

# オンリー



バリアフリー  
ペーパー

秋号

平成28年10月25日発行

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がい当事者グループ「オンリーワン」に編集を委託し、協同で作成したものです。

朝晩の冷え込み、日中は穏やかな気候となり、すっかり秋らしくなってきました。皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか。気温の変化に体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理に気をつけながら、秋を満喫していきたいですね。 (支援センター・高木)



**障がいのある生徒の職業能力を県教育委員会が独自に認定する「愛顔のえひめ特別支援学校技能検定」にオンリーワンの障がい者パソコン講座を受講している今城駿さん（17歳）が情報サービス部門の文字入力で1級に合格しました。県庁での認定証授与式にも出席しています。**

## パソコン講座講師よりお祝いの言葉

障がい者パソコン講座に駿君が参加するようになったのは、今年の6月頃からでした。特別支援学校の高校2年生でしたが、時々、学校に行けないこともあり、お母さんはいろいろ悩んでいたようでした。

当初は顔色も悪く疲れやすいのか、パソコンをする以外はほとんど机の上に顔を伏せていました。でも、パソコンは自分が「やりたい」という意志を持って、参加しているということを知っていたので、きっと生活習慣等の調整がうまくできず体力がないのだと思う、様子を見ながらつきあうことにしました。「さあ、やるよ。」という、頭を上げて講師の話の聞きながらパソコンに向かい始めます。「ここまで出来たら休憩しよう。」と目標を決めて少しずつ学習に取り組めるように努力しました。初めは自分流に操作し、文字を打ち込むこともありましたが、講座で基本を習得していきました。機敏さや理解力もあり、一度学習すると、次の文章入力には前回の作業や操作にさっと適応でき、めきめきと力をつけていきました。パソコン講座の講師や受講生の皆さんからも、「入力早いね!」、「すごいね。」と励まされ、だんだん自信もついてきたようです。1年後には、一緒にお茶を飲みながら少しずつ会話も進むようになり、表情もぐっと明るくなってきました。身長や誕生日、学校での実習についてなど自分のことも話してくれるようになりました。

この夏休みには学校の先生にすすめられ、パソコン検定に挑戦されました。駿君にとっては初めての体験なので不安もあったようですが、検定試験に向けて入力練習を繰り返しました。講座がお休みでも福祉センターに通って練習することもありました。その間、講座のみなさんの優しく温かい励ましが駿君の大きな支えになったように思います。「見事、合格!」の知らせにみなさんも心から喜んでくれました。このパソコン講座が駿君の居場所となり今回の栄誉となったことを講座の参加者一同、心よりうれしく思います。駿君、本当におめでとう。これからは、少しずつ前向きにいろんなことに挑戦していきましょう。

## 駿君のお母さんからの感想

最初はパソコン講座で何とか過ごす事ができればと思い受講を始めました。変化を苦手とする為、毎回決まった席を用意してもらいました。慣れるまでは、うつ伏せている事が多かったようです。休憩時間も皆さんの輪から逃げていたようでした。講座では大好きなパソコンを学べ、マニュアルや見本があり理解しやすく、見本と同じ物を作成する事が駿君の特性に合っており、どんどん上達していきました。触れられる事を嫌う駿君の為に教え方にも工夫して、根気強く丁寧に寄り添って下さいました。とてもありがたかったです。不登校気味で、元気がない姿が心配でしたが、講座に通うようになり元気をとり戻していきました。講師の先生には駿君についてだけではなく、母親の私もいつも励まして下さり、子どもを応援していくエネルギーをいただいています。講師の先生から「人が一番つらいのは無視をされる事です。オンリーワンの皆さんは、いろんな事を乗り越えてきているから、駿君に優しく温かい眼差しを向けてくれている。」と聞いた時は、駿君に居場所ができて本当に良かったと思いました。いつもお世話になっていますオンリーワンの皆様、これからもよろしくお祈りします。



## オンリーワン スポーツ特集

今年パリオデジャネイロオリンピックが開催されました。日本選手の活躍する姿に皆さん注目されたと思います。そして来年、愛媛県で開催される第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔つなぐえひめ大会」まで1年を切りました。そこで今回のオンリーワンではスポーツ特集を組むことになりました。



### 【全国障害者スポーツ大会のあゆみ】

昭和39年に開催された東京パラリンピックをきっかけに、その翌年からはじまった大会で、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会をはじめ、文部科学省や都道府県・指定都市が主催し、毎年、国民体育大会のあと、同じ開催地で行われています。平成12年まで別々に開催されていた「全国身体障害者スポーツ大会」と「全国知的障害者スポーツ大会」を統合し、平成13年に第1回大会が宮城県で開催されました。

全国障害者スポーツ大会は障がいのある選手が競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、多くの人々が障がいに対する理解を深め、障がいのある人の社会参加を推進することを目的として開催される国内最大の障がい者スポーツの祭典です。大会は3日間の会期で開催され、全国から都道府県・指定都市選手団約5,500人が参加し、個人競技6競技、団体競技7競技の13競技及びオープン競技が実施されます。

### 【第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔つなぐえひめ大会」】

第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔つなぐえひめ大会」が愛媛県で開催されます。リハーサル大会が平成29年5月27～28日にあり、本大会は平成29年10月28～30日です。本大会では県内各地の会場で様々な競技が行われます。

西条市では、フライングディスクの競技が、西条市ひうち陸上競技場での開催が決定しています。



### 【フライングディスクとは】

フライングディスクとはプラスチック製の円盤状のディスクのことで、一般にfrisbeeという名称でも呼ばれています。起源はアメリカの大学生がパイ皿を投げて遊んだことから始まったと言われています。全国障害者スポーツ大会の正式競技になっており、すべての障がい者が同じ条件で競技する唯一の競技です。

競技はアキュラシー競技（ディスリート・ファイブ、ディスリート・セブン）とディスタンス競技の2競技で、障がいの違いで区分する事を極力減らし、日頃から障がいのない人も含めたすべての人が等しく楽しめる競技です。

アキュラシーは、距離が5mと7mの種目があり、内径91.5cmで地面から61cmの高さにある円形のゴールを狙ってディスクを10投連続して行います。視覚障がい者の選手には、方向をゴール後方3mの距離から音で知らせます。

ディスタンスは、男女別に座位と立位の4区分で競技し、飛距離を競います。競技は、ディスクを3投連続して行い、記録は3投中最も距離の遠い着地点を計測します。計測点はディスクが最初に地面に触れた地点までとなります。





## 【愛媛県身体障害者フライングディスク連盟】

愛媛県身体障害者フライングディスク連盟会長の越智義則さんに取材をさせて頂きました。平成28年5月から設立しており、毎月1回10名程度が集まりフライングディスクの練習をしています。活動の目的は、西条市体育協会主催の『障害者フライングディスク競技大会』や『全国障害者スポーツ大会』に出場して、良い競技成績を出せるように練習をすることです。また、誰でも参加できるスポーツなので、障がいによって家にひきこもっている方も、外に出て一緒に楽しんで欲しい。スポーツを通じて仲間を増やし、親交を深めていきたいと話されていました。



連盟会長の越智義則さん（右）  
今大会にも出場する伊藤孝文さん（左）



メンバーの伊藤孝文さんは、今年の全国障害者スポーツ大会にも出場します。「フライングディスクは自分との勝負だと思います。いつもの練習通りに平常心を保ってディスクを投げなければなりません。大会を頑張ってきます。」と意気込みを語っていただきました。（オンリーワン 柳瀬）



似顔絵：福原愛 黒川美奈子



題名：お月見 しんすけ





## おぢちゃんのおすとしよせ



タイトル：前夜祭



愛媛県西条市西部の秋祭りの開幕を告げる「東予秋祭り統一運行」が8日夜、西条市三津屋南のJR壬生川駅前通りでありました。東予地区の16団体が参加し、迫力のあるだんじりのかきくらべや獅子舞の演舞などで会場を沸かせました。当日は雨が降る中、大勢の観客が勇壮華麗なだんじりに魅了されていました。  
(オンリーワン 山内信子)



## Rばあちゃんの うまうまレシピ



# 人参とリンゴ酢のゼリー

### ☆ 材料 (約 100cc の器 3 個分)

- ① 野菜ジュース(人参ベースのもの)  
…200cc
- ② リンゴ酢……小さじ 2
- ③ グラニュー糖……20g
- ④ アガー(ゼラチン)……4g
- ⑤ リンゴ……1/2 個

☆下準備はグラニュー糖とアガーを良く混ぜ合わせる。



### ☆ 作り方

- ①鍋に野菜ジュース、リンゴ酢、混ぜ合わせたグラニュー糖とアガーを入れて泡立て器で混ぜながら火にかけて、ひと煮立ちさせて火をとめる。
- ②こし器でこし、液の表面にラップを落として手早く泡を取る。
- ③器に等分に入れてラップをかけ、冷蔵庫で2時間ほど冷やして固める。



### つぶやきの窓 ♪ by HIRO

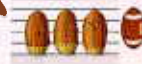
SMA Pが年内に解散するという報道がありましたね。その報道に私は衝撃を受けました。解散報道後には、「世界に一つだけの花」がオリコンシングルランキングで1位に浮上するなど、世間に及ぶ影響の大きさを感しました。この機関紙のタイトルにもなっている“No. 1にならなくても良い、もともと特別なオンリーワン”という歌詞が私は好きで、病気を持っていても、自分らしく生きていけたら良いと、とても元気づけられてきた曲です。解散報道、とても残念に思います。解散せずに、もっと国民にメッセージを与え続けて、元気づけてほしいと願っています。SMA P、頑張ってください！！

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：soudan1-saijo@saijoshakyo.or.jp



次回 1月発行