

SSTK

ねっと21 しずおか

発行所 〒421-3212 静岡市清水区蒲原小金 457-10

発行人静岡県身体障害者定期刊行物発行協会

頒価 50円 (購読料を会費に含めている)

ほっと ふじ

No.40

ねん ふ かえ ねん ほうふ 2022年振り返り&2023年の抱負



としおんな さい しょうろ よ ねん ま
年女48歳=「初老」と呼ばれたこの1年はあつという間でした。

ことし わたし ふく ふ じ なかま せいかつ たの じゅうじつ せいかつ おく み
今年は私を含めCIL富士の仲間の生活がより楽しく充実した生活が送れるよう、見つけなおすこと
を目標にしていました。私自身、引越したこともあり生活環境が変わり、介助者への声かけやコ
ミュニケーションの大切さをとても感じました。仲間たちも自ら介助者研修をしたい!または、自分
で介助者に伝えていく!と力強い言葉が聞けて頼もしく嬉しかったです。

また、オンラインでの自立生活プログラム(長期&個別)・中学校のバリアフリー化運動・自立
支援協議会:地域生活部会の活動・障害者週間記念事業の企画&開催など、CIL富士が大切にして
いる地域に発信していく活動がたくさんできました。

らいねん がつ ばばあ そつぎょう じぶん からだ おとろ ものわす じかく からだ やす
来年の4月でBBA48は卒業しますが、自分の身体の衰えや物忘れを自覚し、身体が休めという
信号を出している時は休息し、若いスタッフや介助者に甘えたいと思います。2023年も自分らしく
オンオフを大切に楽しい生活&活動をしていきたいです。

だいひょう もちづき あ や こ
代表:望月 亜矢子

ことし ようつう ようついへんせい しょう がたじぎょうしょ なんにち やす しゅじゅつ
今年は腰痛がひどく、腰椎変性すべり症になりサンライズA型事業所も何日かお休みをし、手術を
しました。手術後は自力で歩けるように病院内でリハビリをして、自力歩行ができるようになりました。
今では片足の痺れはありますが、自分で歩いています。再発しないように注意して仕事をしたいです。

仕事では、重い荷物には人に持ってもらっています。

P.S. 最近おでこのイボを取り、紳士になりました(笑)。

ふくだいひょう ひらの あきら
副代表:平野 旭

ことし かんせんたいさく で なつ
今年は感染対策をしつついろんなところに出かけました!あいまよんのライブに夏フェスにユニバーサ
ルスタジオジャパン!一度しかない人生なのでやっぱり楽しみたいという思いで過ごした1年でした。

活動面では自由研究を通して子供たちと触れ合えたことが印象に残っています。いろんな人がいると
いうことがあたり前になるように、今後も子供たちとたくさん触れ合えて、楽しみながら障害について
考えられる企画をつくっていきたいです。来年はイベントも少しずつ再開したいですね!

とうじしゃ わだ さきこ
当事者スタッフ:和田 彩起子

まりさんの自立に向かって…その後

やく ねんはんまえ しゅうりょうご じりつ む しゅくはくたいけん おこな ご せいかつ みな
約1年半前、ILP終了後、自立に向けて宿泊体験を行ったまりさん。その後の生活をぜひ皆
さんに伝えたいとのことで記事にさせていただきました。お読みください。

わたし ひとり暮らしをしたいという思いがあり、そのために必要なことや、制度を勉強してい
ました。もし実現できたらこんな生活をしたい！という夢もありました。でも今は自分の都合でそ
のをお休みしています。家が見つからないことや、親との思いの違いなど、いろいろな面から
自分でお休みすることを決めました。職場や支援事業所、自立生活センターの皆さんに協 力し
てもらっていたのに、この決断はとてつらく苦しいものでした。こうすると決めるときからは、
協 力してもらったのに申し訳ないことをしたと、自分をせめていました。でも、職場に行けば
仕事があるし、そんなことを考える暇はなくて、忙 しく過ごすことができました。私は本当に
仕事が大好きでよかったなと思えました。これからも職場の支援を受けながら仕事をがんばります。
電動車がぼろぼろになったので、新しくしたいということになり、自分で車いすを作っ

てみようということに、考えを変えました。初めて役場や、業者さ
んとのやりとりをするのは緊張したし、わたしはうまく必要なことを
伝えられているのかと心配なことばかりでした。仮合わせのときには
職場と業者さんの協 力を得て職場に来ていただいたりしました。
心配なことばかりでしたが、なんとかほとんど親の手を借りないで車
いすを完成させることができました。嬉しかったです。



車いすが変わったことにより、職場に支援をお願いすることが
多くなりました。毎日机に入るのを手伝ってもらっています。わ
たしの車いすは重いので毎日お願いすることが申し訳なく思っ



ていましたが、みんなが「大丈夫だよー」といつも言ってくれるので感謝の気持ちを忘れず伝え
て、お世話になろうと思えるようになりました。新しい車いすでコロナが落ち着いたら出かけた

いです。

わたしがひとり暮らしのをお休みすると決めて1年以上経ちますが、その間に役場とのやりとりができるようになったり、支援事業所にヘルパーさんの依頼をしたり、できるようになりました。おこづかい帳をつけるのも続いています(笑)。この間に改めて気づいたことは協力してくれる人がいることはとっても幸せなことで、手伝ってあげようと思ってもらえる人間であることの大切さです。私が愛想のいい人かは分かりませんが、仕事をがんばったり、まわりといい関係を築こうとすることで、みんなが手を貸してくれるのかなと感じました。役場とのやりとりのときも同じように、わからないことをわからないなりに質問して、担当者も快く対応してくれました。私にはたくさん協力してくれる人がいて、とてもありがたく感じています。

今はひとり暮らしのことをもう一度始めるのか、どこからともなくやってくるひとり暮らしに代わる道を見つけるのかわかりません。なにかその道が見つかるまで、できることを増やして、ゆーっくり過ごそうとおもいます。

最後に…こんなこともできなかったのかとは思わず、温かい目で読んでください(笑)。



さとこ はつ
里子さんと初ユニバ!!

ずーっと行きたかったユニバ♡

さとこ けいかく いろいろまわ
里子さんと計画して色々周って

きました! スヌーピーかわいか

ったです! 詳しい内容はまた

じこう
次号で!!



かいいん きじ すうじゅうねん
 会員さんの記事 ～いやあ～、数十年ぶりビックリ!～

まじていきょう たるかど
 記事提供：樽角さん



みな げんき す あいか
 皆さんこんにちは、元気にお過ごしでしょうか。相変わらず
 かんせんしょう もうい ぶ かんせんしょうよほう
 コロナ感染症が猛威を振っています。感染症予防をしつ
 ねんまつ の き しょうがつ げんき むか
 かりして年末を乗り切りお正月を元気に迎えましょう。

ごがつまつ いちめん わたし め と こ
 五月末に、ニュースの一面が私の目に飛び込んできました。

ことしせいしこうはちじゅうしゅうねん むか ふじのみやし ふじいそうたりゅうおう
 今年市制施行八十周年を迎えた富士宮市で、藤井聡太竜王

ひろせあきひとはちだん ちょうせん きりゅうおうせんだいさんきょくめ じゅうがつにじゅうはちにち にじゅうくにち かつぱうりょかん
 に広瀬章人八段が挑戦する35期竜王戦第三局目が十月二十八日・二十九日に「割烹旅館た
 おこな ないよう きじ しょうぎ ひとり こうふん
 ちばな」で行われるという内容の記事でした。将棋ファンの一人としてとても興奮しました。ま
 せん ふじのみやし りゅうおうせん おこな おも
 さかタイトル戦が富士宮市で、それも竜王戦が行われるなんて思ってもいなかったからです。

い おも ことば で ふじいりゅうおう い たいへん わだい
 「行きたいなあ～」と思わず言葉に出してしまいました。藤井竜王と言えば、おやつが大変な話題
 よ こと はちがつ りゅうおうせん しみん とうひょう わがし
 を呼んでいました。という事で八月には、竜王戦おやつコンテストがあり市民の投票で和菓子
 さんしな ようがしよんしな けいなしな えら ちゃくちゃく じゅんび すす じもと ちゅうもく たか
 三品と洋菓子四品の計七品が選ばれました。着々と準備は進み地元では、ますます注目が高
 も あ み き
 まり盛り上がりを見せて来ました。

くがつ じゅうがつにじゅうくにち しみんぶんかいかん おおばんかいせつかい せんこうはんぱい し
 九月に、十月二十九日に市民文化会館で大盤解説会がありチケットを先行販売との知らせが
 き せひい い むり い
 来ました。「うわあ～、是非行きたい。」しかし、ヘルパーさんと行くのは無理がありました。「行き
 はいしん み あきら
 たいけど、こればかりはどうにもならない。」しょうがないネット配信で見ようと諦めていたら、
 つま わたし い い なが じかん こと しょうぎ きょうみ な
 妻が「私が行こうか。」と言ってくれました。「え～長い時間いる事になるよ。」「将棋に興味が無
 ひと つら き きょうみ ころよ ひ かげさま
 い人は辛い？」と聞くと「興味はあるからいいよ。」と快く引うけてくれました。お陰様で
 ほんばん たの
 チケットもゲットし本番が楽しみでたまりませんでした。

ま ま りゅうおうせんいちにちめ はし ないよう ふじいりゅうおう せ たい ひろせはちだん てっぺい
 待ちに待った竜王戦一日目が始まりました。内容は、藤井竜王の攻めに対し広瀬八段の徹底
 う てんかい すす ごこ はい けいせい じょじょ ひろせはちだん かた かたむ
 した受けという展開で進みました。午後に入り形勢は徐々に広瀬八段の方に傾いていきました。
 ふじいりゅうおう すこ くる じょうたい いちにちめ お ふつかめ はい ちょうせんしゅ
 そのまま藤井竜王が少し苦しい状態で一日目を終えました。二日目に入ってさらに挑戦者
 ゆうり すす ふじいりゅうおう お つ わたし ま かくご おおばんかいせつじょう む
 有利に進み藤井竜王が追い詰められていきました。私は、負けを覚悟して大盤解説場に向かい
 かいじょう しずおかけんしゅっしん あおしまみらい き し かとうももこじょりゅうき し しんこうやく つと
 ました。会場では、静岡県出身の青嶋未来棋士と加藤桃子女流棋士が進行役を務めています

た。棋士きしになってのエピソードや休日きゅうじつの過ごし方すなど楽しいトークで和やかに進行たのしていきまし
た。「これがライブらいふの醍醐味だいごみだ。」と肌はだで感じました。対局たいきよくは、昼飯休憩ひるめしきゅうけいこ後も藤井竜王ふじいりゅうおうの劣勢れっせいは
つづいていました。ところが、89手目てめいまままで受け一方うだった広瀬八段いっぼうが攻めひろせに転じせました。しか
し、藤井竜王ふじいりゅうおうの切返しきりかえの手が強烈てきょうれつでした。その後は、状況じょうきようが逆転ぎゃくてんしそのまま藤井竜王ふじいりゅうおうの勝
ちとなりました。一つ残念ひとざんねんなのは、私用しりようがあり終局しゅうきよくまで居られず対局者たいきよくしゃの訪問ほうもんにも立ち会えま
せんでした。

おおばんかいせつかい とちゆう つぎ いって せいがいしゃ なか ちゆうせん きし じひつ
大盤解説会おおばんかいせつかいの途中とちゆうで次の一手クイズつぎ いってがありました。正解者せいがいしゃの中から、抽選ちゆうせんでプロ棋士きしの自筆
色紙しきしやグッズあなどが当たるもよおという催しなんでした。何みごとと見事正解せいがいしたのでした。抽選ちゆうせんが始まり次々
と名前なまえが呼ばれていきました。「やはり当たるあわけないか。」とあきらめた瞬間しゆんかん名前なまえが呼ばれまし
た。それも、加藤女流棋士かとうじりゅうきしの自筆色紙じひつしきしが当たったのでした。何十年なんじゅうねんぶりに自分の名前じぶんを呼ばれ
てビックリほんとうしました。本当まことに来て良かったよと思いました。なにより興味きょうみのない将棋しょうぎに長時間ちようじかん付
き合あってくれた妻つまに感謝かんしゃです。

おやつですが、「幻まぼろしの!!『黒いちじく』シュークリーム」「どらサンド」「富士ふじのくに雲海うんかいゼリ
ー」「たぬきケーキ」「黒くろみつ豆腐どうふ」が選ばれました。興味きょうみがあればスマホしらでお調べくだ下さい。

オンラインイベント情報

「いろいろな暮らし」トークイベント

8月の会報がつ かいほうでもお知らせししましたが 12月24日10時より私わたし、和田彩起子わださきこの暮らしくらしを公開こうかいいた
します!果たしてさっこのこのクリスマスよるイブよていの夜、予定ひすべはあるのか!?この日ひ全てがわかるか
も!!興味きょうみのある方かた、ない方も是非せひお申し込みもうこください!

Facebookで「自立生活センター富士」と検索すると記事内のリンクから申し込みます。

その他下記QRコードからお申込みいただけます。↓

日時: 12月24日(土)
10:00~11:00



どなたでも無料で参加できます!



おも しょうがい じりつせいかつ
どんなに重い障害があっても自立生活はできます!

じりつせいかつこうえんかい 自立生活講演会

がつ にち
1月21日(土)
13:30~16:00

だいぶ
第1部

じりつせいかつ 自立生活センターとは?

もちづきあやこ けいずいそんしょう
望月亜矢子(頸髄損傷)

ひとりひとり なやよそ かいけつ
一人一人のお悩みに寄り添い、どうやったら解決できる
のか一緒に考え、一緒に自立への道を歩みます。



だいぶ
第2部

じりつ なに いろいろ してん 自立って何?~色々な視点から~

わださきこ せきずいせいきんいしゅくしょう
和田彩起子(脊髄性筋萎縮症)

『すでに自立生活をしている』『自立への準備をしている』
しょうがいとくせい せいかく どうじしゃ いっしょ はな
障害特性も性格もバラバラな当事者さんとも一緒にお話ししていきます。
さんか かた ぎもん こた
そして参加された方のちょっとした疑問になんでも答えます!!

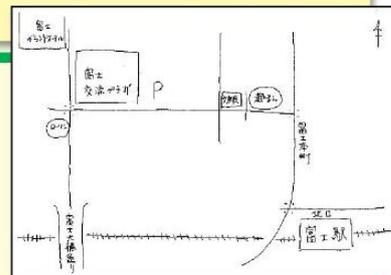


さんかひ むりょう ていいん めい
参加費: 無料 定員: 20名



お申込み
フォーム

かいじょう ふじしこうりゅう かいがいぎしつ
会場: 富士市交流プラザ2階会議室2・3



※お申し込みは Google フォームもしくは下記連絡先までお願いします。

【お申込み先】主催/自立生活センター富士

TEL・FAX 0545-32-7978 Mail: cilfuji2016@gmail.com (担当: 和田)

地域のイベントを使って 安く楽しく学ぶ【防災編】



日時	令和5年1月26日(木) 10:00~11:00				
対象	主に富士市の福祉事業所(訪デイ・生活介護・地活・相談事業所など) 学校、行政、医療、関心のある市民				
方法	Zoom (ズーム)	定員	100人	参加費	無料
プログラム	1 「ふじ Bousai2022」に向けての取組みと成果 放課後等デイサービス：ふじ未来サポート 安田 雅美 氏 2 「個別避難計画」とは? ~地域とつながりみんなで助かろう!~ 福祉部 福祉総務課 調整主幹 小林 重義 氏 3 「個別避難計画」を作成しての気づき せふりー 相談支援専門員 齋藤 陽子 氏				
参加申込	申込フォーム(右のQRコードをご利用下さい) または FAX(0545-32-7978) 申込締切り 1月20日(金)			申込み QR コード 	
主催	富士市障害者自立支援協議会 地域生活部会				
問合せ先	自立生活センター富士 望月 電話 0545-32-7978 メール cilfuji2016@gmail.com				

FAX 申込書 (0545-32-7978) 切らずにそのまま FAX してください (※) は必ず記入ください

氏名(※)			
所属		職種	
電話(※)		メール(※)	

きょうりよくしゃ
ご協力者

R4. 12. 16 現在

【令和4年度ご継続】

伊藤美幸さま、北村美代子さま、石川法子さま ありがとうございます。

さんじょかいいんぼしゅう
賛助会員募集

じりつせいかつ ふじ かつどう かいいん みなさま かいひ ささ かいいん かたがた かいほう
自立生活センター富士の活動は会員の皆様の会費によって支えられています。会員の方々には会報を
おく わたしたち かつどう あたし しえん きょうりよく ねが いた
お送りいたします。私達の活動に温かいご支援、ご協力をお願い致します。

さんじょかいいん ねんかいひ かい しゅし さんどう しきんめん た かい かつどう ささ
賛助会員(年会費 1口~) 会の趣旨に賛同され、資金面その他で会の活動を支援していただける

こじん だんたい 個人または団体 1口=1,000円

かいひ きふきん ぶりこみさき
会費・寄付金の振込先

郵便局【口座番号】12300-55920301 【口座名】自立生活センター富士

にゅうかいなど かん と あ もちつき
入会等に関するお問い合わせは、望月まで

へん しゅう こう き
編集後記

みな さんこんにちは。こんかい よ
皆さんこんにちは。今回も読んでいただきありがとうございます。

ふゆ いっき さむ とき なべりょうり あつかん さいこう
冬ですねー！一気に寒くなりました。こういう時は鍋料理に熱燗とか最高です。

もうすぐクリスマスですが、皆さんは何歳までサンタさんを信じていましたか？ちなみに私はず
しん いま だれ わ
と信じていました。というか今もまだ誰がサンタをしていてくれたのか分かっていません。だってわざ
ほ い ほ まくらもと お えいご てがみ か
と欲しくないもの言ってもちゃんと欲しいものが枕元に置いてあるし、英語で手紙を書いたらす
ていねい ひつきたい へんじ か ぜったいはおや おも わらい
ごく丁寧な筆記体でお返事が書かれていたこともあり、絶対母親ではないと思っています(笑)

みな よ しょうがつ す
では皆さん良いクリスマス&お正月をお過ごしください。

By さっこ

〒416-0922
静岡県富士市水戸島元町9-10
ふたばビル1F
自立生活センター富士
TEL/FAX 0545-32-7978

Facebook やっています！
ぜひ『いいね!』お願いします★
<https://www.facebook.com/cifujii/>



会報 40号
発行日 12月15日
印刷 自立生活センター富士