

オンリー



バリアフリー
ペーパー

夏号

平成 29 年 7 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目指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。



長い梅雨も終わり暑い日が続いています。しっかりと水分補給をして熱中症を予防してください。もちろん栄養も十分に摂ってこの夏を乗り切りましょう。

今回からオンリーワンの編集にかかわらせていただくことになりました。オンリーワンのメンバーさんと一緒に、みなさんに興味を持って読んでもらえる紙面を目指し、新しい情報をお伝えしていけるように精一杯取り組んでいきたいと思ひます。これからもオンリーワンをよろしくお祈ひします。（在宅福祉課 平井）

君は風、いしづちを駆け瀬戸に舞え



第17回愛顔(えがお)つなぐえひめ全国障害者スポーツ大会の大会スローガンです。参加するすべての人々が愛媛を駆け抜ける風のように舞い輝く大会となることをイメージし、愛媛らしく俳句仕立てになっています。

第17回愛顔(えがお)つなぐえひめ全国障害者スポーツ大会が10月28日～30日の3日間県内各地で開催されます。

西条市もフライングディスクやフットサル競技の会場となっています。愛媛県勢の活躍に期待し応援したいと思ひます。

西条市内で行われる競技の日程をご案内します。



『フライングディスク（身・知）』

10月28日、29日
西条市ひうち陸上競技場

西条市ひうち 1-3 0897-56-0017

『精神障がい者フットサル（精）』

10月28日、29日
ビバ・スポルティア SAIJO

西条市河原津新田甲 157 0898-66-0361

【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促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のスポーツ祭典です。



題名『アサガオ』

今回の作品は夏をイメージして朝顔を描きました。自宅に咲いていたので一番に思い浮かびました。バランス良く見えて、立体感も出るようにグラデーションや影を工夫しました。花びらの形が上手に描けたと思ひます。



今回、取材させていただいたのは就労継続支援(A型)事業所「サスケ工房」で働いておられる和田佳子さんです。

9:00~15:00 までパソコンのCADソフトを使ってマンションの設計図の確認、修正のチェックをする作業を行っているそうです。



病気について

和田さんに病気のことを尋ねると、後天性の骨の病気で、学生時代は杖一本で歩行可能でしたが、変形、拘縮を繰り返し、次第に歩行に負担を感じるようになったそうです。現在は車イスと松葉杖を併用して移動されています。

生活について

一人暮らしをされて2年になるそうです。両親も西条市内に住まっていますが、一人暮らしをすることが夢のひとつでもあったし、近くに両親がいることでお互いに安心できるそうです。実家では洗濯や食事の準備、お風呂の掃除など親に任せていたので、最初は楽しさより大変さが多かったとのこと。食事面でも最初は適当に好きなものを買っていたので大赤字になっていたそうです。今は近くに産直市場があり大好きなお米(精米仕立て)を安価で買い、地元の生産者が作った新鮮なお野菜を買うことができ、節約できるようになりました。体がしんどい時には手作りのお惣菜を一つ二つ買って済ませることもあり、助かっているとのこと。

親のしつけ

幸い脳には全く問題なく、障がいを持った後も、ご両親は他の健康な子どもを持つ親と同じように、物事の善し悪しを教え育ててくれたそうです。これからいろんな人と出逢い、お世話になることが増えることを思い、どんなことをしたら他人に迷惑になるのか、自分ができる小さな親切を実行することやちょっとした気遣いを受けた際にも必ず「ありがとうございます。」の言葉を忘れてはいけないことを教えられてきたそうです。「ギブ&テイク」の精神、それは今も大切に思っているとのこと。

自分から歩み寄る姿勢をもつことで、周囲の不安感も徐々に減って、理解も得られるのだと思われるそうです。

取材させていただいて、いつも明るくやさしいのは幼少期の両親の教えをしっかりと活かしておられるからなのだと思います。これからも同じオンリーワンのメンバーとして若い和田さんに期待をしています。お互いに切磋琢磨していきましょう。



(オンリーワン 柳瀬)

29年オンリーワン新メンバー紹介(編集委員)

バリアフリー機関紙オンリーワンに新しい仲間が2名増えました。

若いフレッシュなメンバーの紹介をします。(オンリーワン 梅野)

西条市内在住の好青年です!

K・R君の言葉

専門学校で学んだワードやエクセルを活かしてオンリーワンの活動を続けていきたい。編集会議にも参加して皆さんのお話を聞きたい。

西条市内在住の笑顔の素敵な女性です!

W・Kさんの言葉

まずは、今のお仕事を精一杯頑張り体調とのバランスを整え取材等を通して、オンリーワンの編集委員として頑張りたいと思います。

委託販売・ヤフオーク代行の**そ**ぴか曾を訪れました

NPO 法人**サスケ工房**が施設外就労の場所として 2017 年 2 月 1 日にヤフオーク代行を行う店舗、**ぴか曾**を開店しました。

『あなたのおうちにある不用品が、誰かのお宝に変わります。』

2カ月の契約で手数料をいただき販売し、売れなかった場合は返品もしくは値段を下げてもう1か月販売するシステムです。

またオークション出品の手続き、出品登録、品物の撮影、キャッチコピーづくり、質問者への回答、金銭のやり取り等、すべてお任せできます。現在 100 点ほど扱っているそうですが、もう少し品物の種類や数が集まると嬉しいそうです。



名前の由来

社長がピカソが好きで**曾**という漢字には益々繁盛という意味があるのだそうです。

サスケ工房西条 **ぴか曾**

住 所 西条市大町 1699-3
エスト・ソレイユ紺屋町 103
TEL 0897-47-4380
営業時間 11:00~16:00
定休日 土曜、日曜、祝日



現在 3 名のスタッフさんが気さくに対応してくださるので一度、訪れてみてはいかがでしょうか？品物ももっといろいろとあればバリエーションも増えてくるので、もっと皆さんに認知してもらえるようになると思います。これからも頑張ってください。自分も何か家があればお願いしたいと思いました。

(オンリーワン 柳瀬)

美奈子 詠

あか
灯り一つ消え
また
又一つ消ゆ

しろ
空の色 白みだしてか
ビル街の

またた
誰にともなく
瞬きおりぬ

よふ
夜の更けて
こさめ
小雨に煙る
まちの灯の

ひか
光り輝き
こころを
心慰さむ

まち
六階の窓より眺む
街の灯の

投稿コーナー「たしっほ」



不思議・簡単・トマトが上手い

トマポン!

《材料2人分》

- *ト マ ト……2コ(300g)
- *わ か め……乾燥(15g)
- *ちりめんじゃこ……大さじ2
- *大 根 お ろ し……大さじ4(軽く汁けを絞る)
- *ポ ン 酢 し ょ う ゆ……適量(市販)

《作り方》



- 1 トマトはヘタを取る。ヘタが付いてない方に十文字の切り目を入れる。
1コずつ熱湯にくぐらせ、皮が開いたら引き上げ、氷水にとる。
皮をむき、水けをきる。
- 2 わかめは水で戻して熱湯をかけ、冷水で洗って水けをきり食べやすい長さにきる。
- 3 フライパンに、ごま油小さじ一杯半を弱めの中火で熱し、ちりめんじゃこを香ばしく炒める。
- 4 トマトは、ヘタのほうから切り離さない程度に、縦八等分に深く切り目をいれる。
切り口を上にして器に盛り、わかめを入れ、大根おろし、3をのせ、ポン酢しょうゆをかける。



そよかぜの詩

私たちは時に、愛する誰かの人生を代わりに選択しなければならぬことがある

『一緒に幸せ』



それは責務としてとても重く、同じ時間を共にする自分の人生に、時として犠牲を強いられる程の覚悟も必要となる

でも、未来にどんな事があっても、選択した結果が本当に相手にとって幸せだったか?は、後悔は、してはならない

相手の幸せを願いながら、人生の選択をし、未来へと幸せな時間を相手と共有する

それが出来ること、それこそが自分自身にとっても「一番の幸せ」であると感じたい

きつと 相手も幸せを感じているはずだから……



佳子

つぶやきの窓 by HERO

先日、ビワをもらいました。果物好きの私は、その果物にどんな栄養があるのかをたまに調べます。ビワについて調べると、特に「種」には豊富な栄養素が含まれているそうです。その中でもアミグダリンという成分はガン細胞を抑制する効果があるそうです。また、ぜんそくや肝硬変、糖尿病の慢性疾患にも効果があるようです。種を食べるのは難しいなと思いましたが、びわ種酒や杏仁豆腐、はちみつ漬けなど、びわの種を使ったレシピもネットには書かれていました。多量に摂取すると中毒になる危険性もあるようなので注意しなければいけません。調べれば調べるほど、食物本来が持つ栄養はすごいなあと感じさせられました。



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

