

いきいき SMILE

すべての人の「元気で長生き」「健康で快適な生活」を応援する総合生活情報紙—いきいきスマイル—

編集・企画 / 毎日新聞大阪センター
 〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5
 TEL:06-6346-8734
 取材協力 / 川村義肢株式会社
 デザイン / ネオジオ
 記事・広告のお問い合わせ / 毎日新聞大阪センター

INTERVIEW



「極道の妻たち」「バブルと寝た女たち」などを代表作に、91年には「私を抱いてそしてキスして」エイズ患者とすごした1年の壮絶記録」で大宅 新一ノンフィクション賞を受賞した作家、家田 莊子さん。金髪に華やかな笑顔、スレンダーな容姿でさっそうとミニスカートのスーツを着こなすなどインパクトある外見の一方、98年ごろからは水行(すいぎょう)や山行(やまぎょう)、護摩行に励み、内面を磨き続けている。99年に高野山真言宗最福寺で得度し、07年高野山大学で伝法灌頂(でんぼうかんじょう)を受けて僧侶になり、昨年は四国八十八カ所の歩き遍路記録をまとめた「四国八十八カ所つなぎ遍路」(KKベストセラーズ)も出版した。仕事と修行、それぞれを大切に、生き生きと生きる思いを語ってもらった。



いえだ しょうこ
作家 家田 莊子さん

生きるってステキなこと

INDEX

- 1 いきいきインタビュー 作家 家田 莊子さん
- 2 美加の逸品「楽々通販」 ベニマンドライフルーツアソート
- 3 いい日いい旅いいお宿 旅のお手伝い楽楽 農園 杉・五兵衛 ホテルグランヴィア京都 福辺流・力のいらない介助術2
- 4 福祉・介護最前線 interview 社会福祉法人プロップ・ステーション理事長 竹中 ナミ さんに聞く
- 5 ミニ・ニュース ハートフル条例施行 つむぎ苑開設 カン・タン旬感クッキング いきいき図書館 チェアエクササイズ
- 6 シニアの暮らし方 高齢者住宅を知ろう!! プレゼント
- 7 車いすで広げようセミナー 車いすの基本操作について
- 8 バリアフリー展特集 医療からケアへ～お客様とともに～ 川村義肢の福祉用具を紹介

患者さんから私に電話がかかってきました。「おめでとう! 私、本当にうれしい! 神さま、どうもありがとう」と心から祝福してくれたのです。死と隣り合わせだと



88番大窪寺山門下。すぐ隣に「竹屋敷」のお店。ここでお待ちしております。できる「くず湯」の美味しいこと!

「苦しい人、困っている人への取材は難しいと思います。もともとはインタビューが苦手でした。最初は、いろいろ話しかけなければ答えてもらえない

「特別な人や有名な人ではなく、手の届くところにいらっしやる人が、すばらしいことを考え、すばらしいことを言ってく

「中でも、アメリカでエイズ患者さんのボランティアをしていた時に出会った女性のことが、忘れられません。そのころ、私は今21歳

取材を通して何百人もの人に出会ってきました。た。エイズで亡くなった

「取材、執筆に加え、各地で数多くの講演をこなしておられます。『生きるってステキなこと』というメッセージを伝えて

「私、彼女が女の立場なら、幸せな話なんて聞かせたくはない」と感じたり、ねたんだりすると考

「別の男性患者さんは、エイズへの差別や偏見が根強かった時に自分が発

「自分にとって何が大切かを考えなきゃいけない。それは生きることだ。どう

「生きるか、だ」とスピーチしました。特別な人や有名な人

「生きるか、だ」とスピーチしました。特別な人や有名な人

「生きるか、だ」とスピーチしました。特別な人や有名な人

「生きるか、だ」とスピーチしました。特別な人や有名な人

Care-Cube 住宅型有料老人ホーム

ケア・キューブ ソレイユ 東大阪 くさか

東大阪向日下町にオープン!!

豊かな心と誇りを大切にしたい充実のシニアライフのために

- ◆24時間スタッフ常勤
- ◆全室個室バリアフリー設計
- ◆食事サービス(別途契約)
- ◆60歳以上で介護認定のある方(申請中の方もOK)

ご利用料金

入居時費用 100,000円
 月額利用料金 98,000円
 【家賃:71,000円/管理費:17,000円/水光熱費:10,000円】

※管理費内約 建物管理費:12,000円 生活管理費:5,000円
 ※医療費、お薬代(訪問薬剤管理指導)、各居室の電気料金等につきましては、ご本人様の負担となります。
 ※食費は別途契約が必要です。(30日・税込:40,950円)

入居者募集集中

当社は調剤薬局、訪問看護ステーション、ケアプランセンター、ヘルパーステーションの運営を通じて、入居者様を見守ります。

- 在宅専門医師 定期往診月2回以上
- 薬剤師 薬剤管理指導
- ケアマネージャー 入居者の状況に合ったケアプラン作成
- 訪問看護 健康管理、服薬管理
- 訪問ヘルパー 24時間の見守り

物件概要 ●名称/ケア・キューブ ソレイユ東大阪くさか ●所在地 /大阪府東大阪向日下町3丁目7番16号
 ●交通 /近鉄けいはん線「新石切」駅より徒歩20分(1.5キロ) ●敷地面積 /1,218.54㎡ ●延床面積 /1,885.52㎡ ●構造・規模 /鉄骨造3階建 ●総戸数 /52戸 ●今回事業用 /20戸 ●住居専有面積 /18.2㎡
 ●入居時費用 /100,000円 ●契約家賃(月額) /71,000円 ●管理費(月額) /17,000円(内約 建物管理費12,000円・生活管理費5,000円) ●光熱水道費(月額) /10,000円 ●駐車場 /5台 ●事業主(貸主) / (株)メディプラン
 ●建築年月日 /平成21年7月27日 ●広告有効期限 /平成22年9月30日

株式会社 **メディプラン**
 072-921-1666

ケアキューブ 検索
<http://www.mediplan.jp>
 〒579-8803 大阪府東大阪向日下町3丁目7番16号



3 いきいきSMILE

いい日旅、いいお宿 Vol.13

旅行には快適な季節になりました。交通機関の駅などにエレベーターが設置されたり、また宿泊施設のバリアフリー化も進み、身体が不自由な方も高齢者も行動範囲が広がっています。「いい日いい旅」の情報を活用していただき、どうぞリフレッシュをしてください。

さあ、新緑のなか、京都へ飛び出そう

バリアフリー旅行会社「旅のお手伝い倶楽部」

介助の必要な人も「行きたくないところ」を諦めずに旅行を楽しんで欲しい、と願う旅行会社「旅のお手伝い倶楽部」。初夏の京都モデルコースを提案してもらった。

1 新緑の京都を満喫 東福寺・宇治コース
料金11名1万1500円 (4名参加の場合)

2 7月17日祇園祭、大満喫プラン
料金11名1万2500円 (4名参加の場合)

1 人気の嵐山を巡る ゆったり京都ツアー
料金11名1万3500円 (4名参加の場合)

●旅のお手伝い倶楽部
京都市中京区四条通り烏丸上ル第688
第15長谷ビル8階
電話 075-708-2430
ファクス 075-708-2431
http://www.tabi-raku.com/



日本の四季と五感で旬を味わうレストラン

農園 杉・五兵衛



大阪の都心から1時間もかからない近郊に「百姓の郷」と呼ばれるレストラン。肥沃な畑や果樹園の裏を築き、ロバやウサギに出合える、本家の田舎が味わえ、「ふるさと」が堪能できる。

本館は土間からあがる昔ながらの日本家屋ゆえバリアフリーではないが、大小用意された個室には足の不自由な人がくつろげる椅子席もある。年配のひと安心。また本館の他に、車いすで楽に行けるテラスハウスも用意されている。



●農園 杉・五兵衛
大阪府枚方市杉貫谷1丁目951番
アクセス/JR学研都市線長尾駅からタクシー5分
電話 072-858-0070
火曜休(祝日の場合営業、翌日休)
http://sugigohei.com

人に優しいホテルに泊まり、京の龍馬ゆかりの地を巡る

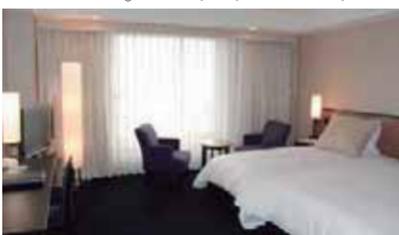
ホテルグランヴィア京都

今年NHK大河ドラマ「龍馬伝」の影響もあり、龍馬ゆかりの地を巡る京都の旅が人気。寺田屋はじめ龍馬と新撰組にまつわる見どころが点在する京都、ぜひ一泊して回りたいもの。

またハートフルアドバイザー、サービス介助士と呼ばれるスタッフも常駐。妊婦や食事制限やアレルギーのある人の食事にも、親身に対応してくれる。ツイン1泊3万4650円。



ホテルグランヴィア京都は、JR京都駅の構内という立地の良さも魅力。昨春に全室リニューアル。バリアフリールーム6室がユニバーサルルームと名称を変更。車いす利用者からの要望に応え、ドア扉の幅



●ホテルグランヴィア京都
京都市下京区丸太通塩小路下ル
アクセス/JR京都駅中央口
電話 075-344-8888(代表)
http://www.granvia-kyoto.co.jp

福辺流・力のいらぬ介助術2

介護の現場を変えるために、精力的にセミナーや講演活動を行っている理学療法士の福辺節子さんが自らの体験を元に生み出した「介助の心得」についてご紹介。

介護の基本となる5つの心得

1 介助する人間の力で相手を動かすのではなく、運動の方向やスピードを誘導することで介助される人が自分で動けるように助けていくのが福辺流の介助術です。では実際にどうすれば相手の人に動いてもらえるのでしょうか？
何も難しいテクニックは必要ありません。大切なのは、1相手の動きのペースをしっかりと見る。2相手の「できること」

トラブルの原因は介護する方にある

1 「相手の行動パターンを見る」。人間の自然な反応を利用しています。例えば人間には、体の一部分をねじられると、そのねじれを元に戻そうとする反応があります。それを利用してひざを少しねじると、戻そうと自然に自分で寝返ってきてもくれます。その反応を引き出すためには、待つという動作が必要になります。誘導し、待つことで相手の自発的な動きを引き出すことができます。

2 「『できること』と『できないこと』を知る。よく見て聞いて感じて相手の『できること』と『できないこと』を知ることで、きっちり見分けて、本当に足りないところだけを助ける。そういう介助をしてはじめて相手の持っている力を使っていけることができます。

3 「自然な人間が持っている反応を利用する」。福辺流の介助術というのは、人と私たちが普段やっている普通の動きをそのまま介助の中に入れていくだけです。不自然に力ずくで抱き上げたり動かしてしまわないように、介助された人は思うように動かせません。自然な動きを繰り返してやることで、それまでできなかったことができるようになったり、機能をちゃんと維持していくことができます。

4 「普段やっている動きをそのままにする」。特別なことをするわけではなく、私たちが普段やっている普通の動きをそのまま介助の中に入れていくだけです。不自然に力ずくで抱き上げたり動かしてしまわないように、介助された人は思うように動かせません。自然な動きを繰り返してやることで、それまでできなかったことができるようになったり、機能をちゃんと維持していくことができます。

5 「介助の基本となる5つの心得」
「介助の心得」についてご紹介。

福辺さんのセミナーは、必ず実技練習を行います。4日間のセミナーでは、基本となる「持ち方、触れ方、立ち上がり、寝返り、起き上がり」などの練習を行い、最終日にマスターできているかどうかのチェック。練習さえすれば、福辺流は誰でもマスターできるのです。

福辺さんのセミナー

とができます。問い合わせは(FAX) 06-69793-3605

▼ベアになって 実技練習の様子



助に関するトラブルの解消法。介助の際の大切な心得など、貴重なお話も聞くことができます。

セミナーでは、介助に関するトラブルの解消法

福辺節子(ふくべつこ)さん
同志社大学3年在学中、事故で片足の膝から下を切断。大学中退、結婚を経て27歳で子育てをしながら理学療法士を目指し、31歳で資格取得。38歳でフリーの理学療法士として訪問リハビリテーションを中心に地域での活動を始める。17年前から「もう一歩踏み出すための介護セミナー」を主催。現在も介助指導、セミナー、講演活動を行っている。著書に「福辺流力のいらぬ介助術」(中央法規出版)「人生はリハビリテーションだ」(教育史料出版会)など。

福辺さんHP http://www.mou-ippo.jp/index.html

福祉・介護 最前線 Interview W

女性も、高齢者も、障がい者も やれば出来る社会に みんながチャレンジド!

コンピューターネットワークを活用して障がいを持つ人の 自立と社会参画とりわけ「働き、稼ぐ」こと支援し続ける 社会福祉法人プロップ・ステーション理事長、竹中ナミさん。 「障がい者の就労」などについてお話をうかがいました。



福祉の受け手側から支える側へ 「障がい者の就労」を支援する 社会福祉法人プロップ・ステーション理事長

竹中 ナミ さん

ープロップ・ステーション 開設のきっかけは? 37年前に重症心身障害の娘を授かり、24時間介護に明け暮れる日々だった私は、娘を通じて知り合った障がいを持つ多くの人が、単に福祉の受け手であることに不満を感じており、自分たちも社会に何かを返せないか、返していきたいと感じているのを知りました。そしてコンピューターを使えばそれが実現できるのではーと、1991年の5月、草の根グループを作ったのが、プロップ・ステーションの始まりです(PROPPとは「支えあう」という意味)。先生を集め、メーカーからPCやソフトの提供を受け、コンピューターのセミナーを開始したので。

ーチャレンジドというこ とばとの出会いは 阪神大震災で家を失い、仲間も被災者となって茫然自失に。そんな時、アメリカにいる支援者から、アメリカでは障がい者のことを、可能性に着目した「チャレンジド」(挑戦する使命とかチャンスが与えられた人)というポジティブな呼び方をしているの 聞いたんです。 みんな人間には自分の課題

に向き合う力が与えられていて、課題が大きいほどその力も 多く与えられているという哲学 を含んでいるというのです。 それを聞いたとき、課題いっ ぱいの私も「向き合えるんや わー」と思いました。このチャ レンジドという言葉は、課題 に向き合える自分たちを知り、 同時に情報通信の技術がたく さんの人たちをつなぐこと、支 えあうことになれば役立ちか を学んだのです。

ーどんな体制でどういう活 動をされていますか? 10人程度いるスタッフもプ ロップと一緒に勉強して技術 を身につけたチャレンジドが 中心です。障がいがある子が技 術者になったり講師として次 の人を育てたりという形で広 がっています。 公共の訓練校やキャリアア スクールとは違い、私たちは民 間ですから当然お金(受講 料)を取ります。やはり、元 をとる気にならないと、本気 で勉強しないので、教える側 も真剣です。将来自分が講師 やワーカーになって収入を得 るためにも一生懸命勉強する わけです。

ー「障がいがあるから」「支えられない人」、ないから「支えられる人」という常識を覆したい ーおかげさまで、行政の文書 や、研究者の方、また鳩山首相の所信表明の中でも「チャレンジド」が使われ、少しずつ定着しています。以来、私 たちにとって、「チャレンジド」と、「情報通信技術(ICT)」は、とても重要な2 本柱となっています。 ーそういう考え方を理解し ない人も多いのでは? 私のやっていることは、善 とか正義とか社会改革とかい ったものではなく重症心身症 の娘を持つ「オカン」のわが ままとして、彼女を残して安 心して死ねる社会にしたい、 という目標を勝手に立ててや っていること。そのような社会 を求めているからやっている んです。

でも、ほんの数十年前、女 性は外で働けない、政治に関 与するな、と言われた時代が あったように、チャレンジド が働くということも、いつか 意識が変わり制度ができる 思うんですよ。



でも、ほんの数十年前、女 性は外で働けない、政治に関 与するな、と言われた時代が あったように、チャレンジド が働くということも、いつか 意識が変わり制度ができる 思うんですよ。

ーこれからの目標は? プロップで勉強してこれ られた方は、数千人になります が、実際仕事をした方という のはまだ四、五百人です。 一定の割合で障がい者の雇 用を義務付ける雇用促進法は ありますが、在宅や施設で働 きたいという障がい者に仕事 を出すことを後押しする法律 がないんです。在宅であれ、 施設であれ、その人が働ける 場所で、働ける時に能力を発 揮できるように法律を生み出 すこともプロップの目標の一 つです。

ー弱者に対する手当て(助け) や保護と隔離というのが、日 本の福祉ですが、「弱者を弱者 でなくしてインプロセス」を福 祉と呼ぶというように先進諸 国のほとんどは制度改正をし ています。日本人がやる気にな ったら欧米よりもっと下手に やれると思うので、私たちは そのためのモデルを今一生懸命 作っています。

ーチャレンジドへのアウトソ ーシングに、発注企業・組織 へのメリットがついてくるよ うな制度が必要だと国に訴え 続けてきました。 女性も高齢者もチャレンジ ードも働く誇りの得られる社会 に。施しの福祉から脱却し、 チャレンジドが誇らしく社会 のメインストリーム(ど真ん 中)で働けるように就労促進 への努力を続けたいですね。

PROFILE 竹中 ナミ (たけなか・なみ) 1948年兵庫県神戸市生まれ。神戸市立本山中 学校卒業。社会福祉法人プロップ・ステーション理事長。内閣官房雇用戦略対話講師、社会保障国民会 議委員、内閣府中央障害者施策推進協議会委員、 国土交通省「自律移動支援プロジェクト」スーパー バイザー、などを歴任。「チャレンジドを納税者にできる日 本」をスローガンに、95年より毎年チャレンジド・ジャ パン・フォーラム(CJF)国際会議を主宰。 著書「プロップ・ステーションの挑戦」(筑摩書房)、 「ラッキーウーマン〜マイナスこそプラスの種」(飛鳥 新社)。ニックネームは「ナミええ」。 ■社会福祉法人プロップ・ステーション 神戸ネットワークセンター 〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中6-9 ファッションコート6E-13 電話078-845-2263 http://www.prop.or.jp 東京オフィス 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-14-3 赤坂東急ビル5階 電話03-5512-0888

3 股関節から体を前 に倒し、お尻を突き だすように、4、5、 6、7、8と5つ数え ながらゆっくり椅子 に座る。 ポイント どすんと座らず に。行きは早く、 帰りはゆっくり。

～ももの横/サイドランジ～ 1 両手を椅子の背 もたれに置き、真 っ直ぐに立つ。 2 片足を横に出す。 反対側も同様に。 3 足をそろえたところ から、しっかりと横 に一歩踏み出す。 ポイント 左右の足に均等に 体重を乗せるように。 悪い例 左右の足に 均等に体重 がかかってい ない悪い例。

～下腿部/曲げて、上げて、伸ばして降ろす～ 1 両手を椅子の 背もたれに乗せ、真 っ直ぐに立つ。 2 ひざだけを前 に曲げる。お尻 が出るまで曲 げなくてよい。 ポイント 猫背にならない よう背筋は 真っすぐに! 3 かかとを 上げる。 4 かかとを上げ たままで、ひ ざを伸ばす。 5 かかとを 降ろす。

イベント情報 運動指導法を 習得したい方へ 【チェアエクササイズ4時 間セミナー&認定試験】 ●2010年 4月24日(土)・25日(日) 大阪会場(なみはやドーム) 【サーキットチェア指導者 養成コース】 ●2010年5月9日(日) 福岡会場(クローバープラザ) ●2010年5月16日(日) 大阪会場(なみはやドーム) セミナー詳細、講師派遣などの お問い合わせ先 NPO法人1億人元気運動協会 電話：0798-36-3729 または 090-1136-1108 FAX：0798-36-3929 URL：http://www.genki-kyokai.com

※各10回1セット。慣れてきたら1日3セットを目標に。

5 いきいき SMILE

ミ・ヨ・ロ・ユ・ス

「似顔絵」「笑顔文字」サービス



ご家族と離れて老人ホームや介護施設に入所されているお年寄りの方々をつなぐ「似顔絵」「笑顔文字」サービスを大阪市東成区深江北1-17-27の富士美術がスタートさせた。



ホーム生活でも子どもや孫ら家族の顔はいつも見たい。写真もいいのですが、やさしいタッチの似顔絵を贈りませんか?

テレビ番組24時間テレビ「愛は地球を救う」などのイベント会場で「似顔絵コーナー」などを担当した笑顔文字作家・やまだとしおさんの直筆で、心温まる笑顔文字のメッセージと写真から書き起こした似顔絵です。参考価格は6,000円から。また、老人ホームなどのイベントなどでの「やまだとしお出張パフォーマンス」も行っている。

■お問い合わせは 富士美術営業部(電話06-6977-7100)

持ち上げない看護、抱えあげない介護

病院や施設・在宅で「持ち上げない看護、抱えあげない介護」を目指す日本ノーリフト協会主催の日本国際フォーラムがこのほど神戸国際会議場で開かれました。

看護師はじめヘルパーなど介護職員ら約400人が参加。同協会の代表で滋賀医科大学社会医学講座の准教授・保田淳子さんは、看護・介護に携わる職員の70%から80%は腰痛に悩んでいる。腰痛を職業病としてあきらめないで、労働環境を変えることの大切さや、これからの老老介護時代を迎え、介護を受ける側の人の持っている力を可能な限り利用し、介助補助具を活用し、持ち上げずに押す、転がす技術の必要性や、持ち上げる時はホイストやリフトなど機械による移乗で安全で安心な介護を進める大切さを訴えていました。

別会場では、移乗機器などの展示ブースも設けられ、川村グループのパシフィックサプライ(<http://www.p-supply.co.jp>)からも移動電動リフト「モーリフト」の紹介もあり、注目を集めていた。

日本障害者スポーツ協会表彰授与式

財団法人日本障害者スポーツ協会は2月3日、東京・お台場のホテル日航で「平成21年度(財)日本障害者スポーツ協会感謝状及び会長表彰授賞式」を開催しました。

表彰は、障害者スポーツの発展に貢献した個人・団体をたたえ、障害者スポーツのさらなる振興が目的。障害者スポーツの発展に功労があった個人・団体に特別功労賞および功労賞が贈られたほか、顕著な成績をあげた選手に特別賞が授与されました。

受賞団体・個人は次の通りです。(敬称略) <特別功労賞> 廣田博子、増田基嘉、(株)日立製作所 <功労賞> 細江保雄、勢力慶太郎、筒井忠彦、野田悦子、服部清輝、宮城新、小倉広文、坂田年、高田一雄、加藤文詞、浅川哲司、林正勝、佐々木洋子、渡邊悦子、原雅弘、森田俊子、日本ボーイスカウト東京連盟、大阪フロンティア・パルサー・ボールサポーターズ <特別賞> 上田萌さんほか44名。

大阪府は、障がい者の「働きたい!」の声にこたえ、「障がい者雇用ナンバール」を目指して「大阪府障がい者の雇用の促進等と就労の支援に関する条例」(ハートフル条例)を4月からスタートさせた。

大阪府は平成21年6月調査で、障がい者の実雇用率1・6%(全国32位、全国平均1・63%)、法定雇用率(18%)の達成企業割合42・9%(同42位、同45・5%)。この低調な障がい者の雇用を改善し、障がい者が夢や希望を持っていきいきと働き、自立した生活を送ることができ、社会を目指すため条例を制定した。

内容は、府立高校などに在学する障がいを持つ生徒に対し職業教育の充実▽大阪府障がい者職業能力開発校などの職業訓練の充実▽障がい者支援施設からの物品購入・役務の提供▽府職員の採用―など。事業主に対しても障がい者の雇用義務に基づく雇用の促進策を実施する。

また、府民や企業からの寄付金で「障がい者雇用促進基金(大阪ハートフル基金)―もスタートしており、障がい者の雇用拡大や職場環境の充実を図る。基金の申し込み・お問い合わせは、大阪府商工労働部雇用推進室(電話06・6944・7249)。

障がい者の就職活動や社会進出のため職業能力開発促進法に基づき各地に国立や県立などキャリアスクールがあります。障がいを持つても力づくよく社会に進出するためのスキルアップを目指す施設で、障がい者職業能力開発校は、北海道から鹿児島まで全国に19校あります。このほか職業リハビリテーションセンターなどもあり、事務職に必要なパソコン実技や情報ビジネス、Webデザイン、グラフィックアートなど多彩なカリキュラムが用意されています。

募集科目や日程などは各学校により異なります。左記に一部ですが学校を紹介いたします。厚生労働省などのホームページなどからもお問い合わせいただけます。

障がい者の就職をサポートするキャリアスクール紹介

- 大阪障害者職業能力開発校 TEL072-296-8311 FAX072-296-8313 〒590-0137 大阪府堺市南区城山台5-1-3 http://www.12.ocn.ne.jp/tc-handi/
●大阪府職業リハビリテーションセンター TEL06-6704-7201 FAX06-6704-7274 〒547-0026 大阪市平野区喜連西6-2-55 http://www.v-sien.org/
●兵庫障害者職業能力開発校 TEL072-782-3210 FAX072-782-7081 〒664-0845 兵庫県伊丹市東有岡4-8 http://www.hyoushou.jp/
●東京障害者職業能力開発校 TEL042-341-1411 FAX042-341-1451 〒187-0035 東京都小平市小川西町2-34-1 http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/handi/
●千葉県立障害者高等技術専門学校 TEL043-291-7744 FAX043-291-7745 〒266-0014 千葉県千葉市緑区大金沢町470 http://www4.ocn.ne.jp/~shogisen/
●国立職業リハビリテーションセンター 入所希望 TEL04-2995-1201 FAX04-2995-1277 見学希望 TEL04-2995-1029 FAX04-2995-1052 〒359-0042 埼玉県所沢市並木4-2 http://www.nvrcc.ac.jp

障がい者の雇用促進へ ハートフル条例施行

大阪府



社会福祉法人白寿会は、今年1月に介護付有料老人ホーム「つむぎ苑」(30室)を大阪市西成区南津守7丁目14番33号に開設しました。

つむぎ苑は鉄筋4階建て。同苑の名前には、入居者とスタッフと一緒に「生活を細く」という思いが込められ、「安心・安全な生活を提供すること」を第一に考えています。居室は関西圏では珍しいバス・トイレ、ミニキッチン、専用ベランダを設置。介護を受けながらも入居者の方ができることは自らする空間にと広さも25・28㎡とゆったりのサイズ。

浴室のある個室は関西圏でも珍しいですが、寝たきりの方などにも対応できるように、共有のリフト浴スペースもあります。医療面についても社会医療法人景岳会南大阪病院と連携し、同建物の2階は透

析センターも兼ねており、人工透析が必要な方も安心して入居できます。 1割負担となっています。

場合は施設ごとに料金が異なることが多いのですが、つむぎ苑は特定施設入居者生活介護指定を受けているため、介護保険が利用でき、1割負担となっています。

●介護付有料老人ホーム「つむぎ苑」 電話06-6651-2690 http://www.hakujuen.or.jp

坂本廣子の 利休あえ大根 カン・タン 旬感 クッキング 材料(4人分) 作り方

いきいき図書館 介護保険の歩み 自立をめざす介護への挑戦 進化する車椅子 パンテラ

チェアエクササイズで、元気いっぱいの毎日を! 衰えていく体の機能を向上させ、日常生活をいきいきと過ごすために開発された運動が「チェアエクササイズ」です。いつまでも元気で過ごすための体力づくり、はじめてみませんか。 チェアエクササイズVol.9 転倒予防・上級編

～ももの前・後/スクワット～ 正しい姿勢で座り、股(こ)関節から体を前に倒し、1、2と数えながらゆっくり立ち上がる。 3で真っすぐ立って、パンと手拍子。 真っ直ぐ立ち上がっていない悪い例。

プレゼント

1 オムロンヘルスケア(株) 「オムロン歩数計 walking style」 3名様!



オムロンから2009年発売の最新歩数計をプレゼント! ポケットやバッグに入れても歩数をカウントするフリー装着型...

2 元祖ばする屋さん 「脳内いきいき ジグソーパズル」 3名様!



大切な思い出の写真をジグソーパズルに製作! 今回はA4サイズ20ピースのパズルにしてプレゼントします...

3 石鹸素材でできたバラの花 こうでんそうか 「香伝想花」 5名様!



石鹸素材でできたバラの花の素敵な贈り物です。お誕生日や御祝、ちょっとしたご挨拶にも最適...

ご応募は、はがきに希望商品、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記...

高齢者住宅はニーズが増え、ますます多様化!

快適で実りある後半生を送るための「シニアの暮らし方」について考えるシリーズ。「高齢者住宅」としても、民間企業が運営する有料老人ホームや一般的に公的施設とされる介護保険三施設...

高齢者住宅を知ろう

高齢者住宅には公的施設と民間施設があります。公的施設とは国の福祉事業の一環として運営されているため、利用者負担が少ないのが特徴です...

一方、民間施設は民間企業が経営・運営しているもので、有料老人ホームや高専責などがあります。必要経費は利用者負担となり、公的施設よりは高くなりませんが...



ンが増えていますが、個別サービスを利用するには別途費用が必要となるなど契約内容を細かくチェックしなければ「聞いてない」「約束が違う」などのトラブルになってしまう恐れがあります。

「要支援1、2」と「要介護1〜5」の7ランクがありますが、重度者は受け入れられない施設もあります。現在の身体状況だけでなく、体力の低下など入居後の変化もある程度予測しながら施設選びをしなければ、「終の棲家」とならないケースもあります。

高齢者住宅の「落とし穴」

高齢者住宅を選ぶ際に「お金」のトラブルが起りやすくなっています。ここ数年、高専責や住宅型老人ホーム、また高齢者向け分譲マンション

取材協力=「ケアケア」の(株)セネクス 同社グループは、関西で特別養護老人ホーム、デイサービス、訪問介護サービス事業などを展開...

新たな幸せが待つ明日からをライフケアのプロが提供します。



病院が併設する安心感 充実の介護体制 安心の医療体制 「フェリーチェ 三国ヶ丘」では、ご入居者2名に職員1名の介護保険基準を上回る職員体制で...

~入居者募集~施設見学会開催 5月3日(月)・4日(火)・5日(水) 各日共10:00~17:00

お問い合わせ・資料請求は TEL.072-259-5010 www.felice-mikunigaoka.com

【施設概要】■事業主体/株)アンダーテック/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)■所在地/堺市北区東三国ヶ丘4丁目1番28号

フェリーチェ三国ヶ丘 検索

7 いきいきSMILE

EVE イベントナビ

■義足での歩き方セミナー

4月24日(土)、6月19日(土) 10時~16時半

「義足でやってみよう」をテーマに義足歩行のアドバイザーの長倉裕二教授(熊本保健大学リハビリテーション学部理学療法専攻)による義足での歩き方アドバイス。義足メンテナンスや最新義肢部品の説明および試着も。定員は両日とも8名。

■キッズの車いす乗り方セミナー

5月8日(土) 10時~16時半

岡野善記・インストラクターを招き、車いす利用の子供たちが快適に、アクティブに車いすを使いこなせるようアドバイスをを行います。クイックメンテナンスや最新の車いすの紹介もします。定員は8名。

■会話補助装置で遊ぼう!

5月15日(土) 10時半~16時

「VOCA(会話補助装置)で遊ぼう」。エーブルネット製品の紹介やおもちゃの国・体験ツアーなど、エーブルネット製品を使いながらさまざまなアクションを体験するイベント。参加者みんなでおやつ作りもあります。定員は4組。

■移乗機器・介助セミナー

5月22日(土) 10時~16時半

看護職・介護職・ケアマネジャー・養成校教員などを対象に、リフトやスライディングシートなど移乗機器を使った正しい介助技術を身につけるためのセミナー「モーリフト倶楽部」を開きます。ベッド上での位置修正や電動リフトを使用する移乗など体験学習。定員は16名。

いずれも参加費は無料。会場は大阪府大東市御領1-12-1のKAWAMURAグループ本社となります。お問い合わせは「パンフィックサプライ」マーケティング本部(電話072-875-8013)

■第10回大阪府障がい者スポーツ大会

5月16日(日)、22日(土)、23日(日)、29日(土)

大阪府と大阪府障がい者スポーツ振興協会が行う大会で、陸上競技、水泳、卓球、フライングディスク、アーチェリー、ボウリングの6種目が万博記念競技場などで開催されます。10月23~25日に千葉県で行われる第10回全国障がい者スポーツ大会「ゆめ半島みんなが主役花咲く笑顔」の選考会を兼ねています。お問い合わせは大阪府障がい者スポーツ振興協会(電話06-6944-9176)まで。

■老人の専門医療を考える会 第33回全国シンポジウム

5月29日(土) 13時半~16時20分

「医療と介護の「絆」を考える」をテーマに、介護保険制度のあり方や老人医療、老人病院について考えるシンポジウム。今回は「地域で安心して暮らしたい」をサブテーマに、在宅ケアで働いている方々をスピーカーに招き、在宅ケアと施設ケアの絆などについて議論します。参加費は無料。会場は東京都千代田区大手町1-7-2大手町サンケイプラザ303-304。お問い合わせは老人の専門医療を考える会(電話03-3355-3030)まで。



岡野さんのアドバイスに熱心に耳を傾けるユーザーさんたち



「車いす生活になったからといって人生終わらだと思ってしまう」という熱い思いから2月11日、川村義肢株式会社(大阪府大東市)で「車いすを広げよう」をテーマにした車いすセミナーが開催されました。車いすの上手なこぎ方、動かし方をマスターし、生活を大きく変えてもらおうというもの。今回は、車いす・インストラクターの岡野善記さんを講師に迎え、楽に移動できる車いすの操作基本について学びました。

楽なこぎ方で行動範囲を広げる

当日は、3歳から大人まで33人が参加(うち車いす利用者は13人)。午前中には、車いすのメンテナンスと新製品のプレゼンテーションがあり、午後からは車いす・インストラクターの岡野善記さんによる「車いすセミナー」が開かれました。「今日紹介する技を全部マスターするのは大変ですが、生活する上で役立つ、自分に合う技を取り入れていただけて、行動範囲を広げただけならと思います」と岡野さん。



小さな子供たちも一生懸命練習

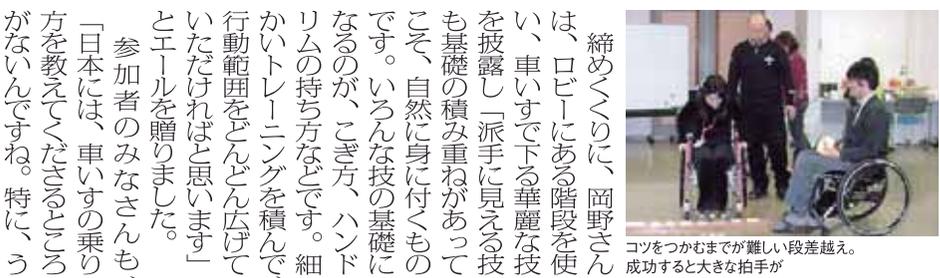
まずは、車いすのこぎ方の練習です。「車いすに数年乗っていると肩の関節を痛めてきます。筋肉は鍛えることはできますが、関節を直接鍛えることはできません。すり減ってしまったり回復を待つしかありません。なので、車いすのこぎ方はとても重要ですよ」と岡野さんの言葉にみなさんも真剣そのもの。教わったハンドリムの持ち方、こぎ方のポイントを廊下も利用して懸命に練習を開始。「こぎ方をマスターすると、5分、10分ぐらい平気

に動けるようになります。坂道をのぼれるようになります」と岡野さんの声が上がりました。

で行けるようになります。それくらい疲れ方が違いますよ」と岡野さんのアドバイス。その後、曲がり方、旋回の仕方など基本動作をひとつひとつ丁寧に指導。壁や柱を使ってブレーキをかけず回る練習には、「もう一度」と子供たちも何度もトライしていました。

基本の積み重ねが人生を変える

また、車いすの特性を知ること大切だと岡野さん。「軽くて性能の良い車いすを使っていると、生活範囲が広がることもありますが、その人に合った車いすは必ずあると思います。いろいろな車いすに乗ってみて、自分の体に一番合う車いすを選んでください」と岡野さん。



コツをつかむまでが難しい段差越え。成功すると大きな拍手が

やスロープの昇り方にも挑戦。励ましの声を背に段差を越え「やった!」とうれしそうに輝く笑顔が感動的でした。床から自力で車いすに乗る方法や緊急時、速やかに避難するためのポイントまで、3時間みっちり学び、充実の1日となりました。

締めくくりに、岡野さんは、ロビーにある階段を使い、車いすを下る華麗な技を披露し「派手に見える技も基礎の積み重ねがあってこそ、自然に身に付くものです。いろいろな技の基礎になるのが、こぎ方、ハンドリムの持ち方などです。細かいトレーニングを積んで行動範囲をどんどん広げていただければと思います」とエールを贈りました。



車いす・インストラクター 岡野善記さん

スウェーデンのリハビリ病院で、車いす専門インストラクターについて指導課程を学ぶ。現在、IT系の会社で人事教育の仕事をしていて、休日を利用して、車いすインストラクターとしての活動を続けている。

「私自身も昔、周囲の人に助けられました。車いすの生活になっても、やっぱり普通の社会人としてやっていきたいですね。そういう意味で、少しでもお役に立てればと思い、活動を始めたのがきっかけ。」「車いすで生活の行動範囲を広げてほしい」という思いから、この日も、東京から車いすに乗り、1人で来られました。

5月8日にも岡野さんによるセミナーが開催される予定(左のイベントナビ参照)で、車いすでの生活を充実させたい方は、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

はきたい靴をはく楽しさ 新感覚で使える靴べらで新しいStyleをみつけてみませんか



お得なプレゼント! 有効期限 2010.6.20まで

いきいきスマイル13号をお持ちの上、本社ショールームにお越しくださった方に、お得なプレゼントをご用意しております。

Vela

New Style Shoehorn

Vela ヴェラ ¥1,050(税込)



ブラック グリーン ピンク

川村義肢株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

☎ 072-875-8020 FAX 072-875-8041

川村義肢 検索 www.kawamura-gishi.co.jp

New Style Shoehorn

石堂様(大阪市在住)
 コンフォートケインは、営業マンから紹介を受けました。実物を試してみても、なんといっても軽さが一番気に入っています。購入は、役所で手続きをして、幾分か助成していただきました。細部までこだわっており、斜めについても滑りにくい先ゴムは、他の友人からも紹介してほしいといわれるほどです。



COMFORT CANE



オルトップ
 コンフォートケイン

価格/¥6,510~(税込)



Voice Carry
 PECHARA



ボイスキャリー
 ペチャラ

価格/¥98,800(非課税)

三吉様(広島市在住)
 少年時代、硬膜下血腫が原因で筆談をしていましたが、携帯用会話補助装置と出会うことで環境が一変しました。人との意思伝達が早く確実に、生活の場が広がったのです。今では、ペチャラを携えて映画館やスポーツ観戦に出かけるのが何よりの楽しみとなっています。

高齢の製品をお客さまに届けたい!!

高齢者・障がい者の快適な生活を提案する
総合福祉展「バリアフリー展2010」
 (社会福祉法人大阪府社会福祉協議会など主催)

第16回を迎えた今年は、**4月15日(木)~4月17日(土)**までの3日間開催されます。

会場の**インテックス大阪**(大阪市住之江区南港北1-5)には、約260社の企業の出展があり、一般の方も無料で参加できる一年に一度の展示会です。

川村義肢株式会社は、「医療からケアへ~お客様とともに~」をテーマに今年も新しい商品を出展。病院から在宅の医療・ケアに必要な福祉用具の使い方を丁寧に説明いたします。

〈お問い合わせ先〉

川村義肢株式会社

〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

TEL 072 (875) 8020

FAX 072 (875) 8041

www.kawamura-gishi.co.jp

井上様(三田市在住)

靴を選ぶときに本当に履きたい靴をあきらめてしまうことがありますが、これからはVelaがあるので、一番履きたい靴へのチャレンジが楽しみです。また、TPOに合わせる必要がある、例えばフォーマルな席など、靴を選べない場合には脱ぎ履きにとても苦労していましたが、Velaがあることで気兼ねなく参加できます。



Vela
 ヴェラ

価格/¥1,050(税込)

NEW



Vela
 New Style Shoe



杉本様(京都市在住)

最初GSDを見たときには今まで使っていた装具と比べて軽いため「これで大丈夫?」という気持ちでした。いざ使ってみると油圧がしっかりと体を支えてくれるので、自分の足で地面を踏みしめているといった感覚がわき、どんどん歩くことができるので今ではGSD無しでの外出は考えられません。

GSD

GAITSOLUTION Design

ゲイトソリューション デザイン

※価格についてはお問い合わせください



ブリックス

価格/¥332,000~(非課税)

憲太様のお母さま(大阪府在住)

このブリックスには、本当に感謝しています。今まででは、人の手を借りてしか移動できなかった憲太が、ブリックスの車いすを手にしたことで自分の意思で移動することが出来るようになりました。活動的になった為保育園の先生からも、発言が増えて自己表現が豊かになったということをお聞きました。食欲も増え、以前よりも体格が良くなってきたことが親としてなによりうれしいです。



Serieux 新製品

**老人性乾燥肌・湿疹・かゆみに
 竹のエキス配合の石けんを!!**
 (竹酢液)

「竹酢液」とは...
 竹から抽出した天然成分で、優れた抗菌・殺菌作用があることが知られています。

《竹酢液の主な効果》

- 消毒・消炎・殺菌効果がある
- かゆみを抑える
- 細胞を活性化させる
- 新陳代謝促進
- 荒れたお肌を収れんする
- 自然治癒力を高める

ご覧ください!
 天然成分ならではの
 この透明感を!!

お試し価格
アピュア石けん
 100g 定価3,360円(税込)
2,100円(税込)

石けん2個セット
3,675円(税込)

老人性乾燥肌からくる「かゆみ」「湿疹」などでお悩みの方に、竹のエキス「竹酢液」を配合した「アピュア石けん」が大好評。

お年寄りに大人気!
 超低刺激の
 お肌に優しい石けん

●アピュア石けんの効果・成分●

- かゆみを抑える竹酢液・甘草エキス
- 湿疹を改善するコクトオリゴ
- 乾燥を防ぐヒアルロン酸
- 肌を清潔に保つティートリー油・ヒバ油

お喜びの声をお聞かせください!!

長年悩みの種だった顔と体の湿疹が、この石けんを使うたらほんますぐ改善されて、しっとりした肌になって驚いています。このアピュア石けんのおかげでかゆみも抑えられ、出かけるのが楽しくなりました。竹のエキスはものすごいわね!!
 (滋賀県 安田さん 60代女性)



娘から「かゆみが治まるから使ってみて!」と言われ、そんな石けんあるわけないわ...と、半信半疑で使ってみました。使う度に、かゆみが治まるのが実感でき、冬は特に乾燥してかゆくなるので本当にありがたいです。
 (三重県 福山さん 70代男性)



ご注文・お問い合わせ

0120-64-0005

受付/AM9:30~PM6:00(日・祝はPM5:00まで)

株式会社セリュー帝塚山

大阪市住吉区帝塚山中1-10-3
 FAX:06-6672-9090 http://www.serieux.co.jp

●商品は申し込め後7日前までお届けします。●送料210円お客様負担となります。●お支払いが郵便振替にてお願い致します。●商品到着後7日以内返品可。但し返品送料はお客様負担となります。●商品開封後の返品は不可。●特価期間:2010年6月30日まで。