



## ピアカウンセリング集中講座を開催しました

連休の5月3日から5日まで2泊3日でピアカウンセリング集中講座を開きました。9人の方が参加してくれました。

自立生活センター所沢の事務所で行いましたが、参加者が多く広さが心配でしたが、なんとか無事に行うことができました。身体障害の方が5名、精神障害の方が3名、その他の方が1名でした。2泊3日の宿泊形式でしたが、通う方が多く、宿泊されたのは一人でした。

2日目の夜は交流会で、CIL所沢名物の鍋を食べました。2日目だけ参加される方もいて交流会に来られて楽しそうに過ごされていました。

ピアカウンセリングを友達とやりたいと言ってくれた方もいました。場所が狭く、セッションの際に、周りの声が気になって集中できない人もいて、大変だったと思いますが、たくさんの方と出会えてよかったです。



交流会の様子



ピアカンの風景

**今回参加してくれた皆さん有難うございました。また何処かで！**

CIL所沢代表 久保田さおり、スタッフ一同



# 視覚障害と共に生きる 3

この通信を連続して購読している方はご存知かと思いますが、前号では視覚障害者のファッション事情についてお伝えしました。今号ではメイク方法についてお伝え出来ればと思います。前号でもお伝えした通り幸か不幸か私くし後天性の視覚障害でしてある程度はメイク方法を心得ております。それに+α最近のメイク道具や流行などを活用し、現在のメイク方法にいたっております。

## ☆ステップ1・スキンケア☆

朝は何かと大忙し。そこで私はオールインワン（化粧水、乳液、美容液、日焼け止め）タイプの基礎化粧品を使って時短しております。

## ☆ステップ2・ファンデーション☆

ここでも時短でCCクリームを愛用。クリーム状のタイプで化粧下地、ファンデーション、日焼け止めがこれ一本でOK。以前はBBクリームを使用しておりましたがCCに比べ油分が多く、代謝の良く汗のかきやすい私にはあってなくこちらに乗り換え。しっかりカバーしたい方はBB、薄付きが好みの方はCCと使い分けてもよいかと思います。

仕上げるにフェイスパウダーを叩いて粉浮きは指先でおさえ馴染ませます。

## ☆ステップ3・アイメイク☆

アイシャドウは1つのパレットに複数ついてるものをチョイス。裏面を見てみるとつけ方の順番やポイントが書いてる物を選ぶと失敗しずらいです。手順通りに重ね付していくと立体感が生まれます。

アイラインは強い印象にしたいのなら黒。少し柔らかく仕上げたいのであればグレー。髪の色がブラウンであれば統一すると◎。強くキリッと仕上げたいのであれば目じりは上にはね上げ気味で。優しく甘え顔に仕上げたいのであれば目じりを細く書くと表情が変わります。

## ☆ステップ4・リップメイク☆

どんな服装にも馴染みやすく好感をもてるカラーを。ピンクベージュや、コーラルピンクなどがお勧めです。流行の赤などは唇だけ浮いてしまいがちなので私はあまり使いません。

ちなみに私はチークは入れない派です。

## ☆my profile☆

名前→キヨヲコ

障害名→低酸素脳症による四肢麻痺、視覚障害（全盲）、言語障害

この通信をお読みの方、ならびに同じ様な障害を身近にお持ちの方いらっしゃいませんか？一緒に障害についての悩みや苦悩を分かち合いませんか？よろしければご一報ください。また、ブログの方も不定期で更新しておりますのでよろしければそちらもどうぞ。

「キヨヲコ通信」

<http://cil-tokorozawa.com/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%83%83%E3%82%B7%E3%83%A7>

# ～寄り道しながら歩いてく～

## 出会い 挫折 決意編

こんにちは、自立生活センター所沢（以降ジリトコ）で事務補佐をしているパナハイツ吉野大地こと通称「のび太」です。ジリ通に目をとめてくださいますとありがとうございます。（暇つぶしに読んでください。）

ジリトコに来はじめたのは23歳の頃だったかな…？

確か、個別で自立生活プログラムに申込み、その時に代表の久保田さんと出会い、そこから色んな友達の輪が広がっていった。

今になって当時を振り返ると、一人暮らしはしたいけど、強い気持ちがなく「仕事が更新できなかったらどうしよう、、、」「きっと親が首を縦にふらないかも、、、」とか自分勝手な理由を並べては自分自身から逃げていた。

心に大きな塊を残したまま、平日は会社、休みはジリトコで過ごすようになった。

一生懸命就活してやっと出来た一般企業で仕事をして充実はしていたけど、いつの日からか何をしてもしつまらなくなっていて、「なんで仕事をしているんだろう？」そんな心の中のモヤモヤが日に日に大きくなった。

そんな時・・・ふと、自分に問いかけた。

この状況を変えるにはどうしたらいい？そして出した答えはこうだ、「状況を変えられるのは自分しかない、一度諦めた夢を叶えたい」もし、うまくいかなくてもいい、やってダメなら後悔はない、と腹をくくり久保田さんに頼んで準備を始めた。

でも最初はわからないことだらけで怖くて不安だった・・・。

まずは物件探しから始めて物件はすぐ見つかったが、古いアパートは段差などが殆ど解消されておらずスロープなどを付ける為の住宅改修の申請ではかなり苦労した。

言語が不自由な僕の気持ちと言葉が役所の人にスムーズに伝わらない、書類に不備がある、そんな壁にぶつかりメンタルが弱い僕は何度も挫折そうになった。

そして次にヘルパーがなかなか見つからず苦労しました。

でも、「今は大変だけど必ずやり遂げてあとでいっぱい楽しむんだあ！」って思いながら頑張った。

そう思えてきたら実現に向かって行動していくのがすごく楽しかった。

沢山の人の協力のおかげで平成27年1月20日 自立生活をスタートさせ、今ではラップ（音楽）を聴きながら♪おかずにラップをかける日々を送っている。だが僕の自立生活はまだ序章に過ぎないのは確かだ。

**「どんな障害があっても諦めず行動すれば夢は実現するよ。」**

by **のび太**

# サイボーグヘルパー介護仁義

どうも、こんにちは。ジリトコ（自立生活センター所沢）でヘルパーをしているソメヤンです。「なんとなく…」で飛び込んだ介護業界ですが、この記事を書く為に昔のスケジュール帳を引っ張りだして見た所、5年以上も勤めていました。

ヘルパーを始める前の介護のイメージは閉鎖的で暗いイメージだったので、5年前の自分はこんなに続くとは思っていなかったと思います。

仕事を始めて数ヵ月たった頃、面接を担当してくれた方に「何故採用したのか？」質問した所「なんとなく、なんだろう？インスピレーション(笑)」と言われ妙に安心したのと、「きっと自分に合っている仕事なのかも」と思い浮かんだのが印象に残っています。

楽しくやりがいのあるこの仕事ですが、もちろん大変な事もあります。

元々、私自身人付き合いを得意としなかった方なので、利用者さんとの距離感に悩む事が多々ありました。「馴れ馴れしすぎたのでは？」「固くなりすぎたのでは？」と仕事が終わる度アレやコレや考えていましたが、今では開き直って...？ではないですが「言い方など強くないですか？」「不快に感じる事があれば教えて下さい！」と聞いちゃいます。

言い方一つで印象はガラリと変わると考えているからです。

一年ほど前からは、視覚障がいのある利用者さんを担当していますが「伝える難しさ」を痛感しています。

特に洋服などは微妙な色合い、質感、形や特長を正確に伝えるのが難しいです。

私自身、ファッションに疎い方なので...雑誌などを読み、勉強するも馴染みのないワードばかりであまり頭に入ってこないワードもチラホラ（汗）

どうしてもわからない時は伝えられる部分を伝え、一緒に考えてもらったり教えてもらったりしています。

初めて担当した方とは、YouTube や CD ジャケットなどを参考にメイクの研究や練習などしました。このような経験をして感じた事は、コミュニケーション・意志疎通は大事な事だなぁという事です。踏み込んで欲しくない部分に入る事はせず、共有できる事は共有し、作り上げていき選択肢を増やしていく。ヘルパーってそんな仕事なのかなあと今は思っています。

色々考えても、答えはないと思います。形を変えながらよりよい仕事ができるように利用者さんが決めた道にそっと寄り添っていけるようなヘルパーに成長していけたらなと考えています。



# 「クッノヘルパーナカヤマンのボヤキ」

はじめまして、自立生活センター所沢でヘルパーを始めて、およそ一年半弱ほどになる肥満です。血圧と尿酸値が高いです。朝起きるととんでもなく目が霞みます。以上が自己紹介です。

この項ではヘルパーを始めてから自分で気がついた自分自身の変化について綴っていこうと思います。

まず最初に、巷に溢れる段差や階段、入り口の広さ等、についてです。ヘルパーを始める前は道路や建物の段差はさほど気になるものではありませんでしたが始めた後には「この段差は〇〇さん、いけそう！」また「この入り口は〇〇さん難しいかも…」等といった事を考え、こうでもないああでもないと勝手に対策を練ったりするようになりました。

スロープはあるものの入り口までの道幅がやたらと狭い建物が案外多い気がします。予算等の関係もあるのでありますが、気になってしまいます。

次に、障がいに関するニュースに目が向くようになりました。こちらヘルパーを始める前は一般新聞やニュースサイトで記事が挙がっていても目には止まっていなかったように思います。始めてからは良く目にとまるようになりました。

最近のニュースで印象的なものは、おそらく皆様ご存知でしょうが、大阪での脳性麻痺の次男を44年介護し続けた母親が、次男の将来を悲観し殺害してしまった事件の判決のニュースです。私はヘルパーを職業としています。

そこには介護や介助の報酬として給与があります。

私は人の親ではありません。自分の子を持った経験ありません。職務の相手は赤の他人です。相手が嫌であれば既にこの職を辞しているでしょう。

この事件の母親は職業としてではなく、次男を44年にもわたり介護し続け、実の息子に手をかけました。

私なんかが母親の気持ちを推し量ることなどできません。

ただただ衝撃を受け、何か手立てはなかったのかと考えるだけでした。

上記のようにヘルパーを始める前は障がいやハンデキャップについてあまり考えることはありませんでした。恥ずかしながら、それらを持つ方々と日々接するようになってから考えをもつようになりました。

決して自分の定規で考える訳ではありませんが世の中の方々にも私みたいな方は多いのではないのでしょうか？ありきたりではありますが、障がいやハンデキャップを知り、考えてもらう事がやはり大切なのだと思います。

では結びにかえまして、ありがとうございました。乱筆乱文ご容赦ください。

# ちょこっと mamechishiki

こんにちは所沢 faith の岸澤です。もう夏？最近は何が暑くなり汗ばむ日も少なくありませんね！

暑が強くなってくると気になるのが紫外線対策です。まだ夏じゃないし・・・なんて思っていますか？

この季節の紫外線の量は8月の終わりの頃と変わらないそうです（恐怖）

そう考えると、お肌へのダメージは大きいですね。

みなさん、紫外線対策できていますか？

日焼け止めは塗っていますか？



紫外線を浴びると様々なお肌のトラブル、シミ・シワ・くすみ・乾燥などが発生します(>\_<)

特にシミは1度できてしまうと消すことが難しいので、そうなる前に日焼け対策をしっかり、おこなってみてくださいね。

ちなみに古くなった日焼け止めは成分が酸化してしまい、お肌にあまり良くありませんので去年の使い回しはやめましょう。

また、室内にいても窓から紫外線が差し込みますので、外出の予定がない日でも使用感の軽い日焼け止めを塗って過ごすことをオススメします。

日本人女性の肌は、キメ細かく美しいと外国人女性の憧れの肌です。内側から輝くキレイなお肌では、それ自体がレフ板の役目をしてくれます。

毎日のお手入れでみんなに自慢したくなるお肌を手に入れてください(^\_-)



## 「毎日がもっと楽しくなる♪もっと自分が好きになる♪」

南国バリスタイルのアロマとハーブでむくみを解消・お肌と心にうるおいと輝きを☆所沢で楽しむアロママッサージとフェイシャルエステが！

1月より不定期ですが所沢市松葉町にある「**自立生活センター所沢**」の一室を

お借りしてのプライベートサロン「faith」です！インドネシア バリ島で古くから親しまれているアロマオイルを使用した手・足・頭のトリートメント、フェイシャルエステで、お身体のコリ・お疲れを解消しますので是非お越し下さい。



リンパフェイシャル 60分 5800円



オプション メソパック 1000円

4トンの花びらから1キロしかとれない貴重なダマスクローズ油、オーガニック素材を贅沢にたっぷり使用します。肌荒れ・アレルギー・乾燥肌を若々しくトラブル知らずの明るいお肌に変身。

バリスタイルアロマトリートメント

好きなアロマオイルをお選びいただきトリートメントします。



【手のトリートメント】・・・15分 1600円

年齢のでやすい手元、疲れのたまりやすい指先からひじまでをほぐしていきます。



【足のトリートメント】・・・40分 4300円

足裏を心地よく刺激することで、間接的に全身の器官を活性化・免疫力、自然治癒力アップの効果が期待できます。また、血行を促すため、むくみやすい方、冷えが気になる方、お疲れの方に、スッキリしたい方におススメです。[天然海塩スクラブ入りの足浴付き]



その他のメニュー、もっとサロンのことが知りたい方はこちらをご覧ください

い^^

プライベートサロン「faith」 営業時間 11:00～18:00 (所沢) 完全予約制

〈車イスでのご来店大歓迎♪〉

お問い合わせ デンワ : 04-2907-7745(接客中は出る事ができませんのでご了承ください。)

メール : [info@salon-faith.com](mailto:info@salon-faith.com)

ブログ : <http://ameblo.jp/tokorozawa-faith/>

# 熊本大地震障害者救援募金

5月10日から、25日まで毎週火曜日と水曜日に募金を行いました。熊本で大きな地震が起こり、障害のある人たちが困っていると聞き、私たちにできることはないかと考えたときに募金がすぐに始められると思い、自立生活センター所沢の仲間と始めました。

西武新宿線の所沢駅と新所沢駅のロータリーで2人から3人に分かれて14時から17時で行いました。○や□といった様々なお金を子供から年配の方たちが入れてくださり思いのほか沢山の募金が集まりました。

声を張り上げて一緒に頑張ってくれる介助者がいて、私達は声が小さく中々声が届かないのをその人達が頑張ってくれたおかげもあってとても多く募金が集まりました。

**集まった募金総額は 51 万 1888 円でした！**

**この全額は(被災地障害者センター熊本)に送らせて頂きました。**

**ご通行中の皆様お忙し中ご協力ありがとうございました！**

(大谷班新所沢駅ロータリーにて)



(久保田班所沢駅ロータリーにて) キャップを後ろに被りボード持ったファットなボディで口を開けて頑張ってくれたのがウチのヘルパーでもあり自身のブログ「アベログ」でも活躍中のベーさんです！

炭水化物最好一ツ！とは言っていないと思



募金をしてくれた際に「頑張ってください。」と温かい言葉を掛けてくれる方も沢山いて本当に励みになりました。まだまだ、人の世も捨てたものではない・・・と思いました。

## ☆アタタ好みのホームページを作って情報発信をしませんか？☆

ホームページをつくり活動の一部とする事で、地域での暮らしの情報などを発信する事が出来、自立を目指す障害者の為になる活動をしていく事が出来ます。（＊個人、団体は問いません！）

①<CIL 所沢ではホームページで以下のような情報を発信しています。>

- ① 当センターで行っているイベント（ピア・カウンセリング等）の告知、
- ② イベント後には写真、ビデオでの報告をしています。

### 例）料理教室の告知

#### 料理教室

投稿日：2016-02-20 | 最終更新日時：2016-02-22

##### ★料理教室開催します★

一人暮らしの方を対象に、安くて簡単に作れておいしいものをテーマに作ります。お気軽にご参加ください。✿

✿日時 3月16日水曜日

✿時間 15時から19時

✿場所 新所沢公民館料理講習室

✿料金 材料費のみ、500円から1000円

★お申し込み 04-2001-2981(10時-18時)



## ②バリアフリー調査

当センターでは地域の障害がある人の為に、飲食店や病院など実際に車椅子で利用し、出入り口の段差の有無やバリアフリートイレがあるかなどを調査して、バリアフリー調査マップとしてまとめています。

### sweetheart

投稿日: 2016-01-20 | 最終更新日時: 2016-06-22 | カテゴリー: [トイレ](#), [バリアフリー調査](#), [活動報告](#), [飲食店](#)

西武新宿線新所沢駅から徒歩約15分・航空公園から徒歩約5分。  
コミュニティカフェバー・レンタルスペースすういとはーと



お店の目印は長崎ちゃんぽんののぼりがあります。  
外観はあまり目立つ感じではないので、のぼりを目印にするのが良いかと思います。  
入り口には入りやすい緩やかなスロープがあります。



テーブルの形状ですが長方形の板の中心部に足が一本ついているタイプで、高さは車いすがすっぽりはまる高さで今まで調査に入ったお店の中ではNo1。  
1つ難点を言いますとテーブルの足を支えている木の部分が、着席する位置によってはつかえてしまします。



気になるトイレの方ですが、個人店では珍しくバリアフリーでドアは引き戸で横に広い造りです。  
白を基調とした清潔感あふれるトイレでした。  
指先の不自由な人にも優しいドアを開けると自動で電気が点くようになっております。



- 例) 飲食店の出入り口やテーブルの高さ等を撮影して店舗ごとに情報を発信しています。  
例) バリアフリー調査をした飲食店、病院などは、分かりやすい記号で地図上に表示します。



他にも求人、ボランティア募集の掲載、CIL 所沢で発行している通信の閲覧などがホームページ上で出来るようになっていきます。

介護者体験募集！



障害者の介助をしていただけるかた、イベントなどのお手伝いしていただけるかたを募集しています。障害者のお宅に行き、掃除、洗濯、料理、外出、などのサポート体験をして障害者の世界をのぞいてみませんか？

通信

通信お正月号【編集】

2016-04-20 通信

自立生活センター所沢 通信8号 2016年1月発行 目次 引っ越ししました！ ようこそまもちゃんの家へ 視覚障害と共に生きる2 障害者の一人暮らし応援します お正月号

この記事を読む

通信7号【編集】

2016-04-20 通信

自立生活センター所沢 通信7号 目次 視覚障害者と共に生きる キヨヲコ みんなヘルパーだよ！ 早川先輩のオコトバ 介助と栄養そして、、、私 ピアカウンセリング集中講座を開催しました 久保田さん おり ジリトコ2015夏の思い出 …

この記事を読む

通信6号【編集】

2016-04-20 通信

自立生活センター所沢 通信6号 2015年4月発行 目次 さおりの事情「最近のこと」 星の宮の王子の「家さがし」 入館のバビアの「自立の奮め、その4」 茂津目敦夫さんの「高次脳機能障害 通信6号」 …

この記事を読む

## 例）求人募集のページ例）通信の閲覧

この他にもセンターの活動内容に合わせたホームページを作る事が出来ますので、ホームページを作って情報発信をしていきたいという気持ちがありましたらお気軽に、ご相談ください。ご予算に合わせた提案をさせていただきます。

**お問い合わせ：自立生活センター所沢**

**担当：久保田**

**TEL：04-2001-2981**

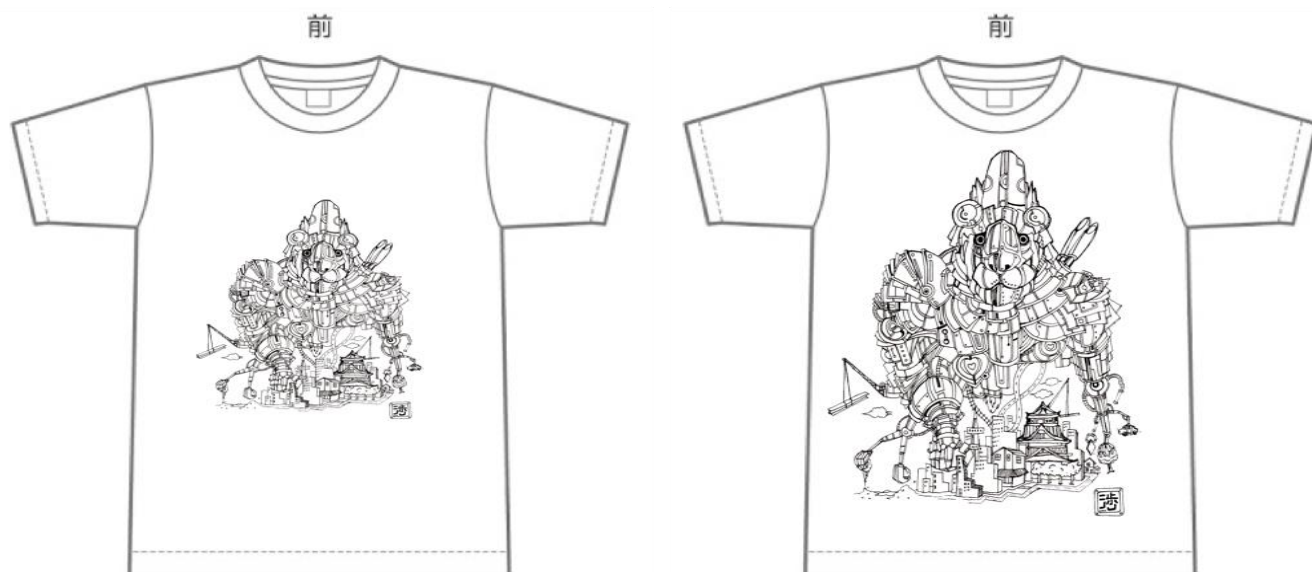
**mail：jiritoko@cil-tokorozawa.com**

**ホームページ：<http://cil-tokorozawa.com>**



**CIL 所沢**  
自立生活センター所沢

# 届け熊本へ自立生活センター所沢より心を込めて・・・



この度熊本県で起きた地震により被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げますとともに、皆様の安全と一日も早い復興と再生を心よりお祈り申し上げます。まだ無名のアーティスト「<sup>わたる</sup>渉」に描いてもらった熊本城のオーナー加藤清正をベースに熊をミックスさせて出来た。テーマは心、そしてつけたネームは「復興型再生ロボクマくん」です。この絵のように一日も早く人の心も街も立ち直ってほしいとゆう思いで私達、自立生活センター所沢オリジナルチャリTシャツとして製作しました。 尚この売り上げの一部は被災地障害者センター熊本に寄付させていただきます。

商品名

熊本大地震チャリティーTシャツ(チャリT)

商品販売価格(税込) ¥1500

【商品詳細】

カラー:白・グレー・オレンジ

サイズ:[S] [M] [L] [XL] [XXL]

\*S・Mサイズはプリントが小 L・XL・XXL サイズはプリントが大になります。

\*商品サイズは男女共通サイズです。上記実寸サイズを参考にお選び下さい。

\*商品の性質上、商品によって若干サイズが異なる場合がございます、予めご了承ください。

\*こちらの商品は製造過程上、風合いを尊重するため洗い加工を行っておりませんので洗濯の際に伸び縮みが生じる場合がございます。

\*プリントは当センター職員の手作りなのでご希望のサイズ・カラーの在庫が無い場合もございますのでご注文の際は在庫確認ならびに納期のご確認をお願いします。

【送料】

3枚まではメール便対応

全国一律¥190 ゆうパケット(追跡あり) 郵便受け箱配達

¥5,000以上お買い上げで送料無料

代引きの場合3枚までは全国一律¥190 定形外郵便(追跡なし)

別途 代引き手数料¥390

¥5,000以上お買い上げで送料無料 代引き手数料¥390

## 「復興型再生ロボクマくん」



# CIL 所沢

自立生活センター所沢

〒359-0044 所沢市松葉町 12-3 アーガスビル 5F

TEL: 04-2001-2981 FAX: 04-2930-3863

MAIL: [jirifoko@cil-tokorozawa.com](mailto:jirifoko@cil-tokorozawa.com)

Hp: <http://cil-tokorozawa.com>

¥10,000 以上お買い上げで送料、代引き手数料無料

# Cut & Communication TORUS

〒359-1111

埼玉県所沢市緑町4-2-8

TEL 070-5565-7659

MAIL [msy@torus-life.net](mailto:msy@torus-life.net)



「髪を切る事」と、「会話する事」この二つが散髪業の本質であり、普遍的な価値であると考えます。

cut によって、その人のマイナス部分を削ぎ落とし、

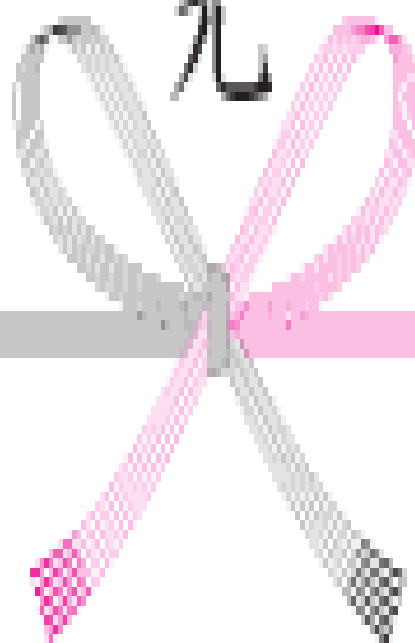
communication によって、精神的なプラスを引き出していく

人生に喜びや、楽しみ、希望を求める方々に散髪を軸にした積極的なコミュニケーションを図り、その精神を刺激し 活性化させていく人生にポジティブなものを求める人というのは健常者のみならず、障害を持つ方や、お年寄りの方にもご利用して頂ける様に簡易的な店舗のバリアフリー化や出張散髪も行って参ります。

**そんな** Consept でご連絡**ご来店お待ちしております。店長**



お中元



袋とじ





**みんなからの  
連絡待ってる**



## 障害者の一人暮らし応援します

～自分のことが自分でできなくても地域であたりまえの生活を～

障害があると、一人暮らしなんてできないと思ってしまいがちです。

特に障害が重度な方は、親が介護できるうちは親と暮らし、親亡き後は施設に入るしかない、思い込んでいる方が多いのではないのでしょうか???

どんなに重度な障害があっても一人暮らしはできます。毎日介助が必要な人でもできます。障害が軽いからできる・・・お金があるからできる・・・親が反対してないからできる・・・施設に入っていない・・・働いていないからできないとか、そんなことは関係ありません。

一番必要なものは、「やりたいという気持ちです！」

そんな気持ちのある方は全国どこでもできますのでご相談ください。

ダメなオトナになりたい人集まれ！！！！

ジリコフしせんツジリフエ  
ス夏の陣2016/9/9

(FRI)pm16~free、food、  
drink ALL 自求自足 炭焼き  
流しそうめんキット有り free DJ  
サル音を鳴らす♪

NO BBQ  
NO LIFE

人間火炎瓶

無礼講とはいえ猥褻  
な行為は禁止！

ノミュージック  
ノラライフ

頭揺らせ！体  
揺らせ！飲んだ  
ら飲まれろ！

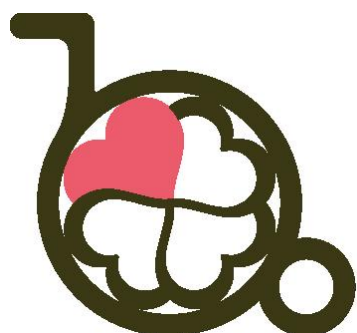
CL所沢  
自立生活センター所沢



男も女も痴態をさらし  
て吞め！二日酔いが怖  
くて酒が吞めるか！



制度の事や一人暮らしに関する事、何でもお気軽にお問い合わせください。



# CIL 所沢

## 自立生活センター所沢

Tokorozawa Center for Independent Living Born to be free

**〒359-0044 埼玉県所沢市松葉町アーガスビルズ 58 1 F**

**TEL 04-2001-2981**

**FAX 04-2930-3863**

**MAIL [jiritoko@cil-tokorozawa.com](mailto:jiritoko@cil-tokorozawa.com)**

**HP [cil-tokorozawa.com](http://cil-tokorozawa.com)**



