

# Q & A WHY?

みなさんの知りたい事、私たちがお調べします！  
質問があれば障害者相談支援センターまで。

Q: ホームヘルパーの自己負担額は、どのくらいなのですか？

A: 支援センター新任の長野さん（ヘルパー経験者）に答えて頂きました。

まず、ホームヘルプを利用する為には、市役所で障害者福祉サービスの支給決定を受ける必要があります。支給決定を受けた後に事業所と利用契約を結びます。要介護認定を受けている方は介護保険サービスが優先されます。

利用料の個人負担は原則 1 割ですが、月の支払い上限額は、本人又は扶養義務者の前年度の課税額を基準に、障害者福祉サービス支給決定時に市が定めます。めやすとして、身体介護 1 時間 400 円・家事援助 1 時間 150 円程度です。時間外や、2 人訪問、重度訪問介護では金額がかわってきますので、詳しいことは支援センターまでお問い合わせ下さい。長野さんの似顔絵→



## 編集後記

「これからの目標」

前回の号は初めての発行で多少記事が見つらい点があったかもしれませんが、オンリーワン創刊号はいかがだったでしょうか？オンリーワンはこれからも読者の皆さんが読みやすく興味深い記事を目指し、沢山の人に興味を持ってもらい、役立ててもらえるような機関紙にしていきたいと思っています。

これからもオンリーワン【機関紙】をよろしくお願いします。(編集委員 高須賀)

## 障害者相談支援センターからのお知らせ

「ふらっと」に来てみませんか？

福祉センター2階に、障害者の方の交流スペース「ふらっと」を設けています！こじんまりした空間ですが、昨年オープンして以来、訪れてくれる方も増えてきて、「ええよね、こんな部屋があったら」という嬉しい声も聞かれます。「ふらっと」は、パソコンの学習や、憩いの場として「みなさんの目的に応じて自由に使ってもらいたい」という想いから作りました。ぜひふらっとのぞいてみて下さい。

【利用について】

利用時間 平日(月～金) 8:30～17:00  
※簡単な登録が必要です。利用料は無料です。



発行: 西条市障害者相談支援センター (西条市社会福祉協議会)  
編集: オンリーワン編集委員

〒799-1371 西条市周布 606 番地 1 西条市東予総合福祉センター内

TEL: 0898-64-2600 (代) FAX: 0898-64-3920

E-mail: soudan-saijo@galaxy.ocn.ne.jp

西条市障害者相談支援センター (社会福祉協議会) 機関紙

# オンリーワン

バリアフリー  
ペーパー

8月号  
平成20年8月12日発行

偶数月発行

この機関紙は、西条市障害者相談支援センターがパソコン就労をめざす障害当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、協同で作成したものです。

機関紙オンリーワン、第2号の発行です。まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。7月・8月は、各種団体の夏祭りや福祉プール、キャンプでにぎわい、多くの方が参加され夏の楽しい思い出を作られたのではないのでしょうか。支援センターも、7月26日(土)石鎚ふれあいの里にて第1回交流パーベキュー大会を行い、障害をお持ちの方やボランティアさんなど36名の方が参加してくれました。「外でみんなと一緒に食べるとおいしいね!!」と言ってくれた方がいましたが、まさにそのとおり！自然の中で楽しいひと時をすごせました。

夏の風景 (イラスト しんすけ)



## ピア・カウンセリング体験記

※ピア・カウンセリングとは？

みんなで楽しく生きていくために、心の中のしんどいことや楽しいことなど、一人一人が自分の思っていることを、気楽に出し合ったり聴きあったりしながら、仲間同士で生きる力と自信をつけるためのミーティングです。

ピア・カウンセリングという言葉を知ってから約十年近く、体験する機会も無く今年、初めて集中講座を受ける事が出来ました。ピア=なかま という意味です。

体験したことを話すのは意外に簡単なことですが、想いを伝えるのはパワーが要ることです。一番驚いたことは、悔しかった事を5分間、話すときのリーダーさんの心から絞り出すような声と汗でした。ただ私には悔しくてずっと心の傷になるような事は、少しもなかったので幸せなことだと思いました。

障害があるからいじめに合った、障害があるから出来なくて悔しい想いをしたことがある人は、強くなって人にも優しく出来る人になれるのではないのでしょうか？

一度、3~4人の友達とテーマと時間を決めて話してみると自分の、そして友達の違う一面に出会えるかもしれません。試してみる価値あります。(みい)



# 当事者の奮闘記 未来への足跡(あしあと)

今回は視覚障害者の方の活動取材しました。

## 料理教室

西条市総合福祉センターで活動されている視覚障害の方の料理教室「愛媛県視覚障害者教会西条支部」をご紹介します。2ヶ月に1回20才代～80才代の視覚障害の方とボランティア、栄養士の方総勢約20名でお料理を作っています。

今回は、夏のメニューで「ジャージャーそうめん、ナスと豚肉の炒め煮、きゅうりの木の実あえ、二色冷やし白玉」で、笑いのある和やかな雰囲気です。1時間か1時間半で、出来上がりました。点字のメニューもあり、戸田会長さんは、「私がこの料理教室に参加して15年になります。参加数もだんだん減少しもっと活性化したい。まだまだ自宅にてこの料理教室を知らない視覚障害の方が居られます。この機関紙をお借りして呼びかけたい」とおっしゃってました。これからも美味しいお料理を作ってください。(かをり)



## サウンドテーブルテニス体験記

「ころころ倶楽部」さんが主催している、視覚障害者の卓球(サウンドテーブルテニス以下STT)を取材して来ました。毎月第2、第4火曜の13:00～15:30に行われているそうです。この日は、当事者が4名、ガイドボランティアさんが7名でしたが、代表の伊藤さんによると、いつもより少ないとのことでした。STTの全国大会もあるそうで、それに向けてのルールなどの勉強会も予定されているそうです。基本的には、ころがす卓球と言ったイメージで、球がころがると音が出る仕組みになっています。プレーしている時の雰囲気もすごく良くて、みなさんの大きな笑い声や気合の入ったプレーにびっくりしました。そして、僕も体験させてもらうことになったのですが、予備知識で見える人はアイマスク着用と聞いていました。しかし、「つけなくても勝てませんよ。」と伊藤さんがぼつり。ならばと、付けずにチャレンジしましたが、本当に1対3でボロ負けでした。(笑)練習の合間に当事者の方とお話もしました。印象に残った言葉は、「見えない事が不幸ではない」です。ある年齢まで見えていたのちに見えなくなった人からの言葉でした。そこまで思えるようになるのには、時間も苦労もあったと思いますが、ちゃんと乗り越えて前向きに生きている姿は、ほかの障害者にも勇気を与えてくれます。あと驚いたのは、話し相手の感情は伝わるようで、「いまいやな顔したな」とか「横を向いたな」とかは、わかるんだそうです。もっと言えば、初対面の人が「いい人」かどうか少し話すとわかるとも言っていました。今日の僕、大丈夫だったかな?(笑)みなさん、これからも頑張ってくださいね～!(大岩)

## ぶらっと (地域の情報)

ひうち会館 ホテル ひうち つどい

〒793-0003  
愛媛県西条市ひうち1番地の16  
TEL: 0897-53-1131



西条ひうち地区に野球場、体育館等スポーツ施設と幾つかの企業の真ん中にある「ひうち会館 ホテル ひうち つどい」集いとは集まると同じ意味です。言葉の通り、食に集うはみんなで美味しい物を頂く、カフェの目玉は西条の美味しい水に合うようにブレンドし、8時間もかけて落した「水出しコーヒー」は、絶品です。企画・イベントは、気さくな支配人に相談すると、セミナーや会議をしながらのランチや野外でのバーベキューなど、スペースをレンタル出来る上、食事の心配もありません。

障害者用のお手洗いも完備なので、車椅子の方も安心です。

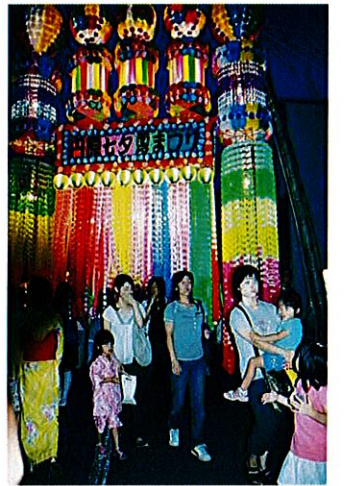
1階には、ギャラリーがあり絵画・写真など趣味の仲間たちとの作品を大勢の人に見てもらえます。作品を見た後だと、カフェの割引券も貰えてお得です。ぶらっと出かけてみませんか?(みい)



7月19日、今年はずけ花火が無いとの放送があったが、昨年より多く華やかで2500発の花火で、壬生川港の夜空を染めた。

のぶちゃん  
おーちゃんの  
べすとしょっと

丹原の七夕祭りは、8月5・6・7日の三日間あり、30年近くの伝統があり、多勢の人出でした。いつまでもすばらしい七夕祭りが続きますように。



注意事項 ①真剣に怒らないこと ②真剣に読まないこと ③真剣に人に教えないこと

## ・オリンピックはオリンピックでもこんなオリンピックはいやだ

- ・「こんなマラソンはいやだ。」  
白バイにひかれた  
日にちを間違えて走った
- ・「こんな女子柔道はいやだ」  
網タイツを穿いている  
試合当日、かけおちした
- ・「こんな水泳はいやだ」  
午後から釣り堀になる  
水に歴史がある
- ・「こんなサッカー解説者は嫌だ」  
イエローカードを集めている  
いつも何か食っている
- ・「これは新体操ではない」  
ローラースケートにはちまきで出てきた  
シーツを被せると消える
- ・「こんな道場は嫌だ」  
先生が初心者である  
ハゲタカが飛んでいる
- ・「こんな赤ん坊はすごい」  
照れながら生まれてくる  
生後二日目に家出した

