

移動支援事業

花火に縁日、音楽フェスなどイベントいっぱい  
の夏をガイドと一緒に楽しもう

ショッピングや食事、図書館などの近場から、六本木ヒルズ、横浜みなとみらいといった遠出利用まで、合わせて6月の利用は59件だった。の一夏の外出プログラムでよみうりランドに同行したり、クジラの骨や縄文土器に直接さわられる港郷土資料館、都電荒川線全線乗車体験などのニーズもあった。高幡不動尊のあじさい祭りなど、この季節ならではの利用も。

➡ 荒川区の三輪橋から新宿区西早稲田までの12キロを結ぶ都電荒川線。飛鳥山や鬼子母神など沿線には見どころも多い



資源化センター事業

夏休みの自由研究にも使える  
暮らしのエコとリサイクルの拠点

6月の作業実績は13日間でおよそ65時間。総選別量は対前月比約9%減の約89.9トンだった。梅雨も明けたこの季節は熱中症や夏風邪、寝冷えなど特有の症状に悩まされがち。水不足も懸念されるなか、こまめに休息をとったり冷房をうまく使ったりといった対応が求められるが、図書館や、この資源化センターなど公共施設に見学がてら出かけるのも手だ。子どもには夏の自由研究にもどうだろう。



➡ 処理工程を見学しながらリサイクルについても考えてみよう  
➡ 見学希望者はセンターに問合せし予約する (TEL042-338-6836。月～金9:00～17:00)

加盟団体紹介

アートひまわり  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター5階 ☎373-8455  
NPO法人あしたや共働企画  
多摩市諏訪5-6-3-101 ☎372-3690  
NPO法人暉望(色えんぴつの家)グループ TOMO)  
多摩市永山3-9 ☎372-3382

NPO法人くぬぎ  
多摩市永山3-9 ☎375-2583  
NPO法人どんぐりパン  
多摩市諏訪5-6-3-105 ☎371-9236  
サンクラブ多摩  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター5階 ☎356-0308  
多摩市視覚障害者福祉協会  
多摩市聖ヶ丘1-28-26-103 ☎372-8051

NPO法人多摩市身体障害者福祉協会  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階 ☎338-7009  
多摩市手をつなぐ親の会  
多摩市落川1234-2 ☎371-8809  
多摩市聴覚障害者協会  
多摩市聖ヶ丘1-19-5-201 FAX 372-0939

4 ※の一夏の『HOT ほっと』は2014年9月号、本部で発行しておりました『多障協だより』は2014年1月発行の冬号をもって最終号とさせていただきます、2014年9月より2つを統合し『月刊relier』としてリニューアル発行させていただいております。法人ともども今後ともよろしくお願いたします

素朴な疑問1

移動支援ってなに？  
どんな人が利用できるの？

障害者総合支援法で「屋外での移動が困難な障害者等について、外出のための支援を行なうことにより、地域における自立生活及び社会参加を促すことを目的」とし、「社会生活上必要不可欠な外出及び余暇活動等の社会参加のための外出の際の移動を支援」として規定され、映画やコンサート、買い物や市役所、病院などいろいろな場面で利用できる。利用できるのは多摩市から利用者証を交付された方で、利用料は所得により決定し、基準以下なら自己負担はない。詳細は問合せを。⇒1頁の右上参照。

地域活動支援センターあんどからお知らせ

地域活動支援センターあんどでは、高次脳機能障害により日常生活に困難を抱える方をサポートする、高次脳機能障害者支援促進事業を9月1日(木)から開始する。相談窓口を設け、障害福祉サービスの利用など当事者と家族、支援者を支援していく。受付は第2土曜と祝日を除く月～土8:30～17:00。  
▽対象:市内在住の高次脳機能障がい者・家族、関係者  
▽内容:各種相談・活動紹介・関係機関との連携・広啓啓発活動  
▽相談窓口:多摩市総合福祉センター3階、地域活動支援センターあんど ☎042(356)0307

～高次脳機能障害とは～

病気や交通事故など、様々な原因により脳に損傷をきたしたために生ずる、言語能力や記憶能力、思考能力、空間認知能力などの認知機能や精神機能の障害。主な症状は注意散漫や衝動的行動など。

多摩市障害者福祉協会



つながりを力に、人と人を結ぶ  
月刊多障協通信 ルリエ



発行:多摩市障害者福祉協会  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター5階  
障害者団体共用室

☎042-356-0308 FAX042-311-2327

ホームページ http://tashokyo.com

多障協だより  
猛暑も楽しむ  
汗だくの夏盛り号

2016年7月25日発行  
2016年第3巻第7号通巻23号

relier 8月号

目次

事業報告

- 完全燃焼誓う走りへ期待 1
- 支援センターの一ま 2
- 障がい者就労支援センター 3
- 移動支援事業 4
- 資源化センター事業 4
- 加盟団体紹介 4
- 地域活動支援センターあんどからお知らせ 4

連載

- NEWS 1
- 今月のひとこと 1
- プログラムカレンダー 2
- 今月のひとこと解説 3
- 感情や行動に影響するもの 3
- 正体は? 3

完全燃焼誓う走りへ期待

いよいよ目前に迫った第15回パラリンピック競技大会。新しく加わったトライアスロンとカヌー各6種目を加えた22競技・528種目に、160を超える国と地域から4500名近い選手が集結し、9月7日から12日間に亘り熱い戦いを繰り広げる。車いすマラソン女子には、昨年、この誌面にも登場していただいた土田和歌子選手も代表に名を連ねている。冬2回、夏4回のパラリンピック出場を果たし、輝かしい戦績を残しているが、前回2012年のロンドン大会では途中転倒し5位とメダルには手が届かなかった。2008年の北京大会では5000メートルに出場するも、レース中の事故から2カ月間の入院を余儀なくされた。誰しもそうであるように悩み、苦しむ時もある。成功よりも失敗のほうが多かった。そう語っていた彼女の思い描くレースがどんなものかはわからない。だが、その姿は美しい。

今月のひとこと



今年の夏休みは、沖縄の離島、宮古島に行った。昨年の3月に開通した橋を渡り、伊良部島までドライブした。宮古島の前浜ビーチには、無料レンタルの車椅子に乗って海水浴が出来るサービスがある。私も主人を乗せて試みるが、砂の上を押すのは車椅子が重く、大変だった。そんな様子を見ていたライフガードの男性が車椅子を押すのを快く代わってくれた。障がい者になって初めての海水浴を主人は楽しそうだった。

NEWS～ハローワーク通じた就職件数が7年連続で増加

厚生労働省が5月27日に発表したところによれば、昨年度のハローワークを通じた障がい者の就職件数は対前年度比6.6%増の90191件で、6年連続で過去最高となった。精神障がい者の雇用が前年度と比べ11.4%増と大きく伸びたことが原因だ。産業別では、医療・福祉が37.5%、続いて製造業の13.2%、卸売・小売の12.8%と続き、特に医療・福祉は前年度比14.8%と大きく伸び、精神障がい者では全体の42.6%を占めている。職業別では、身体では事務的職業が26.9%で第1位、知的と精神では運輸・清掃・包装等の職業が48.7%と35.8%でそれぞれ1位となった。

※『relier』は「つながり」や「結びつき」を表すフランス語。人と人、地域と地域をつなげることで真の共生をめざしたいという意味を込め、リニューアルした広報誌にこの名前をつけました



外出プログラム



6月18日、気持ちのいい晴天の中、よみうりランドに行ってきました。新しくできたエリアで焼きそばを作ったり、グループ散策で、色々な乗り物に乗ったりして楽しみました。

の一まからお知らせ

今年の夏も、猛暑日が続くことが予想され、29℃を超えると熱中症のリスクが急増します。の一までは暑さ対策の為に冷房を設定し、ゆったりと過ごせるようにフリースペースを開放しますので、外出時の休憩などにぜひ、ご利用ください。



6月相談件数

内容	相談件数
電話	84件
面接	104件
訪問	6件
同行	24件
連絡調整	24件
フリースペース(延べ)	251名
プログラム参加(延べ)	127名
新規登録者	3名
第1四半期登録者	147名

内容	相談件数
契約者	145件
未契約者	30件
家族	42件
関係機関	82件
フリースペース(延べ)	765名
プログラム参加(延べ)	350名
新規登録者	11名

お知らせ

今月の映画会

9日(土)は『龍三と7人の子分たち』を上映します。「ジジイが最高!!」オレオレ詐欺の被害者となって憤慨する元ヤクザの組長が子分を引き連れ、孫のような若さの首謀者たちを成敗していくコメディ。

退職の挨拶

7月末日をもちまして、退職となりました。沢山の方々に変なお世話になりました。ありがとうございました。(松澤)

プログラム中止のお知らせ

予定していた31日(水)のSST(生活講座)は中止になりました。次回は、11月開催予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 SST(固定) 14:00~15:30	4	5 イブニングタイム 17:45~19:30	6 利用者ミーティング 14:00~15:00
7 やすみ	8 やすみ	9	10 リラックス体操 14:00~15:00	11 やまのひ やすみ	12 イブニングタイム 17:45~19:30	13 映画会『龍三と7人の子分たち』 13:30~15:30
14 やすみ	15 やすみ	16	17 スタッフ会議 10:00~12:00 SST(自由参加) 14:00~15:30	18	19 イブニングタイム 17:45~19:30	20
21 やすみ	22 やすみ	23	24 リラックス体操 14:00~15:00	25	26 イブニングタイム 17:45~19:30	27 コーラス 14:00~15:30
28 やすみ	29 やすみ	30	31			

暑さ、臭い対策でさわやかな夏を過ごそう!!

暑さで眠れず睡眠不足で仕事中にコックリ...という経験はないだろうか。湿度、気温共に上がり、不快さを感じ始める7月。自分も周りも気持ちよく仕事をするための夏の過ごし方について考えたい。

まず、自分自身が健康であるために熱中症対策と睡眠は欠かせない。冷房の効いたオフィスや電車で過ごすことが多いという人でも体内の水分や塩分は失われている。こまめに水分と適度な塩分を摂ることが大切だ。また、暑さにより体力を奪われるこの時期は、空調をうまく使い、質の良い睡眠をとり次の日に備えたい。

周りへの配慮として汗対策も考えたい。ハンカチやハンドタオルの携帯はもちろん、清潔感を保つために毎日の入浴も欠かせないだろう。自分では気が付きにくい体の臭い。暑さもあいまって臭いが周囲に与える不快感は大い。

制汗スプレーや制汗シートを取り入れる等の工夫も良い。女性に多い、冷房による冷え性。クーラー病や夏風邪を防ぐために冷房対策も必要だ。この夏を元気に乗り切るための対策を上司や同僚と話し合ってみてはどうだろうか。



感情や行動に影響するものの正体は?

会社で失敗をして上司に注意を受けたとする。あなたはどのような気分になるだろうか。もし「上司に嫌われた、自分はダメな人間だ」と考えてしまうと悲しい気持ち、辛い気持ちになるだろう。それをきっかけにして会社に行けなくなることもあるだろう。

この悲しい、辛いという「感情」と会社に行けなくなるという「行動」には考え方の癖(自動思考)が影響している。考え方の癖がマイナスに傾き過ぎている状態であると今度は会社に行けない自分を責め、悲しい、辛い気持ちになり、ますます会社に行けなくなるという感情と行動の悪循環につながる。

そもそもそのような感情や行動につながったきっかけとなった事実を振り返ってみたい。そこには「会社で失敗をして注意を受けた」というのが事実であり、「上司に嫌われた」「自分はダメな人間だ」というのは推測にしかすぎない。失敗をしたという事実を実際は上司や同僚等周りの人がどう捉えているかは分からない。上司に確認し「その時は困ったが、次につけてくれれば良い」と言われたとする。すると推測の中で不安を感じていたことに新たな情報が入ることで安心し、「次は失敗しないようにしよう」という次のステップを考えることにつながっていく。

感情や行動には事実とは別なところにある考え方の癖が影響していることがある。悩んだ時、そこにある事実を目を向けてみてほしい。実は悩みのタネは自分の考え方の癖であったことに気が付くかもしれない。

実績報告  
第1四半期&6月の実績報告

第1四半期(4月~6月)の相談件数は900件で、前年同期比19%減。新規就職者は前年同期から5人増の24人。内4人が特別支援学校からの移行支援。職種別では軽作業が8名、事務4名、清掃3名、調理3名、販売・接客4名となっており、軽作業の内名は就労継続支援A型事業所の採用。就労者が前年同期より6.4%増加しているのに対して職場定着支援は96%と前年同期とほぼ同値。この背景には既就労者の安定した就労がある。また、前年同期と同様に増加傾向にある項目として、就職前の日常生活支援が挙げられる。就労継続A型事業所等の福祉サービス受給の需要が増えたことによる。6月の相談件数は334件で前年同月比21%減。新規就職者は1名で、一般企業の事務に採用となった。

今月のひと口解説  
ビジネスマナー編 vol.8  
人に助けを求めるときは...

仕事をしていると自分ひとりでは上手くいかないことがあります。助けが必要なとき、教えてもらいたいときは、上司や職場の同僚をお願いをしなければなりません。正しいお願いの仕方

- ①「すみません」と声をかけます
- ②相手の顔(目や口元)を見ます
- ③何をしてもらいたいのかをはっきりと伝えます
- ④助けてもらったときは「ありがとうございました」とお礼を言います

自分の失敗が原因のときは「すみませんでした」の謝罪の言葉とともに、「ありがとうございました」とお礼を忘れずに言いましょ。お願いするときには相手に対する態度が大切です。

