

出会い ふれあい 助け合い

あべの

NO.83

「食と栄養、そのバランス」

— 肥満防止について —

サロン・あべの四月の出会い

平成五年四月十七日(土)、

育徳コミュニケーションセンター二階
研修室において、サロン・あべ
の四月の出会いを開催した。

この日は、南大阪療育園で栄
養士をされている大槻敦子氏に、
肥満防止を中心にお話しをして
いただいた。

春先になると、薄着になり、
外出する機会も多くなるなど、
人の目が気になるために、やせ
たいと思う人が多くなる。しか
し、肥満とは、太っている・や
せているという外見をいうので
はなく、体の中の脂肪の割合の
多いことを指している。また、
スポーツ選手などは筋肉質で重
いわけで、単に体重だけで論じ
られるものでもない。

肥満になる原因としては、生
活のアンバランスが、まず第一
に考えられる。

毎日の生活の中での態度や、

運動と食生活との関係に問題が
ないかどうかを、自問自答する
形で、二十余りの項目を参加者
全員でチェックした。

普段なにげなく習慣になって
しまっていることの中に、肥満
を招く原因が隠れている。例え
ば、夜更かし、早食い、ついっ
い甘い物や油を使った物を食べ
てしまうなど。誰もが良くない
ことと分かっていながら、なか
なかやめられないことばかりで
ある。

さて、その肥満を防止するに
は、規則正しい生活リズムが欠
かせない。

食事は、一回に食べる量を少
なくし、食べる回数を増やす方
が良い。しかし、一日に必要な
総カロリーを超えないようにす
ること。最低、一日三食をきち
んと食べ、特に夕食は少なめに
することが必要。ポテトチップ
スや、フライ物など、油を使っ

たものは避けること。代わりに、
果物や野菜がお勧めである

肥満は、腰痛や、糖尿病・高
血圧などの成人病の原因である。
しかし、これらの病気は一度か
かってしまうと完治の難しいも
のばかりである。まず肥満を防
止し、ひいては怖い成人病の防
止を心掛けたいものである。

標準体重の計算方法にも色々
なものがあり、個人差もあるた
め、体重の多い少ないは、あく
までも肥満に対する目安と考え
るべきである。

格好良く見せたいために、無
理な減量をするのは疑問である
が、怖い成人病の引き金となる
肥満を防止するためには、ある
程度のおしゃれ心も必要であら
う。

参加者 || 四十四名
司 会 || 山本篤江
手話通訳 || 旭 純子
まとめ || 上平幸雄

人に良いと書いて食

食べ物さん ありがとう

松村 薫



四月十七日「肥満と食生活」というテーマで栄養士の大槻先生をお招きしての例会に参加させていただきました。

肥満からの脱却、つまりダイエットですが、ダイエットⅡやせがまん・栄養失調ではありません。むしろダイエットⅡ健康食と私は考えています。基本的にカロリーのとりすぎは、皮下脂肪になるだけでなく、あらゆる病気に力を貸してしまうエネルギーともなります。

例えばがんの民間療法として患者にショウキングをさせたり、低カロリーの食事をさせたりするのは体内の余分なエネルギーが、がん細胞育成のエネルギーとなるのをさま

四月の出会いのテーマに添って、五人の方にお願ひしました。はてさて、人に良いものいかにありますか。

たげる為です。(私は現代医学のがん治療より、民間療法を信じています。これについて書くとき長くなるので又の機会に)そして、食べすぎは、かからなくてもいい食中毒にかかってしまうことさえあります。仮に少量の食中毒菌を摂ってしまったら、胃の中に菌と闘う胃酸が充分活躍できるスペースが残っていれば食あたりを防ぐこともできます。しかし、満腹の状態では胃の中の胃酸は有効に働けません。

次に唾液ですが、よく噛むことによって唾液の分泌が盛んになり、これが発がん性物質や食中毒菌と闘ってくれます。

その他、私たちの体内にはどんな高価な薬より良く効き、副作用のない自然治療力という特効薬が備わっています。でも、この力を常に敏感にめざめさせておく為には、普段の健康的な食生活が必要です。この健康的食生活がダイエットメニュー。

ダイエットメニューというのは、特別な

内容のものではありません。欧米人からみれば日本食そのものがダイエットです。日本食の特徴といえませんが、全体的に低脂肪、メインディッシュは魚介類、その他の蛋白質は豆腐などの大豆製品、そして煮野菜、おひたし。昔、どこの家庭の食卓にも並んでいたあたりまえのメニューです。その頃は、今のように成人病が社会にあふれかえっていたでしょう。若年層のがんの多発、子供の糖尿病も食生活の欧米化が原因です。何でもスビーデーであることが要求され、ファーストフード、インスタント食品の氾濫、それによって短縮された時間で働け！働け！

仕事は増々過密になり、超ハードスケジュール。そして、突然死……。私たちは何のために生きてるんでしょうか？

塾通いに忙しい子供たち、ハンバーガーやインスタントラーメンでは体の方はどんなバカになってしまい、せいぜい四十年代

までの寿命でしょう。その後はハイテクノロジーが植物人間として生かしてくれるかもしれません。

食べ物について書くつもりが、いつのまにやらこんなところへ。でもそれは何も話が脱線したわけではなく、食生活について考えていくと、行きつく先はこうなってしまうのです。それだけ食と私たちの全生活、人生とは切りはなして考えられません。

だから食べ物さんのことをいいかげんに考えたり、たかが食べ物とバカにしないであげて下さい。食という字は、人に良いと書きます。良い食事をしたあと、身も心もおちつき幸せな気分になったとき「食べ物さん、ありがとう」と言ってあげて下さい。

子どもの食事について

千代松 真佐子



私は、七カ月の女兒をもつ母親です。

主婦としても、まだまだ新人ですが、食事

については、いろいろ考えています。

家での食事は、子どもが離乳食の真っ最中なので、気をつけている事はたくさんあります。例えば：

- ・有機野菜を使う
- ・無添加素材を使う（スーパーなどの商品は日もちさせるため、添加物がたくさん入っています。：常に添加物表示を見る習慣がついています）
- ・調理の上では、うす味で野菜等の味はそのまゝ活かす。（食べないからといって砂糖で甘くしたりはしない）

などですが、私は幼い頃からこういう風だったわけではなく、以前、保母をしていた園の影響で、ずい分考えが変わったのです。そこで少し、保育園の「食生活全般」を紹介いたします。（私立園と公立園は大差あり）

○保育園の食事について

「給食」

- ・新鮮な野菜を使う（一部は有機野菜）
- ・練り製品は使わない（塩分、糖分が多量添加物が入っているものが多い）

・調理はうす味（調味料として、みりん、しょうゆのみ。砂糖は使用せず、かつおだしの味を活かす）

・おやつは市販品を使わず、すべて手作り
でその時も砂糖は使用しない。

・食器は陶器、コレールを使い、プラスチック、ポリプロピレン、アルミは使わない。

・メニューは、毎月考えて、毎日違うものを作るようにする。

など、本当に丁寧に「食」というものを考えています。

私が保母をしているの実際の経験をお話します。

○肥満について

五歳児、男児A君は、一歳から園に通い続けていましたが、それまでは標準だったのに二歳から急に毎月一匁ずつ増えてきました。家庭との連絡で調べてみると「毎日、牛乳を一リットルは飲みます」とのこと。

ご両親は「カルシウムがあるから」と好きに飲ませていましたが、子どもにとっては、飲みすぎだったのです。他にその家庭の食事を考えてみると、もちろん「肥満」の原因は多くありました。園から帰っての夕方のおやつはジュース、市販のスナック菓子が多く、夕飯は子どもの好きなメ

ニューで、カレーライス・麺類が大半。これは親にとって「子どもがたくさん食べてくれる」と「楽」なものです。子どもにとっては、発達に影響のあるものなのです。

これらのメニューは、かまわずに飲みこめるもので、量はたくさん食べられますが、一定の満腹感を味わおうと思えば量的には、すごいものになっています。これは悪循環をうみます。親は「好きだからそればかり食べさせる」子は噛まないで食べられる↓噛む力が増えない↓噛む物が食べられない。そこで、親は噛む物を作れば少ししか食べないし、時間もかかるので結局、また柔らかい食べ物にする。子は量的に増え、「肥満」になっていくのです。

一般的には、体格をみると「おかあちゃんも太っているもんなんよ」「おとうちゃん背高いからなあ」と両親や、兄弟などが、体質が似ているから…と思いがちですが、「肥満」については「家族の食生活」が重要なところを占めています。先に紹介した男の子の例や、やはり脂っこいものを好む家族は「太る」傾向が強いようです。

他に私たちが気をつけていることは、朝食です。毎日、必ずチェックするのですが、

理想は、主食・副食ともにしっかり摂るということです。が、なかなか、朝の忙しい時に作れず、作っても食べないからというのが多く、パン・牛乳がもっとも多くて園での午前中の活動が体力がなく出来ないという問題がうまれてきます。これは大人にも言えることですね。少し良くなるとこれに卵焼きがつかます。あるお母さんが「先生、副食、何にしたらいいかなあ」というので「卵料理かんたんやから、せめて、それでもつけてあげたら？」という毎日卵焼・・・最初は子どもも食べますが、一週間もすると「いややー」。もちろんそうですよね。毎日少しでも違うものだから食もすすむのですよね。子どもの食生活を細かく見ていると、まだまだ問題点とするところはあります。

私が母親として、これから子どものために気をつけたことは、周りにはたくさんのお食物があふれていますが、常に「本物」を選び、子どもにも「選ぶ力」をつけていきたいなあと思っています。

保育所で育つ子どもは、保育所での生活が一日十時間にも及ぶ子がいます。それだけに保母としても責任があるわけです。

(毎年、小学校へ上った子供が「先生、学校の給食、めっちゃまずいで！保育園の方が良かったわ」と話してくれます。この言葉に嬉しいやら、これからの食生活を思うと不安になったり…)

今回、テーマになっていた「肥満」というのは、もちろん重要なことですが、子どもにとっての食生活は、「発達」「しつけ」全てに関わってくるのです。



四月の出会い

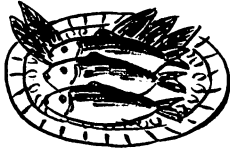
「発達」では、しっかり噛むことは顎を発達させ、頭を刺激して言語発達とも関わってきます。食べたいと思う気持ちを育てるのも大切なことです。

今、小学生が塾通いのため、夕方一人で食事をし、また夜にコンビニエンスストアで何かを食べる。お父さんも、お母さんもみんな空いている時間で、バラバラに食事をし、というの問題もなっていますが、幼い子どもたちをみていて「これはいけないなあ」とつくづく感じます。

本当にこれからの時代、むずかしいことかもしれないが「本当の食生活」を考えていきたいですね。

さかなの話

河合恵子



少し前、最近の子はさかなを食べなくなつたという言葉がよく聞かれましたが、このさかなという言葉、辞書で

引くと肴、魚、酒菜の意味とあつて、酒を飲む時に添えて食う物、酒席の興を添える歌舞や話題などの後に食用のうお、魚類とあります。

フランス料理のオードブル、イタリア料理のアンティパスト(生ハムとメロンの組合せなんて美味)など、これらお酒といただく前菜は、季節感を重視した山海の食材を用いて、おいしく、しかも見た目を楽しませるよう、皿とマツチした盛りつけに凝る。お酒さえ飲み過ぎなければこれは最高のダイエツト食ではないかしら。またウイロン茶といただく点心もギョーザやシューマイはビールに合いますね。

横文字の食べ物はちよつと・・・と

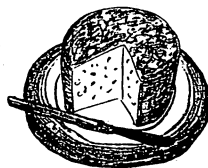
いう向きには日本酒にこだわりのをもつてあまり知られてはいないと思われれるのですが、様々な地酒(もちろんビールもありですが)と気どりのない料理を取り揃えています。その肴はどれをとつてもさりげなくて(なかには豆腐のお好み焼きというのがあります)、しかもとても美味。しその葉で包んだ鶏肉の唐揚げも一口で食べやすいなあ。新鮮な材料とシンプルな味付け、ブラ

ス、香味野菜(ねぎ、しそ、しょうが、木の芽)や柚などのトッピングが秘訣かしら。

いつものお味噌汁も粉山椒やかんずり(新潟特産の唐辛子の瓶詰)をちよつと落とすと違った味が楽しめますね。時は春、信州の高原で食べた山菜の天麩羅の味が懐かしい季節です。

総合ビタミン剤の効用

松村 彰



サロン・あべの四月の出会いに参加させていただきます。

肥満と栄養のテーマについて色々勉強させていただきます、非常に良かったと感じております。サロンのスタッフの皆様が、これからも、末永くこうした活動を続けてゆかれますよう、心より願っております。

さて、私は、ここ六七年、総合ビタミン剤(S製薬のポ・S)を毎日欠かさず愛用しています。ウソではなく、近年一度出

張先で湯ざめをした以外、四〇度以上の熱、頭がズキズキ、セキがゴホゴホの経験はほとんどありません。それ以前、春夏秋冬、必ず年四回は、カゼをひき、冬場はかならず寝込んでいた私からすれば正直信じられ

ません。今年も私の周りでは、新型ビール

スに悩まされる人達が多かったです、少しのどが痛んだだけで、寒い季節を乗り越えました。カゼの予防は、いざ発熱してしまってから薬を飲んで——というのが、一般的感覚のようですが、実は毎日の栄養バランスの積み重ねが非常に大切という事らしいのです。(聞きかじり)

実際、カゼのビールスは、イヤでもシズンになると私達の肉体にお邪魔してきます。要は、その時、どれだけ抵抗力がついているかで、寝込んでしまうか、セキだけですんでしまうかの差が出てくるらしいのです。ビタミン剤を飲み始めたのが、ちょうど結婚し、食生活が安定した時期とも重なりませんが、毎日欠かさないビタミン剤の効用も大きいと信じています。

ちなみに、このビタミン剤は、二四〇錠入りで三〇〇〇円程度。一人一日二錠でいいのです。標準四人家族として、ちょうど

一ヶ月分。年間三六〇〇〇円の健康維持費とすれば、ワケの解からない健康食品にコルより生きたお金の使い方だと思えます。

ぜび、一度お試し下さい。

『無事これ名馬』の言葉もありますように。そうそう！私の実家は薬局です。

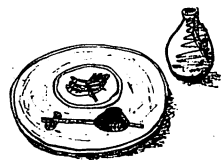
涼に酔う

卑しん坊

何年前になるだろう。検査をするために、絶食をしなければならなかった。

どこか調子が悪い、とか、痛いところがあって食べられないのなら、さほど感じもしないのだろうが、全くの健康体での絶食は精神衛生上、非常に面白くない。

折悪く、その時にみたお酒の新聞広告は罪なものだった。キャッチフレーズが「涼に酔う」



卑しん坊

青柚、夏豆、胡瓜、新生姜、夏蕪、若牛蒡、紫蘇、高菜、辣菲、新蒔、夏葱、青山椒、青唐辛子、茗荷の子、木耳、茄子、恵木苔、和蘭芹、蓼

と、旬の夏野菜の名前がずらり並んで最後に

商品の写真と商標が、デーンとあった。普段ならなんともない活字でも、このときばかりは、非情無常の何ものでもなかったのを憶えている。このあと、幸いにして飲まず食わずでの検査は受けていない。

〇〇 サロン・あべの紙の朗読テープが出来ました

山本敏子さんのご協力で、サロン・あべの紙八二号の録音テープが出来ました。

バックナンバーは三九号から、八二号の分があります。五〇号は五周年記念紙になっており、九〇分と六〇分の二本のテープに収録されています。

サロン紙朗読テープをご希望の方には、ダビングをしますので、富田までお申し出下さい。(☎〇六―六九―一〇二八)

ひと並みのしあわせ

「ひと並みのしあわせ」とは、何だろう。休日の電車に乗ると、小さな子どもを連れた若い夫婦が、子どもを間にはさんで肩を寄せあい、互いに何やら耳もとでささやきながら微笑んでいるのを見る。絵のような家族の光景だが、あれが「ひと並みのしあわせ」だとしたら、私には残念ながらそういうものはない。

学生のころ「人間の幸福とは自分の可能性を最大に活かすことだ」というイギリスの哲学者の幸福論を、ごく当たり前のことのように聞いていた。しかし、幸せに対するこのような考え方に従って生きることは、じつさいのところ、たいへんな勇気が求められる。それがわかったのは、ようやく最近の



ことだ。

だいいちに、自分自身にとって、どういう生き方がもつとも幸せなのかを自分自身で考え、決めなければならぬ。自分の可能性については、自分で判断するしかない。他の人に測ってもらうわけにはいかない。というのは、自分自身の思い入れや決意や覚悟によって、可能性は変わってくるからである。可能性が変われば自分が求めるべき幸せのあり方も変わってくる。

そのうえ自分自身の可能性については思い違いもある。やってみて、そんな可能性はなかったのだということもある。あるいは見かぎったつもりが、後になって、やはり自分自身には、もつとできたのではないかと悔いることもある。あるいはまた、求めるべき可能性がまったく違っていたと気づくこともあるだろう。

そういう思い違いの危険を知ったうえで、自分の幸せの形をさがし、そこに自分の時間を折り込んでいく。それ

には、やはり勇気と覚悟がいる。ひとつの賭けのようなものだ。

それに比べて、「ひと並みのしあわせ」は、わかりやすい。テレビや映画のドラマのなかに、あるいは周囲の人々との世間話のなかに「ひと並みのしあわせ」の見本を、いくらでも見つけられる。それにしたがって、少しでもその標準にちかづけば、自分が幸せであるのかどうか分かる。つまり幸せがどういふものかということ、あらかじめ決まっただけで、それにちかづくように努力することが幸せになることだと理解できるのである。

こうして「ひと並みのしあわせ」は多くの人の心を奪う。なぜなら、それがいちばん確実なしあわせの形であるように思えるからだ。自分の幸せの形に自信がなくなったり、見失いかけたりすると、身ぢかに見本のいっばいある「ひと並みのしあわせ」のまぼろしに惑わされる。

少年のころから「平凡な生き方」だけはいしたくないと強く願っていた私だったが、どうだろう、三十半ばになつたいま「平凡な生き方」にあこがれる

ときがある。「平凡な生き方」の延長に、「ひと並みのしあわせ」があるかもしれないと感じるからである。

しかし、世の中に平均的な人間がないのと同じように、じつは「平凡な生き方」などどこにもないのだ。その意味で、また「ひと並みのしあわせ」もない。あるのは、ただ自分自身だけ

おもろい 姉ちゃん

田淵 美登利

汗だくの衝撃波

この四月から、私が担当することになったNさんが、じん臓結石で入院した。

身の周りのことは自分で出来る人だが、いつも誰かを独占したい、注目されたい人なので、看護婦さんを困らせることが心配でした。

それでも、特に病院から苦情をうけることもなく、無事に石を割る日(最近では、開腹せずに衝撃波をあてて割ることも出来るらしい)をむか

がもつ可能性やこれまでの自分の巡りあわせに目をそむけて没個性的な「ひと並みのしあわせ」という^{シンキ}層気楼を追いかけることだけなのだろう。

そうなれば、私たちは自分を見うしない、たとえ懸命な努力のすえに層気楼のただなかに身をおくことができたとしても、世間的には幸せなはずの外

えました。

病院から簡単な治療なので、付き添いは要らないと言われたものゝ行ってみると、そこには泣きわめき、常人の二倍の麻酔を打たれてもまだ嫌がって動く彼女がいたので。

普通、看護婦の付かない治療たそうで、私が押えつけ、医師と二人汗だくで奮闘した結果、無事石は粉々に割れてくれました。

病院の皆様、ありがとうございます。

見のなかで、ひとり虚しくなる。最後までどうしても騙せなかつたのは自分自身であり、心のどこかで「こんなはずではなかつた」という声がつつと沸きあがるのを感じたりするのである。(知)



井 感謝します井

カンパ・切手・お茶セット(クッキー・砂糖・紅茶)・冊子・テレホンカード・バザー用の品等、ありがとうございます。お礼を申し上げます。

三、四月のカンパ

金二九、〇〇〇円

- 大塚一枝、大槻敦子、岡 知史、
- 小倉寛一、小野原俊介、國井由紀子、
- 金子花江、坂井征子、竹村定子、
- 中村美根子、西村勇三、藤井和子、
- M・T、丸山寿美子、松田峰子、
- 森下公子、山田絹代、若林幸子、
- 匿名二名。

(敬称略)

ナンペイの

ひとこと&ふたこと

猫のTシャツ

Tシャツを一枚買った。

胸のところに、大きく猫の絵がプリントされているデザインで、さらにその猫の絵の横には「夢織りねこ」という文字が書かれている。

この「夢織りねこ」というのは、以前にナンペイのひとこと&ふたことVで紹介させてもらった三重県の四日市で自立生活

を続けている友人が、その自立生活を支えてくれている色々な仲間たちと作っている会の名前である。

いづれは、障害のある人も無い人も気軽に集まれる場となるような「喫茶店」を作ることが「夢」で、そんな気軽な雰囲気と人間関係のなかから将来につながる自らの生活の介護体制が出来ていけば、と友人は願っているようである。

会の目指すところは多少違うけれど、バーに参加したりコンサートを開いたり、といった活動、そして今回のPRと資金集めを兼ねたオリジナルTシャツの販売と、行っていることは「サロンあべの」にとっても似ている。

そして、「障害のある人も無い人も気軽に集まれる場」を作っていきたいという思いも似通っているようだ。

はたして四日市の「夢多き猫たち」は、どんなすてきな空間を織り上げてくれるのだろうか。楽しみにしてTシャツに腕を通してみよう。

南光龍平

第11回

走ろう 歌おう 大運動会

とき 5月30日(日)
9:20開会(受付8:20)

ところ 大阪市東都島小学校
第2グラウンド(地下鉄谷町線都島駅下車東へ徒歩10分) 駐車場なし

参加費 大人800円
小人500円(小学生)
(保険料含む)

主催 第11回走ろう歌おう大運動会実行委員会

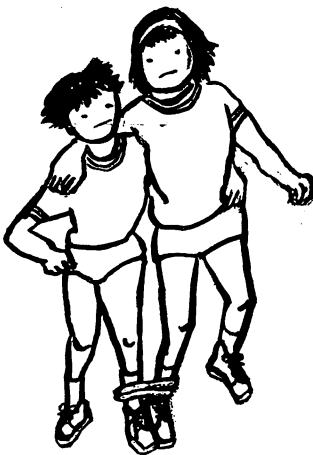
申込先 福岡智子

〒593 堺市新家町693-1-305

連絡先 工藤正登 ☎0798-52-4452

乾 純一 ☎0727-72-1505

職場 ☎06-855-0860



Volunteer Center

22

十 今後の課題(3)

ボランティアセンター(VC)やボランティア活動の課題として、④福祉観の転換もあげておきたい。ここで福祉観の転換とは「福祉」は「一部の恵まれない人のためのもの」という考え方から、「すべての人のよりよい暮らしを追求するためのものとしていく」ということを意味している。これはノーマライゼーションの考え方に基づく福祉社会を築いていくために不可欠なものとして、市民のひとりひとりが意識していかねばならないものである。しかし、これを実現していくためには、単に理念と

して呼びかけるだけではなく具体的に目に見えて理解できるようにしていくことが必要であることから、行政の画期的な施策とともに、よりよい暮らしのための援助を実践しているボランティアの活動を通じたはたらきかけも重要であり、そうした意味ではボランティアの課題といえよう。

高齢化社会の進展によって福祉に対する市民の関心が高まり、自分の老後や親の扶養などから自らの問題として捉える人も多くなっている。また、行政の施策も市町村ごとの高齢者保健福祉サービスの計画である「老人保健福祉計画」では、理念的には「いつでも、どこでも、だれでも」利用できるようにすることが目指され、十分とはいえないが、そのためのサービス供給体制の整備が盛り込まれてきている。

しかし、未だ保健福祉サービスを利用することに對しての本人の抵抗や近隣の偏見も少なくなく、また、利用者の立場にたった情報提供などの点でも多くの問題が残されているのが現状であり、市民の側から利用しやすい環境づくりをすすめていくことも必要である。この点で、ニーズや地域社会に接しているボランティアの役割が期待される。

最後になったが、⑤ボランティアの主体性の確立もあげてきたい。ボランティアは地域福祉の推進役のひとりであり、また、その役割が期待されている。しかし、その期待のなかには過大なものや本来ボランティアが行うことがふさわしくないものも含まれており、ボランティア自身がいかんか主体性をもち、適切な行動ができるかということが問われるといえるだろう。

そのためには、ボランティアが活動を通じて問題意識を高めていくよう、十分な研修や活動に対するフォローアップを通じた適切な援助と意識づけを行っていくという面でのVCの役割は、いっそう重要になってきたのである。

原田 仁

原田 様へ

毎月の執筆、ご苦労様です。

広範囲での思考、頭が下がる思いです。

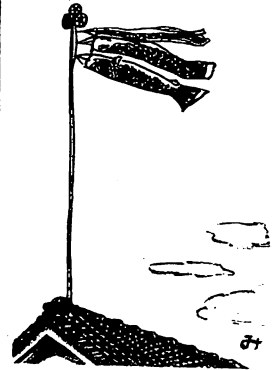
読み続けていくうちに、そろそろ二年になろうとしています。

サロン・あへの発行で、冊子にまとめられてはいかがですか。

きっと、すばらしい物になると思います。

(K)

4



はあとが、はろー！

支えられてきたサロン活動

冨田慶子

育徳コミュニケーションセンターで二回の出
会いを開催したハサロン・あべのVは、六
月に初めての見学会を持ちました。

その日、六月二日はあいにくの雨空で
したが、ビューローのボランティア方の参
加もあって総勢三〇名が出会いました。西
田辺からリフト付きバスで平野区喜連に新
しく設立された(昭和五九年)大阪市立心
身障害者リハビリテーションセンターへ向
きました。この準備をする事で私自身、色

々なことを学びました。どこへ頼めばよい
のか、どこへ申込みをすればよいのか等、
ひとつひとつ聞きまわり、教えられてバス
の申込書やリハビリセンター見学の申込書
を作りました。今、思い出しますと恥ずか
しくて一人赤面してしまいましたが、リハビ
リセンターへの申込を問合わせた時も、一
定の書式があるからと担当の方が横書きで
上から何行目に〇〇、次の右端に〇〇と記
入する内容を丁寧に教えて下さいました。
随分頼りない問い合わせをしていたのだと思
います。そのお蔭で、書式を知ることが出
来ましたし、以後あまり慌てなくてもそれ
らしい物を書けるようになりました。

リハビリセンターは、前年に開設された
ばかりの最新の設備が整った立派な建物で
した。土曜日の午後ということで研修生の
姿はありませんでしたが、二年間生活動作
訓練が出来る訓練棟や、コンピュータプ
ログラマーを育てる情報処理科・販売実務
コースの売り場のある職業更生棟の説明を
受け、紙器製造科ではかわいい紙の小箱を
お土産にいただきました。

この時見たワープロが忘れられなくてこ
の年の末に手に入れ、現在もサロン紙等の

ために元気で働いてくれています。

出会いに大切なのは、情報の交換とコミ
ュニケーションであると思ひまして、七月
の出会いに初めて前月の報告を載せたサロ
ン紙を発行しました。B5版に私の手書き
なのですから、内容は押し知るべです。
それでも八月にはB4版にしてバザー報告
を載せました。これらを見た岡氏が「石田
さんに頼んだら…」と教えて下さり今日に
至っています。最初から石田氏のことを知
っていたら、畏れ多くとても自分の手で
サロン紙発行なんて考えなかつたことでし
ょう。石田氏が編集を担当して下さい、
私も少しワープロが打てるようになった翌
年第九号(昭和六二年三月十四日)より、
サロン紙は冊子になって、大阪府社会福祉
協議会広報紙コンクールに応募することに
なりました。初参加のその年より毎回優良
賞を受け、昨年は優秀賞と編集長の腕は冴
えています。

七月は、四月の国民年金改正法を受けて
「パートII」としての話を生社会保険事務所
の高橋秀樹氏から伺いました。

所得保障としての年金を役割で見ると、
支給される内容(福祉年金・更生年金・国

民年金)により格差があるが、婦人の年金権の確立や障害者年金、一人一年金等の改正。又、障害福祉年金も障害基礎年金になって無拠出の人にも同額支給されるようになってきたとか、色々な話を伺いました。

この話の後、いつもの手話ミニ講習で「暑いですね。ビールを飲みたい」等、季節の言葉を教えていただきました。

この日参加された中のお一人は、サロン活動に共感下さり以後匿名で、毎月ご支援や励ましの手紙を欠かさず送って下さっています。サロン活動は、多くの委員の方との共同作業でお互いに来ることを助け合いながらしていますが、個人で毎月応援して下さるその熱意には本当に感謝感激。

サロンにはこのように陰に隠れて、それでいて絶え間なく励まして下さる方々が多くおられます。そして、時にはそっと見に来て下さったりして。言葉一つ、笑顔一つが心を潤し、喜びとやる気を起させる妙薬とはそれまでしりませんでした。が、多くの皆様からサロン活動を認めていただく度に私は、この思いを少しでも参加下さる方にお伝えしたいと希ってきました。

又、岡氏もサロンに参加された方には、

お互いに深めたい交流
金子花江

サロン・あべの紙八〇号で、「はあとがはろー!『〇』からの呼びかけ」は、とても感慨深く拝見いたしました。

サロン・あべの紙八〇号で、「はあとがはろー!『〇』からの呼びかけ」は、とても感慨深く拝見いたしました。私も深く反省しました。おっしゃる通り、障害者と健常者(私は)

こう書くのも余り好きではありませんが)が今、同じ世代を生きている者同士が、たとえば一つの地域内でも交流を深めてお互いを理解し合って運動を進めていったら大きな効果が生れ、それが福祉の流れにも広がって行くのではと考えます。

車椅子の方もどんどん街へ出られスーパ―で買い物もされ、言葉もかけて助力を求めていただきますよ。

めらわれて当然と思っておりますし、そのこととはとても大切じゃないかと思っております。私のいる周りを見ましてもだいたいが自分の家族本位という方々です。六〇歳位になればだいたいが家事から手も放れてきますので、せめて世間を広く眺めてほしいと思いますけれど。

今私はいまもう高齢者もいい処で、何の力もありません。が、地球は狭くなってきていますから日本も否応なく福祉先進国の道を進むように思います。

お体を大切に、生き甲斐のある人生を御自負なさって下さい。

気軽に話をしてもらえろ雰囲気を作ってい
くようにとアドバイスを受けていましたの
で、テーマから話がずれても気楽に続けて
いただけたら、それもサロンらしくて良い
のでは……と。

なにもかも手さぐりで始めたサロン活動
ですが、より多くの方々とお会いしたい、少
しでも自分達の活動資金を得たいとの考え
から、「あべのカーニバル・なんでも市通
り」にバザー店参加することにし、その為
の物品あつめにとりくみ始めました。



ふれ愛

上平 幸雄

空の旅

⑩

八月三十一日は、病院と社会福祉施設の
見学でした。

まず行ったのが、グッドサマリタン病院
です。

アメリカには、会社ぐるみでの健康診断
や、健康管理というものはないので、
この病院は、日本の駐在員のために、会社
と契約し、診療所のような役割をしていま
す。もちろん設備も立派で、困難な手術を
専門に行っている病院でもありました。

次に行ったのが、シーダースシナイ・メ
ディカルセンターです。

とても近代的で、リハビリテーションの
設備も整っている、大きな病院でした。し
かし、ここでの目玉は、障害者向けの護身
術でした。

非常に治安の悪いアメリカでは、抵抗し
たり、犯人を追いかけたりできない障害者
が、恐喝などに遭うケースも多いそうです。
そこで、この病院では、車椅子に乗った障
害者などのために、護身術を考案している
のです。

実際に、わたしたちの前で、合気道を応
用しているという、その技を見せていただ
きました。あくまでも護身術であり、相手
を攻撃するためのものではありませんが、
腕だけでなく、杖や車椅子そのものも使い
ながらの実演には、かなりの迫力がありま
した。

音楽を楽しんでみませんか

— ♪ — ♪ — ♪ — ♪ — ♪

私は全盲のシンガーソングライ
ターです。この春大阪芸術大学を
卒業しました。これからは、多く
の方々と一緒に音楽活動をしてい
きたいと、下記の内容を計画して
います。ご連絡お待ちしております
……主なレッスン内容……

♪ボーカルレッスン

趣味から専門課程まで

♪キーボードレッスン

趣味、ピアノの基礎から

専門課程までetc

♪楽典・ソルフェージュ、その他
○レッスン方法はその方に一番ふ
さわしい指導を考えて行きます。

(出張レッスンやテープ使用等)

問合せ先 福本淳(ジュン)

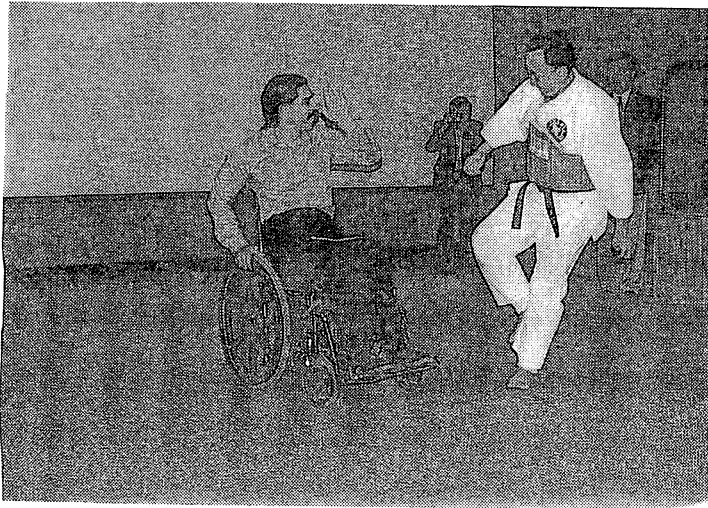
〒584 富田林市木戸山町

579-3-103

☎0721-25-6627

♪♪♪

日本はアメリカに比べ治安がいいのですが、それでも大阪は、ひったくりなどの犯罪の多いところ。ぼく自身、言い掛かりをつけられたことがありますし、友人にも、バッグを盗まれた人がいるのです。護身術とまではいなくても、日本でも場所によっては、何らかの対策が必要になるように思います。



護身術の実演風景

美智子のこんな話



岸田 美智子

ガイドヘルパー制度について

今回はガイドヘルパー制度の九三年度の新しい内容について紹介します。

これを読まれてわからない事があれば、どんだん地域の福祉事務所などに聞いて下さい。

そして、一人でも多くこの制度を利用して、外出を日常的に出来るようにして行きたいものです。

――外出を支える介護制度――

○全身性障害者ガイドヘルパー制度

(国、府で定められた制度)

・障害者の外出介護を担う者(ガイドヘルパー)を障害者に派遣する制度。

・当初は外出先が「病院、役所、冠婚葬祭、行事参加等」の場合しか使えなかったが、九〇年からは全国的に「通勤・通学以外」なら認められるようになった。

・制度の実施主体は各市町村なので、「実施する しない」は各市に任されている。実施すれば、国 $\frac{1}{2}$ 、府 $\frac{1}{4}$ 、実施市 $\frac{1}{4}$ の割合でそれぞれで経費を負担する。

・大阪府下では現在、堺、岸和田、豊中、吹田、枚方、茨木、八尾、泉佐野、富田林、寝屋川、松原、箕面、東大阪、四条畷の十四市で実施している。

・派遣時間数は月三二〜四十時間、介護料は一時間一三〇〇円という市が多い。

・各地域の福祉事務所に利用を申し込み、外出希望日時を伝えれば介護者が派遣される。介護者にはチケットを渡し、介護者が介護料に換金する方法をとる。

・まだ在宅の障害者しか対象にならず、車いすに乗っていれば障害等級が三級でも利用可能らしい。

○知的障害者ガイドヘルパー制度

(大阪府、大阪市独自の制度)

・九二年度から大阪府、大阪府で独自に「知的障害者のガイドヘルパー制度」が作られた。これも在宅障害者が対象で、施設障害者はまだ利用できない。

・現在、大阪市の他、府下四市（枚方、吹田、岸和田、豊中）で実施されている。九三年度はこの他に新たに六市が実施する予定。

○ガイドヘルパー制度の施設障害者への適用

施設障害者へのこの制度の適用は、「措置費（施設への補助金）」とだぶる。施設は遠い所にあるし、中で訓練時間がある「などを理由にまだ認められていない。」

・国、府の話では施設障害者も「施設から自宅への行き帰り」と「帰宅期間中の家からの外出」の二つについては認めるということになってきたので、みんなで利用していこう。

*大阪府は、全身性障害者介護人派遣制度という別枠で実施されています。

Thank you

サロンの皆様へ

長 島 伊津子

桜の花も散った所、これからの所等色々ありますが、春もたけなわと言う季節、皆様にはいかががおすごしですか。

さて、先日は思いがけずすてきな膝掛け毛布を送っていただき、本当に有難うございました。クジ運の悪い私が当るなんて信じられません。

サロンの皆様を差しおいてすみません。

私は、寒がり屋で、冬はストーブのそばですごしていますので、有難く使わせていただきます。

素敵なひざかけをありがとう

田村佳世

先日、大きな宅配便を近所の方があずかって下さっていた。

まさかハサロン・あべのVから送って下さるとは予想してなかったので、びっくりしました。

三月の出会いでとび入り応募した私が、ナンベイさんにくじを引いていただけ、とってもラッキーだったと思います。四月の出会いには、都合で参加できず、わざわざハサロン・あべのVから送ってもらっちゃって。早速、応接間のイスにかけるとナイス。

育徳コミュニティセンターの方、ありがとう。あのひざかけは、わが家の応接間にピッタリでした。母も喜んでました。

「来年の冬はあったかく過ごせる…」と。

おしらせ

六月の出会い

日時 六月十九日(土)午後一時～四時

内容 「こんな出会いがあったから…」

——私を育ててくれた人々——

パネラー…岩田美津子氏

(ふれあい文庫主宰)

場所 育徳コミュニティセンター二階

研修室「大阪市阿倍野区阪南町五

一五五―二八、車イストイレ・ス

ロープ有り」

会費なし

申し込みと問い合わせ先

TEL: 06-691-1028 (冨田慶子)

BOOKS

<サロン・あべの>の本

書名	著者	出版元
いのち燃やして 一筋萎縮症という恵みの中で一	志風忠義	志風忠義
与えて思わず (エッセー集)	岡本栄一	大阪ボランティア協会
患者・家族会のつくり方と進め方	岩田泰夫・岡知史・外口玉子	川島書店
ひろがれふれあいの輪 在宅援助ボランティア体験集	大阪市ボランティアセンター	大阪市社会福祉協議会
谷は眠って吠 (富良野塾の記録)	倉本 純	理論社
知らされない愛について (エッセー集)	岡 知史	大阪ボランティア協会
伊丹車いすガイドブック	伊丹車いすがガイドブックを作る会	伊丹車いすガイドブックを作る会
現場からの発言	誕生日ありがとう 運動大阪友の会	誕生日ありがとう 運動大阪友の会
現場からの発言 (二) ちえおくれをとりまく人々の記録集	誕生日ありがとう 運動大阪友の会	誕生日ありがとう 運動大阪友の会
誕生日ありがとう。はげしい清き心	20周年記念誌編集委員会	誕生日ありがとう 運動本部
ちえおくれの話	伊藤 隆二	誕生日ありがとう 運動本部
しょうがいじの話	伊藤 隆二	誕生日ありがとう 運動本部
障害者の人権20の課題	全国障害者問題研究会	全国障害者研究会出版部
見えないお母さん絵本を読む	岩田 美津子	せせらぎ出版
わたしは、生活達人	ハンディキャップ・ライフ研究会編	ハンディキャップ・ライフ研究会
よい士になること (エッセー集)	岡 知史	
誰もかかかなかった福祉機器の本	ユーザーブック製作委員会	(株) ユーダー
夕やけ空のオニヤンマ	牧 口 一 二	明日書店

〇<サロン・あべの>の蔵書を多くの皆様にも読んでいただけたらと思います。
貸し出しご希望の方は、下記までお問い合わせ下さい。
〒545 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26. ☎06-691-1028. (富田慶子)

編集後記

先月の「もらってうれしい物、うれしくない物について2人で話し合い中」の田淵先生の心くばりを思うとH君ならずとも「はんぶ〜ん」攻撃をしかけたくなります。と、「おもしろい 姉ちゃん」大スキ人間からのおたより。「ヒザ掛け毛布」、当らなかつた人ごめんなさい。
本紙は<100号>まであと17(石)

編集人; サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの>NO.83['93.5.15発行] 定価¥100.
代表; 上平幸雄 〒545 大阪市阿倍野区阪南町2-20-19-203 電話06-621-4365
連絡先; 富田慶子 〒545 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26. 電話06-691-1028
表題; 斉藤孝文・筆
印刷; セルフ社 〒545 大阪市阿倍野区西田辺町2-2-10-101. TEL.06-691-2365.