

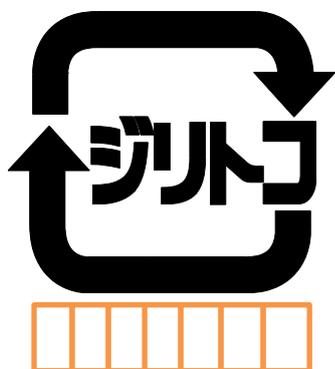


3 5 9 — 0 0 4 4

埼玉県所沢市松葉町1213

アーガスヒルズ58・1F

自立生活センター所沢



拝啓 皆様におかれましては ますます
すご健勝のこととお慶び申し上げます
この度 私ども自立生活センター所沢
は下記へ転居いたしましたので お知らせ
致します。

場所は 西武新宿線新所沢駅東口から
徒歩で2分のところです。

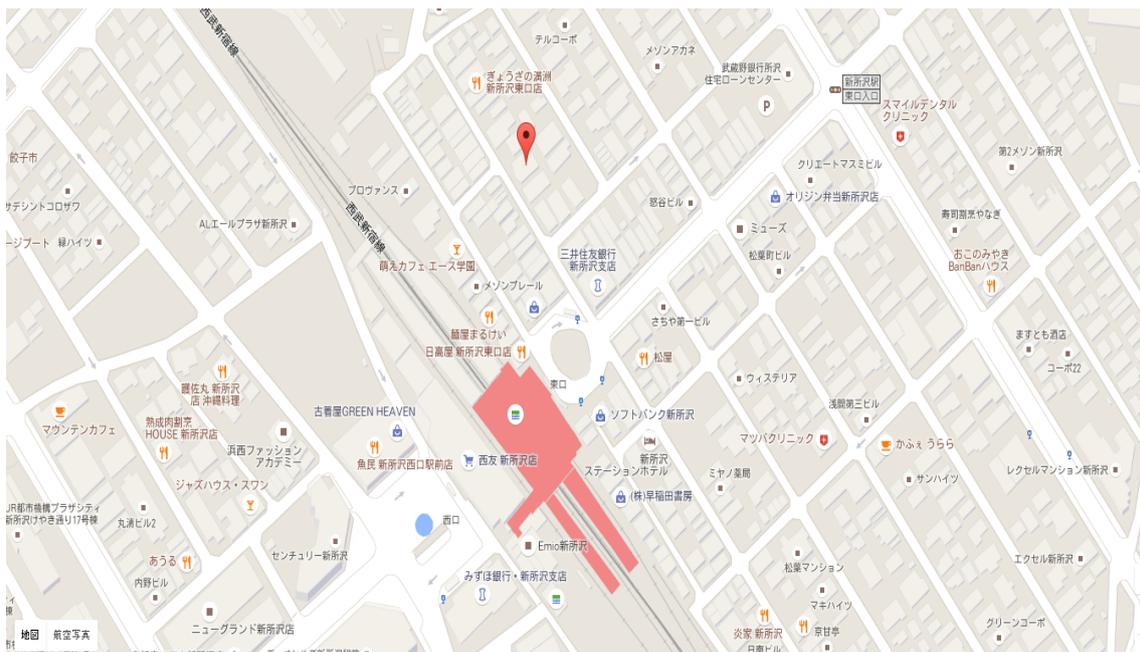
近くへお出の折は どうぞお立ち寄り
ください。

まずはご通知まで

敬具

平成16年1月

代表 久保田さおり



ようこそ！まもちゃんのページへ



はいどうも、石川です。『好きな時に寝て、好きな時に起きて、好きな物食べて、好きな事をして、、、。やっぱり俺、自立がいいわ！』

2013年7月1日(月)

じむしょととこやおふろとせんたくもの

きょうは9:30におきました。

おきたらすぐに、あさごはんを食べました。

ぱんを食べ終わったら、じむしょへ行ってへるぱーさんのしよるいを、おい
てきました。



そのあとに、いえにかえってきておひるまで、てれびをみていました。

そのご、おひるにしてたべました。

おひるは、かれーらいすです。



おひるごはんを食べ終わったら、とこやをしました。

すきんへっどにしました。

とこやが、おわってからおふろにはいりました。

ほんじつのゆかげんですが、ちょうどよかったです。



そのご、せんたくものがいっぱいだったので、せんたくをしてください。

と、いいました。

そのあとに、せんたくものをほしてください。

と、いいました。

2013年7月2日(火)

じむしょのそうじ

きょうは9:30におきました。

おきたらすぐに、ぱんをいちまいやいてたべました。

そのご、ふくしじむしょのたんとうのひとがきました。



なぜきたかといいますと、しよるいをにまいかかしてください。
と、いわれたので、はいわかりました、とってかきました。
そしておわってから、たいちくんといっしょにおひるをたべました。



おひるがたべおわってから、たいちくんといっしょにじむしょのそうじをおこないました。

そのご、じむしょのせきにんしゃから、きょうのゆうごはんのざいりょうを
かってきて、
と、いわれたので、おれとへるぱーさんとのふたりでかいだしにいきました。
それから、きょうからひとりおんなのこがふえました。

013年7月3日(水)

じむしょ

きょうは 10:00 におきました。

おきたらすぐに、ぱんをいちまいやいてたべました。

そのごにじむしょにいて、おひるにしようとしたが
きょうはべんとうをもってきてないのでやまぎきまでいて、かってきました。



おひるごはんをたべおわってから、ようごがっこうのせんせいがきて、
いろいろなはなしをしました。

そのご、できたしんぶんをさきょうとやくしょにおいてきました

ようこそ！まもちゃんのページでした

次回へつづく...

これは私の介助に入ってくださっているヘルパーさんのお話し。

「こんなところにも視覚障害者さんがいるのなんだ。」

遠目で見た印象。かなり年配そう。いざ徒歩で近づいてみると、「あらまあ!？」
なんとすっぴんで肌のとても綺麗な10代後半~20代前半の若いかわいらしい女性だとか!!その後そのヘルパーさんは少し考えたそうです。なぜ年配に見えたのかを。

結果はおそらく視覚障害の為に、ご家族の方が選んだ服を着せられている。

というより、お母さんの服を着た若い女性なのでは?といった結論に達したそうです。

確かに先天性障害なら、洋服のコーディネイトやメイクなどはなかなか縁のないお話しですよね。

幸か不幸か、私の場合後天性視覚障害です。

そして若い時の話しですが、人前に立つお仕事をさせていただいてました。なのでファッション、メイクには多少のうんちくもありまして、当時の最終的な夢はファッションアクセサリーの買い付けのお仕事をする事でした。視力を失った今でもメイクやネイル、ファッションも大好きです。

「何も見えないのにどこで情報を仕入れてるの?」とお思いの方もいると思います。

そこで今回は私流のトレンド情報のキャッチの仕方をお伝えしたいと思います。

☆ファッション編☆流行を追うならファストファッションがお勧め。

日本なら「GU」アメリカ「フォーエバー21」スウェーデン「H&M」は、低価格ながらも最新のトレンドをおさえたブランドです。ワンシーズンだけでも満足できるプライスなので、質より数がほしい方は必見。

「選び方は?」店頭のマネキンやショップスタッフのコーディネイトを参考にすると大変ためになります。なぜならスタッフの方はそのショップの一押し商品を着用していることが多いです。これは私が以前アパレル関係のバイトをしていた経験上そうでした。

お店に行った際はこの2点を抑えておけばきっと最先端になれるはず!?

☆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%E3%83%B3/>

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。

料金は、宿泊体験の宿泊費、引っ越し費用以外かかりません。

一人暮らしまでの流れ

自立生活プログラム

年金、手当、住宅改修などの制度、生活費、介助者のこと等、一人暮らしに必要なことを勉強します。

宿泊体験（一泊 1,000 円）

当団体のアパートで一人暮らしの体験をします。介助者に付いてもらい、ご希望に合わせて一泊二日から一週間です。



アパート探し 車いすでも借りられるアパートを一緒に探します。バリアフリーな物件はほとんどないので、市の制度で住宅改修をします。

市役所に制度の申請 ヘルパー制度、障害者手当、住宅改修などの制度を申請します。

引っ越し・一人暮らしスタート☆





「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

お借りしてプライベートサロン「*faith*」がオープンします！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^^

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

ブログ

<http://ameblo.jp/tokorozawa-faith/info@salon-faith.com>
<http://ameblo.jp/tokorozawa-faith/>

*****オリジナル天然石アクセサリー*****

タイ古式セラピストでもあるミツコが品質の良い石だけをえらび心をこめてお作りしています。

オリジナルの天然石アクセサリーは同じような形でも、どれも世界に一つだけ。あなたの直感にひびく石との出会いをサポートします。



オリジナルアクセサリー 800円～オーダーメイド ピアス/イヤリング1000円～、フレスレット2000円～



小江戸 川越で受けられる本格的なタイ古式マッサージ。



「世界で一番気持ちいいマッサージと称されています」 ゆっくりストレッチをかけながらほぐします。

身体に流れる約10本のエネルギーライン(セン)に沿った施術は体内の滞った流れを改善し美肌・痩身・リラックス効果・ホルモンバランスの調整など数十種類の効果があげられています。内側に眠る美と生命力の力を目覚めさせ身体の状態が安定することにより本来備わっている自然治癒力が増し、心も身体も健康へと導きます。

【タイ古式マッサージ】 40分…3680円 60分…5580円 90分…8200円
120分…10300円

【足つぼセット】 60分…3280円 80分…4980円 100分…6490円

天然石アクセサリ・タイ古式マッサージのお問い合わせ時はこちら ↓ 「**ジリ通**を

見た!」とお伝えください。

営業時間 午前10:00～午後10:00

埼玉県川越市仙波町3-16-13ウェルズ21川越B-6(駐車場2台あり)

タイ古式マッサージ **トウク トウク**

TEL:049-228-4855

E-mail:curisu1234@yahoo.co.jp

HP:<http://kawagoe-thaisiki.jimdo.com/>