

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

季刊

Vol-5

ジリトコ

今回のラインナップ

新企画ゾクゾク登場！

「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。」 久保田さおり

「ジリトコ2015夏の思い出」

「第三回外出応援団 BBQ2015 in 秋川ふれあいランド」

特集、「障害者でも綺麗にオシャレしたいよね！」

ついにジリトコへ入間 「サロン *faith*」がやって来る。

小江戸川越 「タイ古式マッサージ トウク トウク」

貴方好みのヘアを、新所沢 「Cut & Communication TORUS」

自立生活センター所沢通信 8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

「視覚障害と共に生きる、1」

皆様は「視覚障害者」と聞くとどのようなイメージをお持ちでしょうか？

盲導犬をパートナーに持つ人、白杖を左右に振り点字ブロック上を歩く人、といった人達が一般的に思い描きやすいところでしょうか？ですが、私のように車いすを使用し全盲という方々も中には少なくはありません。

少し前のデータとなっておりますが、国立社会保障・人口問題研究所調べ（平成23年12月）によりますと視覚障害者の人数は日本全国に315500人。

そのうち半数以上が60代以上だそうです。

60代以上と言いますとたいていが加齢による視力低下と思われます。

残りの人はと言いますと先天性障害又は病や事故による後天性障害にあたりますね。

今の世の中、こういった方々とすれ違う機会も増えてきたのではないのでしょうか。

この通信では「視覚障害」をテーマに実際に地域社会で独り暮らしをしている私が、日々感じたことや思っていることを少しずつ発信し「世の中にはこんな人間も存在している、人間の数だけさまざまな人生がある。」

ということを少しずつ伝えていけたらという思いで綴ってゆきたいと思います。

☆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」

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

みんなヘルパーだよ！其の1

「早川先輩のオ・コ・ト・バ」

介助の仕事をして始めて8年が経とうとしています。

当センターの中でもおそらく1、2番に年月が長く、勤務年数が大台に乗ろうとしているこのタイミングで介助者として心がけていることや思っていることを書いてほしいと言われてこうして向き合っているわけだけど、いかんせん書くことが苦手で・・・オマケにあまりイイ言葉は思いつきませんでしたけど頑張ってお話したいと思います。

私は遅刻、早退はほぼしたことがありません。昔から体が丈夫なのと、人を待たせるのが嫌いな性格が作用している結果だと思っています。

これだけは人に自慢できるところです。

友人などに介助の仕事をしているというと、決まって「大変でしょう？」と

言われますが、私はあまり大変だと思ったことがありません。

極力動かたくない横着者で、自分で考えて自発的に行動するということが嫌いなので、指示されたことだけをするというスタイルは自分にとっても合っているのです。

長くやっていると、「辞めたい」と思うことも正直全くないわけじゃありません。

そういうときは仕事のことは全く考えず、ひたすら寝るか、遊びに行きます。

私はプライベートに仕事を持ち込むのが好きではないし、愚痴などを言うと余計にネガティブの深みにハマりそうなので、仕事とプライベートは一切切り離します。

「やるべきことはしっかりやり、抜くところは抜く。」

このメリハリをつけることが私なりの仕事を続けていく秘訣といえれば秘訣なのかもしれません。

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

みんなヘルパーだよ！其の2

「介助と栄養そして・・・私」

「皆さん初めまして、心無きヘルパーことジリトコのムスカだ！！！！」

介助の仕事を選んだ私は利用者の人生の様々な分岐点に接することにより、大きな経験を得ることが出来た。

そして、人の生活を支える意義を日々感じつつ、介助を謳歌している。

介助をすることでその人の人生の欠片を堪能できる。

自分が生活しているだけでは味わえないものがソコにはある。

その介助をする上で必要なことは多々ある。

例えば、利用者本位の介助をすること、「守秘義務を守ること」、「無遅刻無欠勤」、「介助者自身の心身を健康に保つこと等々・・・」

今回は、その中の心身を健康に保つことに重要なファクターである「栄養」について述べる。

「人を支えるには介助者自身が健康でなくてはならない。」

健康である為には栄養価のある食品を効果的に食べる必要がある。

栄養には3大栄養素である「炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質」がある。

これに「ビタミン」、「ミネラル」を加えた5大栄養素がある。

まず、この栄養素に主眼を置いて食品を選択すべきだ。

昨今、カロリーオフ、糖質オフなどの商品が巷を賑わせている。

3大栄養素であるはずの1つを摂取しないようにするものである。

というのも、糖質は意図せずとも大半の食材に含有されているので、敢えて糖質だらけの食品を摂取する必要がないからだ。

野菜にも糖質が含まれているものは多々ある。

ゆえに、太りたくないなら、積極的に米や小麦などの商品を摂取する必要はない。

次に、タンパク質は身体をつくる元となる成分なので、積極的に取るべきだ。

脂質については、肌に潤いを保つなどの効果があるので、ある程度とりたまえ！

ビタミン、ミネラルについては、言わずもがな、積極的にとるべきだろう。

具体的には、「タンパク質、脂質を鶏肉の胸肉、納豆で、ビタミン、ミネラルをトマト、モロヘイヤ、ゴーヤ、白菜、アボガド」など多彩な野菜類で身体に吸収するがいい。

このバランスの良い食生活、そして適度な運動こそが介助を可能とする身体づくりの基本となるのだ・・・。

自立生活センター所沢通信 8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

ピアカウンセリング集中講座を開催しました。久保田さおり

7月18日から19日にピアカウンセリング集中講座を開催しました。

7人の方が参加してくれました。自立生活センター所沢で参加者が宿泊するのは二回目で、事務所にエアベッドを敷き雑魚寝をしました。エアベッドはやわらかすぎて眠れないという方もいましたが、そこは宿泊費が無料ということでご容赦いただきました。各地から参加していただき遠方から来てくださった方もいて、交流ができました。一日目は13時から20時まで、二日目は朝10時から17時までピアカウンセリングについて講座を行ない、その後交流会をしました。ピアカウンセリング講座の中では、二人一組になり、話を聞きあうセッションというものをやる時間があるのですが、はじめは皆さん緊張してうまく話せませんが繰り返していくうちに慣れてきて、話を聞いてもらう心地よさを感じてくれました。

ピアカウンセリングは、障害者同士で話を聞きあうカウンセリングです。普通、カウンセリングというとカウンセラーが話を聞いてくれてアドバイスしてくれるものですが、ピアカウンセリングでは、お互いがカウンセラーであり、クライアントです。はじめに一人が話を聞いて、時間が来たら交代して、次は聞いてもらう側になります。

ピアカウンセリングの中では、アドバイスはしません。否定も批判もしてはいけないというルールがります。

なぜなら自分の抱えている問題はその人自身が解決できると信じて話を聞くからです。それじゃ「何も解決しないじゃん！」という意見や、「傷の舐め合い」だと感じる人もいます。そういう人はピアカウンセリングが必要ない人なのかなと私は思います。

ある程度社会経験があって、自分の力で問題を解決していける人は、無理に話をしようといっても逆に辛くなってしまうかもしれません。

ピアカウンセリングが必要な人というのは、今まで誰にも話を聞いてもらえなかったり、障害が原因で言葉の障害があって話すのに時間がかかってしまい聞いてほしくて「後でね。」と言われ、なかなか話を聞いてもらえなかった、などの経験が多い人だと思います。ゆっくり話を聞いてもらうことで、気持ちを整理したり、自分がどうしたいのが見えてきたりします。参加者のみなさん、講座の中で、たくさん話して、少しスッキリして帰ってくれたかなと思います。

また、泊りがけで過ごすことで、友人ができるのも、ピアカウンセリングのとても良いところで、皆さんそれぞれ障害があるのですが、困ることは自然に助け合って、とても仲良くなっていました。

同じ部屋に泊まるので、窮屈ですが語り合っって仲良くなっちゃったりして、最終日はハトハトだけ別れが寂しい・・・という感じで帰って行かれました。

「ご参加された皆様そしてスタッフの皆さんもお疲れさまでした。」

自立生活センター所沢通信 8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

ジリトコ2015夏の思い出



さよなら～ヨコハマ



さて問題、この二人のうち頭がポーションと飛んでるのはどっちだ？



雨の中の
BBQin 稲荷
山公園



脱いだ
らスゴ
イんで
す。。



参りました。

鎌倉じゃなく
ってキャバク
う行く？

自立生活センター所沢通信 8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

第三回外出応援団 BBQ2015 in 秋川ふれあいランド



9月27日奇跡的にも天気に恵まれ、僕達は三回目にして初めて参加することが出来ました！

何にせよ、すっごく楽しかった一日でした(*^▽^*)

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

「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

イベントサロン「*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}

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^^p

イベントサロン「*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。)

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

メール : info@salon-faith.com

ブログ : <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つくりしています。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10

00円～、フレスレット2000円～



タイ古式マッサージ

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

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

天然石アクセサリー・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。

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/>

自立生活センター所沢通信 8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号

- * お身体が不自由で美容室に来店出来ない方。
- * 車椅子でお出かけが困難な方。

-安心してください切れますよ！-



メニュー & 料金

在宅訪問個人お一人様 ¥4500 (カット・シャンプー・ブロー付き)

シャンプー・ブロー無しの場合¥500引き

在宅訪問個人お二人様以上 ¥3500 (カット・シャンプー・ブロー

付き) シャンプー・ブロー無しの場合¥500引き

施設出張お一人様 ¥2000 (施設の場合はカットのみ6名以上でお

願います。)

※尚、散髪・洗髪道具等はこちらで持参し、カット

した髪などはこちらで掃除致します。

TORUS

自立生活センター所沢通信8月

いつの間にか夏が終わって・・・気づいたらたらもう秋ダヨ号



貴方のお好みのカットやカラーで大変身！
とゆう感じでウチのスタッフ達も店長の
MASAYA 氏にお世話になっていきます
Y(>_<,)Y

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



心よりお待ちしております。店長