメカニクスは共通する部分があるなど最近気づいてね。踊りは1度みたらすぐ覚える人もいるけど、私は踊りを覚えるのにすごく時間がかかる。仕事なら1度みたらすぐに覚えるのね。それで、色々なヘルパーさんに仕事を覚えてもらうとき、その人に合った覚え方って何かな、というのを考えるようになったかな。



いーじゃあ、市川さんが気持ちの切り替えをするときにすることは？（笑）

そうじ りょうり わらい なに き
掃除とか料理？。（笑）何もする気がなくてモヤモヤするときでも、どこか一カ所整理するとすっきりする。平凡でごめんね（笑）

たなか あさみ
田中麻実さん

かいほう よ
—会報は読みますか？

よ 読みます。誤字脱字のチェック時に（笑）

どういう記事が好き？…うーん、特にこれっていうのはないんだけど、しいて言えば意外と今村さんの記事かな。堅苦しいこと書いてたりするけど、どこかに必ず親父ギャグ的な面白いことが書いてあったりする



るから (笑)

印象に残っている記事は蛭川さんの色内掛！工程も載せてくれていて単純に興味深かった！車いすの人が着物着てるところなんて見たことなかったから是非生で見たかった！！

—ははは (照)。では次。STEPは他の事業所と比べて時給少ないようだけど、どうして働こうと思ったの？ (笑)

私はあまりお金に興味がない方かもしれない…。あればあるだけでももちろん良いんだけど、時給で選んでいうよりその時、何がやりたいか、何に興味があるかで選んでた！学生の時はSTEPを含めて3つのバイトを掛け持ちしてたし (笑) すべて誘われたからやってみたって感じ。だいたいバイトは、自分で探すというより友達に誘われることが多い。内容聞いて、面白そうだな、まかない食べられるのか、とかそういう単純な動機で始めてた (笑)

—まかない (笑)。麻実ちゃんはその後スタッフになったよね。バイトから色々と役割の増えるスタッフになろうと思ったのはどうして？

多分私の場合特殊で、STEP (バイト) → 高齢者施設 (社員) → STEP (バイト → 社員) という職歴なんです。最初STEPのバイトは友達に誘われ、その後施設で働き妊娠して退職し子育てに励んでたんです。子育て1年経過した頃、専業主婦が性に合わなくて働きたいな—と考えていた時にSTEPを思い出した。施設は経験したから、訪問系やってみるか！くらいな気持ちで。それで再度STEPに面接を申し入れたんです。子どもを保育園に預けている時間だけという縛りなのに、めちゃくちゃウエルカムに迎えてくれました。いま思うとほんとと人が居なかったんだろうな…って思う (笑)

何年かバイトしてSTEPと関わりを続けていくうちに、二人目を妊娠し、このまま二人目産んだらまた専業主婦か…って思っていた矢先、当事者スタッフに出産したあと社員として働いてみないか？と誘われたんです。自分に何ができるのか分からなかったけど、出産後に働ける保障がまず嬉しかった (笑)

—なるほど。STEPの活動でわくわくすることとか、やってみたいこと、ある？

いつもは、^{かいじよ} 介助と^{じむさぎよう} 事務作業がメインでわくわく^{かん} 感は無^な かったんだけど、この^{まえ} 前、^{だいがくせいむ} 大学生向けにオンライン^{じゆぎよう} 授業で^{すこ} 少し^{はなし} 話をする^{きかい} 機会がありました。その時は、^{とき} 久しぶりに^{ひさ} わくわくドキドキした！やってみ^{だれ} たいことは、「^{しよくどう} 誰でも食堂」！！^{まえ} ちょっと前「^こ 子ども食堂」って^{はや} 流行^は ったけど…

—^{はや} 流行り^{くしやう} 行って・・・(苦笑) ^{いま} 今も^{だいじ} 大事な^{しやかいしげん} 社会資源の^{ひと} 一つだよ。^こ 子ども^{しよくどう} 食堂は。

^{わたし} 私、^{かぞく} 家族からよく^{うすあじ} 薄味^い だって言われたりするし、^{りやうり} 料理が^{とく} 得意^い とは言えないけど、^{ちやうり} 調理が^{きら} 嫌い^に じゃない。^に 煮込み^す とか^{おおにんずうばんつく} すすごく^く 好きで、^{ふつう} 大人数^く 分作るの^{ふつう} のかも^{ふつう} 苦^{ふつう} じゃない。普通^{つく} に^{なんにんかぞく} 作っても^{なんにんかぞく} 何人^{なんにんかぞく} 家族^{なんにんかぞく} なんだ？^{つく} って^{つく} くらい^{わらい} 作^{しょうりやう} ってしまうし(笑) ^{つく} 少量^{しょうりやう} が^{つく} 作^{しょうりやう} れない^{つく} タイプ！
STEP ^{すてっぷ} には、^{りやうり} 料理^す 好きな^{ひと} 人^{つよ} たちが^い たくさん^い いる^い 強^い みを^い 活^い かして、^い みんな^い と^い 献立^い 考^い えたり、
^{ちやうり} 調理^い したり、^い 食^い 事^い 提^い 供^い したり、^い お^い しゃ^い べ^い り^い し^い な^い が^い ら^い 食^い 事^い し^い て^い みたい！！
^{いま} 今^い は^い 叶^い え^い ら^い れ^い ない^い 夢^い だけ^い けど…

—^{すてっぷ} そもそもSTEP ^{けん} で^{けん} ランチ^{けん} 兼^{けん} お^{けん} しゃ^{けん} べ^{けん} り^{けん} タイム^{けん} が^{けん} な^{けん} く^{けん} な^{けん} っ^{けん} ち^{けん} ャ^{けん} っ^{けん} た^{けん} も^{けん} ね^{けん} ……^{けん} 。^{けん} では、
^{さいご} 最後^{さいご} に。^{あさみ} 麻^{あさみ} 実^{あさみ} ちゃん^{あさみ} の^{あさみ} 熱^{あさみ} 中^{あさみ} し^{あさみ} て^{あさみ} いる^{あさみ} こと^{あさみ} は^{あさみ} 何^{あさみ} ですか？(笑)

^{しゆみ} 趣味^い は^い これ^い と^い 言^い っ^い て^い ない^い だけ^い けど、^こ ア^こ ラ^こ フ^こ ー^こ に^こ な^こ り^こ 子^こ ども^こ 達^こ も^こ あ^こ る^こ 程^こ 度^こ 手^こ が^こ 離^こ れ、^こ そ^こ ろ^こ そ^こ ろ^こ 自^こ 分^こ に^こ 対^こ し^こ て^こ 時^こ 間^こ を^こ 費^こ や^こ し^こ たい^こ な^こ と^こ 思^こ い、
^{びやう} 美^{びやう} 容^{びやう} に^{びやう} ハ^{びやう} マ^{びやう} っ^{びやう} て^{びやう} る！^{びやう} 将^{びやう} 来^{びやう} へ^{びやう} の^{びやう} 投^{びやう} 資^{びやう} を^{びやう} 始^{びやう} め^{びやう} ま^{びやう} した(笑) ^{びやう} 何^{びやう} 年^{びやう} 後^{びやう} か^{びやう} も^{びやう} し^{びやう} か^{びやう} し^{びやう} た^{びやう} ら^{びやう} 顔^{びやう} 面^{びやう} 変^{びやう} わ^{びやう} っ^{びやう} て^{びやう} る^{びやう} か^{びやう} も^{びやう} ？！

^{ちやうなん} あと^{ちやうなん} 長^{ちやうなん} 男^{ちやうなん} の^{ちやうなん} サ^{ちやうなん} ッ^{ちやうなん} カ^{ちやうなん} ー^{ちやうなん} を^{ちやうなん} 観^{ちやうなん} る^{ちやうなん} こと^{ちやうなん} が^{ちやうなん} 私^{ちやうなん} の^{ちやうなん} 趣^{ちやうなん} 味^{ちやうなん} に^{ちやうなん} な^{ちやうなん} っ^{ちやうなん} て^{ちやうなん} る^{ちやうなん} か^{ちやうなん} も。^{ちやうなん} 色^{ちやうなん} 々^{ちやうなん} な^{ちやうなん} と^{ちやうなん} ころ^{ちやうなん} に^{ちやうなん} サ^{ちやうなん} ッ^{ちやうなん} カ^{ちやうなん} ー^{ちやうなん} 受^{ちやうなん} 験^{ちやうなん} す^{ちやうなん} る^{ちやうなん} た^{ちやうなん} め^{ちやうなん} に、^{ちやうなん} 東^{ちやうなん} 京^{ちやうなん} に^{ちやうなん} 留^{ちやうなん} ま^{ちやうなん} ら^{ちやうなん} ず^{ちやうなん} あ^{ちやうなん} ち^{ちやうなん} こ^{ちやうなん} ち^{ちやうなん} 連^{ちやうなん} れ^{ちやうなん} て^{ちやうなん} 行^{ちやうなん} っ^{ちやうなん} て^{ちやうなん} る！^{ちやうなん} コ^{ちやうなん} ロ^{ちやうなん} ナ^{ちやうなん} の^{ちやうなん} 影^{ちやうなん} 響^{ちやうなん} で^{ちやうなん} 2^{ちやうなん} 月^{ちやうなん} ～^{ちやうなん} 8^{ちやうなん} 月^{ちやうなん} ま^{ちやうなん} で^{ちやうなん} サ^{ちやうなん} ッ^{ちやうなん} カ^{ちやうなん} ー^{ちやうなん} の^{ちやうなん} 大^{ちやうなん} 会^{ちやうなん} も^{ちやうなん} す^{ちやうなん} べ^{ちやうなん} て^{ちやうなん} 中^{ちやうなん} 止^{ちやうなん} 、^{ちやうなん} 練^{ちやうなん} 習^{ちやうなん} も^{ちやうなん} 全^{ちやうなん} く^{ちやうなん} ない^{ちやうなん} 時^{ちやうなん} 期^{ちやうなん} が^{ちやうなん} あ^{ちやうなん} っ^{ちやうなん} た^{ちやうなん} だけ^{ちやうなん} けど、^{ちやうなん} 長^{ちやうなん} 男^{ちやうなん} より^{ちやうなん} 私^{ちやうなん} の^{ちやうなん} 方^{ちやうなん} が^{ちやうなん} サ^{ちやうなん} ッ^{ちやうなん} カ^{ちやうなん} ー^{ちやうなん} ない^{ちやうなん} こと^{ちやうなん} に^{ちやうなん} シ^{ちやうなん} ョ^{ちやうなん} ッ^{ちやうなん} ク^{ちやうなん} で、^{ちやうなん} 自^{ちやうなん} 粛^{ちやうなん} 中^{ちやうなん} ひ^{ちやうなん} た^{ちやうなん} す^{ちやうなん} ら^{ちやうなん} 撮^{ちやうなん} り^{ちやうなん} 溜^{ちやうなん} め^{ちやうなん} て^{ちやうなん} き^{ちやうなん} た^{ちやうなん} ビ^{ちやうなん} デ^{ちやうなん} オ^{ちやうなん} を^{ちやうなん} 観^{ちやうなん} て^{ちやうなん} ま^{ちやうなん} した(笑)

—^{じなん} で、^{てばな} 二^{てばな} 男^{てばな} は、^あ 手^あ 放^あ し^あ た^あ く^あ ない^あ ほど^あ 愛^あ し^あ て^あ いる、^{わらい} と(笑)

^{かわい} はい、^{しかた} 可^{しかた} 愛^{しかた} くて^{しかた} 仕^{しかた} 方^{しかた} ない^{しかた} です(笑) ^{わらい} 寝^{わらい} る^{わらい} と^{わらい} き^{わらい} は^{わらい} 絶^{わらい} 対^{わらい} 隣^{わらい} に^{わらい} 居^{わらい} ない^{わらい} と^{わらい} 困^{わらい} り^{わらい} ま^{わらい} す！

しょうがの 障害があってもなくても、 だれ だの ば やしき 誰もが楽しめるお化け屋敷！？

くどう としこ 工藤 登志子

とつぜん ですが、みなさんはお化け屋敷に行ったことはありますか？私は子供の頃に遊園地のお化け屋敷や学校の文化祭で作ったお化け屋敷に行った記憶があります。怪しげな音が鳴る中、真っ暗な通路を進んでいくと突然どこからか風が吹いてきたり、お化けが追いかけてきたり、床や壁が動いたり・・・と、様々な仕掛けがあり五感すべてで楽しめますよね。コロナ禍になってからは人と接触せずに楽しめる「ドライブスルーお化け屋敷」や棺桶の中に寝っ転がって音や振動を体験する棺おけ監禁型お化け屋敷なども登場しているそうです。

・・・で、なぜ私がこの話題を書いているかというと、実は私の自薦ヘルパーさんの一人が本職でホラー系のパフォーマーをされていて、いつも介助中にお化け屋敷の話聞いていたうちに「私も行ってみたい！！！」という気持ちになったからです。

でもふと、お化け屋敷って車いすで行けるのかな？？？という疑問が湧いてきました。実際その自薦ヘルパーさんによると、ほとんどのお化け屋敷は通路がめっちゃ細かったり、障害物をまたいだりくぐり抜けたりと、バリアだらけで車いすのまま入るには厳しいかも・・・とのこと。「車いすがダメでもおんぶして連れてってあげるよー！」と嬉しいことを言ってくれるヘルパーさんたちもいましたが、どうせなら私だけでなく全ての車いすユーザーも入れるお化け屋敷があると良いよね！なんなら車いす以外にもどんな障害でも楽しめるお化け屋敷が欲しいよね！と話が盛り上がり、

これ、企画にしたら面白いんじゃない？

という完全なノリで、でもやるなら本気で企画してみようという話になりました。

てことで、急遽、立案者の自薦ヘルパー兼ホラーパフォーマーの妖婆アミーにインタビューをしてみました！



妖婆アミーの名前で活動しているヘルパーさん。ホラーメイクもガチです。

私：まずはパフォーマーとしてのアミーの活動内容を教えてください。

アミー：これまでお化け屋敷のキャストをいくつかの団体で経験してきました。今はジャグリングやマジックを用いたパフォーマーの学校に通いながら、新しいホラーエンターテイ

メントの形を模索中です。

私：今まで経験したお化け屋敷の中でどんな企画が一番印象に残ってますか？

アミー：キャストとしては全てが印象深い経験でしたが、特に横浜ゴーストの「首切りの家」というイベントです。一度コロナ禍で中止になったんですが、ホラー系では（多分）初めて無観客・無料で生配信して、物凄く反響がありました。

私：ユニバーサルお化け屋敷を企画しようと思ったきっかけは何ですか？

アミー：車いすの友達と行けるお化け屋敷がないかなと思ってツイッターで発信してみたら、フォロワーさんやホラー関係の知り合いから「自分で作ればいいじゃん！」という反応があったり、車いすの当事者からも「お化け役でやってみたい」と返信がきて、意外と需要があるんだと驚きました。そこからやってみようかなと思い始めました。

私：ユニバーサルお化け屋敷を企画するにあたって、どういう点にこだわりたいですか？

アミー：当たり前なのは、どんな人でも楽しめる物を作りたけれど、自分的に面白いと思うのは、障害者側がお化けになること。今まで障害者が被害者（お客さん）側なイメージはあるけど、その逆はなかったから。その常識を覆したい。あとは健常者のお客さんに車いすに乗ってもらうとかも面白いかも。

私：ありがとうございます！それはぜひ実現して欲しいです！！では最後に、読者の皆さんに伝えたいことがあればどうぞ！！

アミー：まだまだ企画段階ですが、実行委員を立ち上げて公式ツイッターを始めました！「こんなお化けがいたら良いな、こんなお化け屋敷が欲しいな」みたいなアイデアがあったらツイッターにコメントしてもらえると嬉しいです。



それから一番伝えたいことは、とにかく場所が欲しい！！（笑）

お化け屋敷を設営しても良いよという施設長の方、もしくはそのような情報を持っていたら紹介してください（切実）。

それから、映像製作や運営を手伝ってくれる方も大募集中です！興味のある方は下記の連絡先から気軽にご連絡ください！

★ツイッター：@ud_horror（ゆにほら～実行委員会）

★メー ル：ud.horror@gmail.com



日本武道館

にっぽんぶどうかん

ねんがんに
 念願のバリアフリー化



つちや みねかず
 土屋 峰和

2020 東京オリパラに向け大規模な改修がされてい
 ましたが、完成したということで、日本武道館
 さんのご協力を得て視察させていただきました。

これまでの武道館は常設での車椅子席はなく、
 車椅子使用者の利用がわかると一般客席を外し、
 車椅子スペースを作っていました。それが今回の
 改修では、常設で車椅子席 30 席が新設されまし
 た。車椅子使用者の隣に同伴者が座るスペースも
 確保されています。そして、状況に応じ一般席を
 取り外すことでプラス 60 席を確保できるというこ
 とですので、最大で 90 席の車椅子席ができたこ
 とになります。



おく みどりいろ ざせき
 奥の緑色の座席のところ
 まで車いす席がある。

心配していたサイトラインもかなり確保されていました。以前は車椅子席と前列との
 高低差があまりなく、前列の人が立ち上がると視界はほぼふさがれてしまったのですが、
 改修によりかなり改善されているように感じました。車椅子席が前にせり出したこと等
 で、以前よりも視界はかなり広い！

常設の車椅子席は、南東、南、南西側にあります。コンサート等の場合は、北側にステー
 ジを作ることが多いためけっこう見やすいのではという感じでした。

武道館本館には車椅子対応トイレは 1 つしかないのですが、隣に中道場が新設され、
 こちらには多目的トイレが 4 つできました（広
 さ、設備がそれぞれ違う。1 つは狭かったか
 も）。詳細はDPI日本会議サイト参照(DPI【ス
 ペース】武道館視察で検索)。



なんせいがわせき
 南西側席から。
 きいろせき
 黄色席の前にステー
 ジ設置の場合多い。

※DPI日本会議サイトより

2020 年 10 月から運用開始とのことので、皆さん機会があれば是非足を運んでみて
 下さい。実際のイベントではどうかなあー。生
 まれ変わった武道館。とても気になります。

しん す た っ ふ しょう かい 新スタッフ紹介

かいじょしゃいん うちやま さとし
介助社員 内山 聡

はじめまして！2019年10月からSTEPえどがわの介助社員になりました。内山 聡です！私は両親が聴覚障害者ということもあり、学生時代から介護の仕事に興味があり2013年にアルバイトとしてSTEPえどがわで働かせて頂いています。右も左もわからない状態で最初の頃は、えっ！こんなこともやるの？うわー無理だよ！と思いつつも1年ほどやると介助の難しさや利用者様の生活の苦労など色々と見えてくることもあり当初は続かない…早く別の仕事しようと思ってた自分が嘘のように介護の仕事にやりがいを持つようになり、気が付いたら介護福祉士の資格まで取得していました！笑



昨年1月に一度STEPえどがわ以外の介護施設で介護をやってみたくらい！様々な施設形態を見てみたい経験してみたいという気持ちになり、STEPを離れました。最初



は特別養護老人ホームへその後はデイサービスと短い期間ではありましたが、様々な形態の施設を見たことにより、STEPえどがわの魅力や働きやすい環境を提供して頂いてることに気付くことができ改めてSTEPで社員として働きたいと思い昨年10月に介助社員として働くことになりました。外に一度出たことにより色々な考えを持った介護士・利用者様など短い期間ではありましたが沢山の経験をすることが出来ました！この経験を今後はSTEPえどがわで生かせるように頑張っていきます！



改めまして、まだまだ未熟で皆様にご迷惑をお掛けすることが多々あると思いますが、また一から頑張りたいと思います！宜しくお願い致します。

せいしゃいん とねがわ ひろみ
正社員 利根川 弘美

はじめまして！ 2020年4月から正社員となりました。
た、利根川弘美と申します。

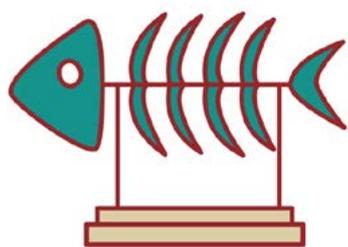
私は学生時代にアルバイトとして3年半ほどお世話になった後STEPを卒業し、1年半前にSTEPに戻ってきました。

観劇やライブ、展覧会…色々好きですが、遠征ついでに旅行することが年に数回の楽しみです。今はコロナの影響でなかなか趣味を楽しめず、外食もできないので美味しいものをテイクアウトしに行ったり、ネットで注文して楽しんでいます。

この間は焼肉に行きたすぎて（でも行けないので）牛タン1キロ買いました！笑

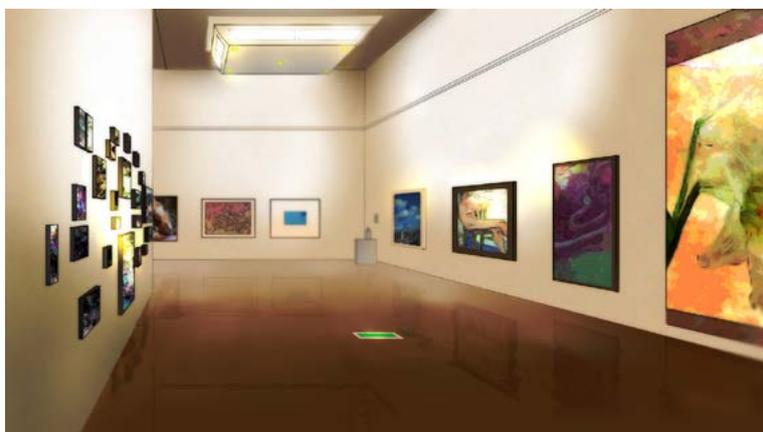
フードロス救済で色んなお店が販売されているのですが、お家でお店の味を楽しめるのでおすすめです♪

コロナは色んなものを奪っていきましたが、美味しいものを食べることがこんなにハッピーだったことを思い出させてくれました。人とつながりの大切さや、当たり前前の日常の大切さを感じ、悲しいことばかりじゃないなって思っています。



普段しないことをここぞとばかりに楽しんで、皆さんと共にコロナ禍を乗り越えなければと思います。

これからどうぞ、よろしく願い致します！



かいじょしゃいん たかはし けんいちろう
 介助社員 高橋 健一郎

この度介助社員として働く事になりました。
 たかはしけんいちろう
 高橋健一郎です。

ヘルパーとして働くきっかけは、いろいろあって仕事を
 探していたところ、STEPの利用者で理事の一人でも
 ある、トヨコさんに「介助者募集してるからやってみれば」といわれ「うん。まあやってみるよ」と、働
 ければいいやと軽い動機でした。

それから登録ヘルパーとして4年、いろいろな
 利用者さんがいて、それぞれ自分の日常生活のリズム
 があって、それに関わる仕事が面白く、目の前の介助
 を必死にやってきました。

最近少し障害者運動の事も考えるようになれまし
 た。誰も排除されないインクルーシブ社会を目指して、
 重度な障害者でも地域で当たり前、自立生活ができるようにこれからも介助者として、
 少しでも力になりたいです。どうぞよろしくおねがいします。

自分も40代、体は痛いし、夏はあちーし冬はさみーし、つらいときもありますが、
 利用者さんの笑顔が見られれば、サイコーです。



障害支援も 介護保険も これ1台

訪問介護のためのスケジュール管理ソフト

クラウドでシフト管理

ヘルパーアシストはASP型だから設置が手軽。
 すぐに、どこからでも・何人でも利用が可能です。
 急な変更も、毎日の調整も、ラクラク調整！

シフト情報を自動的にメール

毎日のシフトは勿論、変更やキャンセルもメール
 でお知らせ。うっかり聞き間違い・言い忘れ！
 そんな連絡ミスをなくすお手伝いをします。

お給料もワンクリックで計算

面倒な毎月の時給計算も、シフト実績から自動
 集計・自動計算が可能です。サービスごとの時
 給設定・介護保険の単発給与にも対応！

シンプルな料金形態
 ヘルパー1名につき
800円(税別)
 ※更新料・解約料
 一切なし

パソコン初心者さんも安心！ サポート無料！！

HelperAssist

【ヘルパーアシスト】シリーズ スケジュール管理ソフト

有限会社ミツココミュニケーションズ 東京都江戸川区瑞江2-6-11 プレステージ瑞江3F
 TEL: 03-5636-6027 FAX: 03-5636-6024 info@mits-com.com

お試しは
 コチラ！

 全ての機能が
 2ヶ月無料！

かいじん ぼりゅう 会員募集

すてっぶ STEPえどがわは、すてっぶ STEPポリシーとすてっぶくんもとしょうがいしゃの自立生活に係わる様々な問題に取り組み、ひいてはちいきね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、とうほうじんかつどうしゆしさんどうみなさまかいじんせいさんじよ賛助)になっていただき、ともじりつせいかつすてっぶえどがわをささそだくたなかまぼしゆう育てて下さる仲間を募集します。

せいかいじん せいかいじん とうほうじん ていかん さだ そうかい さんか
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)

- とうろくりよう 5,000 えん にゆうかいじ
・登録料 5,000 円 (入会時のみ)
- かいひ 5,000 えん ねん
・会費 5,000 円/年

かいじん さんじよかいじん
サポーター会員 (賛助会員)

- こじん 1 ぐち えん ねん くちいじょう
・個人 1 口 3,000 円/年 (1 口以上)
- だんたい ほうじん 1 ぐち えん ねん くちいじょう
・団体・法人 1 口 10,000 円/年 (1 口以上)

かいじん とうほうじん かんこうぶつ あんない どう そうふいた
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。

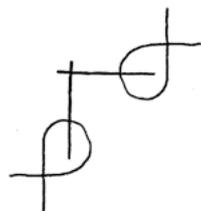
かいひのうにゆうさき
会費納入先

ゆうびんふりかえ じりつせいかつ
<郵便振替> 自立生活センターステップえどがわ No.00110-0-579238

ぎんこうこうざ とくていひえいりかつどうほうじんじりつせいかつ
<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

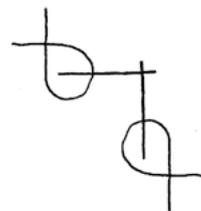
みつびしゆーえふじえーぎんこう みずえしてん ふつう
三菱UFJ銀行 瑞江支店 普通 0548550





編集後記

へん しゅう こう き



わたしのおうち時間での楽しみは、ずばりストレッチ！
アウトドア派だった私は外出自粛に入り、運動不足で肩こりや腰痛がはじまり、夏だというのに冷え性がおさまらず……。これはいけない！！と思い、夜お風呂に入る前に30分ほどのストレッチタイムを日課にしています。体のコンディションは整ってきて、7月に家族になったかわいいかわいい愛犬マロンに邪魔されながらもおうち時間を楽しんでいます。暑さに負けずもっと柔軟性を高めるぞ～～！！（笑）【鈴音】

へんしゅう
編集：



〒133-0065 東京都江戸川区南篠崎町3-9-7
TEL 03-3676-7422 FAX 03-3676-7425
WEB <http://www.step-edogawa.com/>
E-mail main@step-edogawa.com

