

サロンのあべの

Vol. 122



太陽を楽しもう

ぶらり ブラブラ 大仙公園



サロン・あべの7月の出会い
96年7月20日(土) 午後12時
30分にJR阪和線百舌鳥駅集合。
午後1時過ぎに大仙公園へと出
発しました。

この日は、今年から新しく祝
祭日となった「海の日」とあつ
て、ギラギラと輝く太陽の下で
の大仙公園散策を考えていたの
ですが…。結果は、雨。雨天決

行に半信半疑の方もおられたと
は思いますが、15名の参加があ
りました。

とりあえず、公園内にある堺
市博物館へと直行。「堺—その
歴史と文化—」をテーマに、原
始・古代から近代までの資料か
ら成る常設展示と、最近の発掘
調査を中心とした特別展示「堺
を掘る」を見学しました。

その後、休憩ロビーに集合し、
自己紹介などを交えながら談笑。
雨がやむのを待ったのですが、
残念ながら雨はやまず、ひとま
ずここで解散しました。

帰りは、百舌鳥駅近くの喫茶
店「喫茶サライ」でティータイ
ムを楽しみました。車椅子でも
入りやすくて、感じの良いお店
です。沖縄料理のメニューが目
を引き、金曜日の夜はお酒も飲
めるそうですから、一度行かれ
てみてはどうでしょうか。

写真 山野荘一氏

★ 蛇とも出会う

台風くずれのどしやぶりの雨の中、大仙公園の緑したたる(?)木々を仰ぎ見ながら「こんな日こそ、樹木の葉が美しい」と言う声に、なるほどと思いつゝ心は堺市博物館へと急ぎました。

貸し切り状態の館内を一巡して、休憩用ロビーで腰を落ち着けて、自己紹介が始められていると…誰かが「へび」と声を上げた。へび?、一瞬足下へでも這って来られたような錯覚がして、背筋が寒く感じました(これは冷房で背中がヒンヤリしてきたのです)。蛇はガラス越しに見えている池の中にいて、雨足が認められる水面に頭を出し、二m近い体長がくねっている。

「どこへ行くのやろ、こんな雨の中…」
「へびを見たら、お金入るかしら…」

「白蛇でない」と利益はないかも…」等々ひととき、蛇の姿を追いながら各々の思い

が口をつきました。

蛇はこちら側の森しい思いなど知る由もなく、何事も無く左に泳ぎきり小さな岩をくると周り、また右に向きを変えて岸に近づきました。すると、離れて遊んでいた鴨らしき鳥、数羽が蛇に近づきました。一般的に蛇は鳥の敵、と考えがちですがここではちよつと状況が違うように見受けられました。互いにすぐ離れて行ったのです。御陵の生物はみな友達なのかもしれません。十年間サロンへ参加している人、今日初めて出会った人、サロンというこの場から各々の思いを受けとめて、次の出会いを楽しみに待ちたいもの。私たちもみな友達、蛇の姿を追いながら思いました。

富田慶子

★ 喫茶「サライ」

「サライ」のご案内をいただいていたので、博物館を観ての帰りみんな立ち寄りしました。

喫茶「サライ」は、デイセンターゼロ五周年事業として百舌鳥で開設された喫茶店です。飲食メニューには沖縄料理や飲み物等、ちよつと趣のある店となっています。

店名の「サライ」は、中近東の隊商宿であるところのCARAVAN SARRYから取られたそうで、過酷な砂漠を旅して来た人のくつろぎの場として、又情報交換の場としての役割を持っていると言われています。

喫茶「サライ」はデイセンターゼロの活動の活性化する場として、そして、人とのふれあい、くつろぎの場としての喫茶店を目的に営まれています。

お近くに行かれた時はぜひ。車いすでも入りやすい出入り口、店内になっています。

☆ 喫茶「サライ」

〒五〇 堺市百舌鳥夕雲町二丁二二二
☎〇七三二一四四一三七六七

最寄り駅 JR 阪和線百舌鳥駅徒歩一分
バス停 南海バス百舌鳥駅前徒歩一分



サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」

○サロン淀川9月の出会い

日時・平成8年9月15日(日)

午後1時~4時

場所・淀川区在宅サービスセンター「やすらぎ」

[大阪市淀川区三国本町2-14-3]

テーマ・「関節の痛みとその原因」

パネラー・整形外科医院

古東 司 郎 氏

会費・なし

問い合わせ先・☎06-394-2900

大阪市淀川区社会福祉協議会

ボランティア・ビューロー

■「ウイズ東淀川」

○ウイズ東淀川9月の出会い

日時・平成8年9月 8日(日)

午後1時30分~4時頃

場所・東淀川会馆3階(エバタ・ホール前)

内容・「バリアフリーな共生の社会を考える・B&C関西プロジェクトは今」

~パネルディスカッション~

パネラー・企業経営者と呼ばれる方々

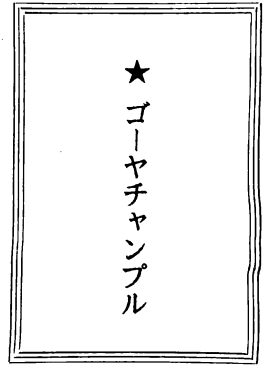
○今井氏・松岡氏・上田氏

会費・なし

問い合わせ先・

電話06-340-3082(鈴木昭二)

FAX06-320-4004(宮脇 均)



★ゴーヤチャンプル

こんにちは。

この前は雨の中、大仙公園でのハサロン・あべのV七月の出会い、お疲れさまでした。

帰りにみんなで入ったサライ喫茶店のメニューに沖縄料理「ゴーヤチャンプル」をみつけ(私は奄美大島出身ですが)、なんとなくうれしくなりました。

紹介する作り方は私の母の作り方で、サライ喫茶店の方の作り方とはちがうと思いますけど、よろしければどうぞ。

私の場合は、甥子達がニガミが苦手なので、ニガウリと一緒にちくわを炒めて卵とからめます。

◇ゴーヤチャンプル(ニガウリの卵とじ)

○材 料

・ニガウリ(レイシ)

一本

・卵

二〜三個

・ちくわ(好きなお肉でもよい)二〜三本

○調味料

・塩

少々

・こしょう

少々

・味の素

少々

○作り方

①ニガウリを縦に切り、中の種をとってきれいに洗う。

②切り目を下にして、半月にうすく切る。ちくわも同じように切る。

③卵を割り、塩・味の素を入れてほぐしておく。

④フライパンに油をしき②を炒め、塩・こしょうをし、③を④に入れてからめて出来上がり。

堀田 ゆかり

作る つくる 創る

河合恵子

夏野菜「なすび」

昨年は大地震、サリン、今年はO-157と悪いもよらない事が、次々に起こる世紀末。暑い夏がより暑く感じられますが、いかがお過ごしですか。

最近、「笑うカイチユウ」というタイトルの本を読んでいて、諸外国から食材が輸入され、あるいは海外赴任や旅行が盛んになったこと、また、グルメブーム、自然食品のブームのために、すでに過去のものと思われる害虫の被害がまた身近に起こっているのを知ってギョツとしていたところが今回の大腸菌事件。なかなか決定的な原因がわからないため、不安がつのります。しかし、いずれにしても夏場の食材には加熱が一番。なにか夏野菜で様々

な調理法に適したものはないかしら、と考えてみれば「なすび」です。塩もみ、糠漬けのほか、焼いてよし、揚げてよし、ゆでてよし、煮てよし・・・



と万能選手。奥田継夫著の「酒の肴があれば、呑むことにしよう」という本のなかでも、「友情のごとく茄子の実寄り合へり 関根黄鶴亭」の句と共に

36

様々な作り方が載っています。そこで変わっているのは、おひたしにしたなすの萼(がく)を小まめに集め、細かく切ってそれだけのおひたしを作るというもの。「箸休めにほんのちよびつと、盛って出す」と珍味だそうです。桐島洋子さんの本には挽肉となすを重ね焼きしたムサカヤ、トマトとなすを炒めた中東料理、そして涼拌(リャンパン)豆腐が紹介されています。涼拌豆腐は蒸したなすを裂いて冷やし、上に豆腐、ザーサイ、葱、干しエビをのせ、醤油・酢・胡麻油・ラー油をかけた中華式冷ややっこ。でもテレビで紹介された加茂茄子の美味しい食べ方。電子レンジで五分、しょうが醤油で。これより簡単な方法はないでしょうか、あなたはどのように召し上がりますか。

知的障害のある人の支援体制づくり 5 阿部 幸恵

スウェーデン、イギリスと、知的障害のある人の支援体制の成り立ちとその仕組みをたどってきました。今回は、アメリカ。国外の例の紹介の最後になります。

(三) アメリカ (カリフォルニア州)

アメリカのADA法(障害を持つアメリカ人に関する法律)は障害に基づく差別を完全に取り除くことを目的とした法として、アメリカ国内はもとより、世界中に大きな影響を与えました。このADA法が成立したのが一九九〇年。それより先の一九七七年、カリフォルニア州では、知的障害のある人を対象にした画期的な法律・ランタマン法が生まれました。

カリフォルニアだけでなく、他の州でも知的障害のある人の支援への取り組みがありますが、カリフォルニア州の実践を紹介します。

ランタマン法

ランタマン法は、知的障害のある人が「憲法や法律の下に平等であること」「ふつうの地域生活のための支援を提供されること」「年齢、障害、文化のちがいに差別なく、サービスを利用できること」を基本理念としています。そして、以下の権利を保障しています。

・ 支援を受ける権利

- ・ (施設等でみられる) 制約がない環境でサービスを受ける権利
- ・ 可能性を最大限にのばすための支援を受ける権利
- ・ 地域の活動に参加する権利
- ・ 生活の仕方・人間関係・将来の目標設定を自分で決める権利
- ・ サービスを選択する権利

また、州立病院に入院している人の権利として、「自分の着たい服を着る権利」「毎日、外部からの訪問者に会う権利」「痛みや苦しみを伴うような行動療法を拒否する権利」等があります。

ランタマン法は、発達障害者審議会、地域センター、地域委員会という三つの機関を設けています。

地域センターは、実際にサービスを提供するところです。そのほとんどが、州の発達障害課と委託契約をした、民間の非営利団体(NPO)が、州からの基金によって運営しています。運営委員の半分は、知的障害のある本人か、その保護者でなくてははいけません。

これらのことは、サービスを実施する機関が、民間の非営利団体であることにより、その地域に合ったきめ細やかなサービスが提供されます。行政のサービスは画一的になりがちです。また、知的障害のある本人が運営委員であることにより、本当に必要なサービスを常に目指すことができます。

地域委員会は、地域センターのサービスが、適切に行われているかどうかを監視するところです。地域委員会は、地域センターと常に連絡をとり、サービスの方針・内容を確認します。経費は州によって支払われています。四〜八つの郡に一つの割合で置かれています。そのメンバーは、地域の住民、本人、保護者、後見人等の一人から成り、無報酬で地域委員会の役割を担っています。

個別生活プログラム・個別援助者

地域センターは「自己確信へのトレーニング」という取り組みを行っています。その中の一つに、「援助付き自立生活」という、知的障害のある人を対象にした

生活プログラムがあります。まず、「援助付き自立生活」を希望する人は地域センターに相談に行きます。そこで、自分の担当の相談員が決まります。次に、本人と担当相談者とで話し合っ、自分に合った生活設計、すなわち、個別生活プログラムをつくるのです。そして、そのプログラムに基づいて、その人に支援が行われていきます。州は個別生活プログラムで決められた支援を提供する義務を持ちます。

そして、一度決められた個別生活プログラムは、本人が望んだとき(三〇日以内に)、または三年毎にその見直しの会議が開かれます。(自分の担当相談者に不服がある場合は地域センターへ、個別生活プログラム自体に不服がある場合は地域委員会に訴えます。)

会議や相談の時には、他に援助者(アドバイザー)や友人を連れてきてもよいとなっていて、知的障害のある人が安心して取り組めるようにしてあります。

以上、知的障害のある人の支援体制についての先進的な例を、スウェーデン、

法律・制度	実施主体	プログラム相談者	最終責任者	個別援助者	個別援助者の位置付	監査機能	不服申し立て
スウェーデン 社会サービス法 障害者法	県援護局 または市町村 担当部課	市町村 担当部課	市町村	コンタク ト・パー スン	資格不要 職員・専門 家不適	援護委員 会	上訴権 罰則規定
イギリス コミュニティケア 法	地方自治 体社会サ ービス部 ・保険局 託契約)	公的機関 職員	同右	コミュニ テイ・ケ アワーカ ー	資格不要 公的職員	審査官・ 審査委員 会	三段階 方式
カナダ ランタマ ン法	民間非営 利団体	実施団体 ワーカー	—	アドバ イザー	資格不要	地域委員 会	二方式

イギリス、アメリカとみてきました。
ここで、これまでの三つの例を表にま

とめてみました。実施主体は異なります
が、それぞれがほぼ同様の支援体制をも

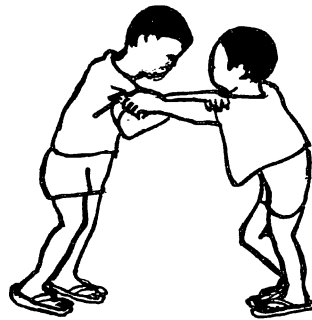


につつき病原性大腸菌

おもしろい 姉ちゃん

0-157が流行り、日々
集団生活の中でピリピリする
ことが多くなりました。
もし、一人でも発病すれば
たちまち学園のご飯がストッ
プされてしまうからです。

毎日のおやつはその日に食べるこ
とや、居室に一切食べものを持ち込
まないことは(カップラーメンでさ
え職員預かり)判るんですが、とう
とうみんなのお楽しみ臨海キャン
プも中止。そこまではあきらめもつ
く。しかし、この春無事合格した子
の高校の部活の合宿の参加まで禁止
されたことは悲しいです。
みんなの健康が一番ですが、春か
ら一生懸命頑張ってた子だけに、初



めての合宿に参加していい思い出を
作らせてやりたかったと思います。

また、新しい場所で彼が施設の子
だと知らない友人達に、彼がなんと
言い訳するのか、考えると胸が痛み
ます。でも、彼が自分で乗り越えな
くてはいけない山。頑張ってほしい
と思います。

田 淵 美登利

っていることが分かります。
そして、原則として共通しているのは
それぞれの過程に知的障害のある人の参
加が保障されていること、それも、保護
される立場ではなく、福祉サービスの買
い手としての参加が保障されている点に
改めて、感心します。

日本の個別援助としては、行政のホー
ムヘルパー制度がありますが、時間帯や
援助内容、対象者に制限があります。
民間の援助団体も年々増えていますが、
経済面や監査機能等で不十分です。

また、知的障害のある人の利用できる
福祉制度は限られていて、緊急一時保護
制度等、まだまだ「保護」の対象です。
地域で当たり前の生活をと、グループ
ホーム、通勤寮、生活支援センター等が
設立されてきていますが、その数は少な
く、従来の施設処遇と大差のないところ
もあるようです。

次回から、国内の様子をみていきます。

★心の流れ

あなたが、いま受けている優しさは、もしかしたら他の誰かに渡される心だったのかもしれない。その誰かが遠くに行つて離れてしまったから、残された温かさがあなたに手渡されているのかもしれない。

私たちは、さまざまな悔いとともに生きていく。そのなかでも懐かしい故郷(ふるさと)の夢のように浮かぶのは、充分に心を伝えられないまま別れた人への思いだ。

亡くした自分の祖父や祖母との思い出を、社会福祉を学ぶ動機として語る学生がいる。病気や事故で子どもを失った親たちが、温かな心を運ぶボランティアとして働いている。

死のような厳しい別れでなくても、時とともに離れていった人への思いが、新たに出会った人への優しさに変わることもある。初めて会ったのに昔からの友達のように、やわらかな笑みであなたが迎

えられたのは、その人の、愛することが充分にできないまま別れた人への悔いた気持ちだが、あなたとの隔たりを埋(うず)



めてしまったからかもしれない。

もし、そうだとしたら、私たちは誰かの代わりに愛されているに過ぎないのだ

ろうか。その人にとってはもはや手のとどかない別の人の面影が、私たちの姿に重ねられているのか。

いや、そうではない。私たちが受けたものは、それが愛と感じられるなら、たしかに私たち自身に向けられている。ただ私たちに向けられた愛情は、私たちの何かしらの魅力によって相手から引き出したものではない。

温かな心は波のように流れている。私たちの身体(からだ)は別々に離れていても、心は、小川の石の上を流れる水のように、また、樹と樹の間を吹き抜ける風のように、私たちを超えたところにつながっている。だから、ひとつの石の上を流れていた水が、その石を失ったとき、他の石の上にも流れても不思議はない。一枚の葉を揺らしていた風は、その葉を無くしたとき別の葉を揺らすのだ。

誰かが受けるはずだった愛をあなたが受けても、それは誰かの代わりとして愛

されているのではなく、別の心に注(そそ)がれていた温かな心の流れが、こんどはあなたに届いたということだ。

ひとつひとつの心を越えた温かな流れがあれば、私たちは見知らぬ人からも愛されることだろう。あなたのことを何も

アメリカのパティーさんから

自助への提言

慢性病の痛みと積極的につき合う方法

特に医者や友人、家族がまわりにいても我々の多くは慢性の痛みに押しつぶされそうに感じています。しかしこれらの感じ方を助けられるかも知れない方法があるので

① まず、私たちは私たち自身で始めなければなりません。もし我々自身に自信がなければ、自分自身の人生をみんなと共に主張できないでしょう。

② 私たちは教育を必要とします。あなた

知らない人も、大きな心の流れにつつまれて、誰かに向けられていた愛をあなたに与えるようになる。

私たちは愛されていたとしても、私たちが愛をつくりだしたのではない。幸いにも豊かな流れに包まれていただけだ。

の病気についてすべて学ぶことができず。地方の図書館へ行きなさい。そして本を見つけるのを助ける司書にたずねなさい。本の後か末尾に参考事項があるはずです。この項に著者の名前と内容がそれらが書かれた日付けと共に載っています。それらは特に出版元の方で編集されています。あなたに興味のある項目を書き写し、あなたのために注文するように司書にたずねなさい。いくつかの図書館はこのサービスに対して料金を請求するところもあります。その方法で私が情報が必要とするとき、それらがよく見られるところまでいくつかのアイデアを得ます。よく知っていて、主張する患者は彼らの医者にとっては苦痛となるかも知れません。しかし適切な処置がなされれば患者

その流れは、私たちが生まれるずっと前からあった。それは私たちを超えたものだが、それでも、一本の樹が森に流れる風をわずかにでも豊かにすることがある。私が望むのは、そういう樹の姿である。

(知)

は助かるのです。そしてテストはこつこつが決めるものです。あなたの医者に処置や薬について有害なものを与えられるかも知れません。私たちの毎日の生活を保証する必要があるため方法は持続性です。読んだ情報をあまり多く医者に話してはいけません。そのかわりに最も総合的な情報のひとつかふたつを見つけてかわりに医者にそれらを与えることです。たいへん古いか時代後れの情報を与えることは避けるように。

③ 毎日の生活に私たちの多くは助力を必要とします。もしもあなたが私のような者であって、高齢者医療保健制度を受けていたら、公共建造物の管理人にお金を支払わなくてもよいことを知っていますか。私が助けを必要とする多くの時間、

夫か娘に助けを求めます。助力が必要であることがわかっていきます。しかしそれをたのむとき私は負い目を感じます。母親が服を着るのに娘が手伝うべきと言わなくてもです。しかしプライドをすててこれらを頼まねばならない時があります。家の掃除や洗濯や、料理のような他の活動を成し遂げることはほとんど不可能です。しばしば事故など起こらないようにあなたの好きなときに活動するのです。日記をつけてあなた自身の目標を置くことによつてこれらの問題をうまく処理することができます。具体的にセツトされていないあなたが選んだ目標を忘れないでおくことが重要です。私たちは時によつて激痛におそわれたり、程度を変えたりします。目標を低く定めて書くことから始めなさい。書くことによつてそれらを見ることを助けます。もし日記を保存して置けばこれは記録する理想的な方法であるし、あなたがいかに過ごしていくかのモニターとなります。それは激痛の理由を理解することを助け痛みから解放されるでしょう。それに慣れることをたやすく、スケジュールを立てやすくする

SELF-HELP TIPS

LEARNING TO DEAL POSITIVELY WITH CHRONIC PAIN

by
Patti Truckey, R.N.

A lot of us who have chronic pain can feel overwhelmed, especially when it comes to dealing with the medical profession, friends and family. Here are a few things that might help with these feelings.

1. First we must begin with ourselves. If we are not confident with ourselves, we are unable to be assertive with the people in our lives. We must also play a cooperative part in our health care.

2. We need education. Learn all you can about your illness. Go to your local library and ask the librarian to help you find books and articles about your illness. At the back of the book or end of the articles there should be a reference section. This section contains the names of authors and articles, with the date they were written. They were used to compile the information in that particular publication. Write down the articles that interest you and ask the librarian to order them for you. (Some libraries charge a fee for this service.) They may arrive in a book or an article. If it is an article, you may be able to keep it. Then look in the bibliography section of the books or articles to find more information that you may want to order. I have taken my articles and put them in a binder according to disease or name of the newsletter. That way, I have some idea of where to look when I need information.

Informed and assertive patients may be a "pain" to their doctors, but it will help patients to know when the proper treatments and tests are being ordered. You may want to take pertinent articles about treatments or drugs to your doctor. Persistence is a way to get what we need to improve our daily lives. Don't give your doctor too much information to read. Instead try to find one or two of the most comprehensive reports and give those to your doctor. Avoid giving him or her very old or outdated information.

3. A large number of us need assistance with daily activities. If you are like me and have Medicare, you know it does not pay for caretakers. Many times when I need help, I have to ask my husband or daughter. I know I need help, but at times I feel degraded when I have to ask for it, not to mention that a daughter should not have to help her mother get dressed. But there are times when we have to forget our pride and ask for help. Other activities such as cleaning house, doing laundry and cooking are almost impossible to perform. Play activities just don't occur as often as we would like.

You can begin to cope with these problems by keeping a diary and setting some goals for yourself. It is important to remember that the goals you choose are not set in concrete. We all have flare-ups from time to time, and in varying degrees.

Start by writing your goals down. It helps to see them in writing. If you keep a journal, this would be an ideal way to record and monitor how you are doing. It will help you to see what causes flare-ups and when you are more pain-free. It will help you to set a schedule that will be easier to follow. If you find a recipe for a meal that is easy to prepare and your family members like it, write it down. Although I can no longer do many of the physical activities with my family, I am grateful for board games and videotaped movies that we can all enjoy.

4. Plan some physical activities. For instance, you might want to start with one physical goal such as walking a block 3-4 times a week to build your endurance. If the weather is bad, you might want to try doing what I do. I walk in my living room for a specific length of time.

You may want to complete your goal for a personal reason — your spouse may complain that you are gaining weight. Most people in chronic pain gain weight because we go from being very active to having to rest more often. Weight fluctuates greatly for me and many others I have talked to. Last year I weighed a minute 105 pounds, while this year I weigh 150+ pounds. (I'm not ready to say how much I really weigh.)

5. No matter what you weigh, you must try to look your very best. We look "normal" to other people anyway, so we might as well feel good about ourselves. When we look good we go through the day with more energy and confidence. We may even learn to like and accept the new person we have become.

6. You have certain rights, but you must learn to be assertive about them. You must learn to tell family members and friends that there are certain things you cannot do. And don't feel guilty about it — it is not your fault!

SELF-HELP TIPS—CONTINUED FROM PAGE 8

- A. You have the right to your own opinion.
- B. You have the right to make your own decisions.
- C. You have the right not to explain or justify your actions.
- D. You have the right to your own values.
- E. You have the right to make mistakes, to be imperfect.
- F. You have the right to change your mind.
- G. You have the right to your own feelings.
- H. You have the right to say "No!"

7. If your doctor wants you to use a brace, cane, or wheelchair, don't feel as if you are "giving in" to your illness. At first it was difficult for me to accept the brace I have to wear, but now my leg brace allows me to walk straighter—I haven't done that in 7 years! My wheelchair has allowed me to have more freedom, I can actually go to the mall once in a while, even though I cannot get down a lot of those small aisles. AAARGH!!!

I'm still trying to cope with the body I have now. I realize that a lot of the medication I take has caused the weight gain. Knowing that does not help my self esteem, but I am working on it.

What is most important for me to remember each day as I get dressed is to put on tender mercies, kindness, humility, meekness, endurance of long suffering, and to reach out to the people who need me and help them to see that it is what is on the inside that helps, not what is on the outside!

Patti Truckey resides in Michigan. She is the coordinator of a pen pal support group called the "Painiacs." She is married with two children. Both Patti and her husband are chronic back pain sufferers.

ことでしよう。料理の本を見れば用意しやすくなるし、家族もそれが好きとわかれば書いておくのです。けれども家族とそんなに多くの医療的なことを長く続けたいはられません。だからボードゲームやビデオテープの映画など私はすべて楽しんでみます。

④ いくつかの医療的な活動を提案します。たとえば歩くことを目標とすればあなたの耐久力を高めるために週3、4回地域内を歩くのです。天気が悪ければ、私がしているように一定の長さの時間、リビ

晩夏

朝がたは白、昼頃はうつすらとしたピンク、夕方は酔ったように赤くなる八重咲きの酔芙蓉が盛りになるともう夏休みも終わり近い。なにがなんでも「かるた」です

解得 きた毎三五百

ングルームで歩きます。あなたが個人的な理由であなたの目標を完全にしたいかも知れない。——あなたの配偶者が体重がふえることに文句をいったとき、慢性病の痛みをもつ患者のほとんどは体重が増えます。なぜなら体を休ませねばならないため活動から遠ざかるからです。体重の変動は私にとって恐怖です。かつて私が話した多くの人々にとっても。去年の私はたったの105ポンドでしたが、今年は150ポンド以上に増えました。(正確な数値はいま言えません)

⑤ たとえ、どう増えようとも、あなたはベストの状態を保つよう努力しなければいけません。私たちはどんな場合でも他の人々からは「普通」に見られます。だから私たち自身が自分を感じよく見れるようにすべきです。感じよく見れば一日中、活動的になれるし、自信に満ちて過ごせることができるでしょう。私たちは新しい人間になってそれを好くということを得得することさえできるかも知れません。

⑥ あなたは確固たる権利を持っています。

そしてそれらの権利を主張することを習得しなければなりません。あなたができないことがあることを家族のひとりひとりや友人たちに話すことを学んでいくべきです。そしてそれに罪を感じてはいけません。罪を感じたらそれはあなたが間違っています!

A. あなた自身の意見を言う権利。
B. あなたが決めて行動する権利。
C. あなたの行動に正悪の評価を受ける理由のない権利。

D. あなた自身の価値観をもつ権利。
E. 間違いや不完全な行動(も許される)権利。

F. 考えを変える権利。
G. あなた自身の感情をもつ権利。
H. 「No」と言える権利。

⑦ もしもあなたの医者が支持器(弱った関節などを支える)や杖、車いす、を使うことをすすめたとき、あなたは病気に降参したように感じてはいけません。私も最初支持器を身につけたとき、そのように感じました。しかし今ますます歩くのに足の支持器は私に慣れてきました。

—それは7年もかかりました！ 私の車いすはもつと自由になることにも慣れました。現在、私はときどき、商店街に出かけることができます。

私は今もまだ自分のからだと戦っています。私がとっているたくさんの薬が体重を増やすことに気付きました。それを知ることは自尊心を傷つけます。しかし、そのために私は動きます。私にとって最も重要なことは、たとえば服を着ることだけでも毎日毎日世話をする人の慈悲、親切に謙遜になること、従順になること、長い苦痛に対する忍耐などをしいられたことを忘れないことなのです。

私を必要とし、彼らを助け、それらを見て外側からでなく内側から見て私を必要としてくれる人々に（私の考えを）広め、助けてゆくことなのです！

パティートラッキーはミシガンに住む。ペンパルサポートグループ ^Rainias^ のコーディネーター。彼女は結婚して二人の子どもがある。彼女と夫の二人は慢性病の痛みを持つ患者である。

これ、いいね。

5

常設サロン実現を祈って

森井美穂

暑中お見舞い申し上げます。

いつも拙い朗読を聴いていただき、有り

難うございます。

<サロン・あべの>十周年記念誌

はあとが、はろー！

絵葉書

わがまち阿倍野

- チンドン屋のあまら
- 歴史のあまら
- まちかどスケッチ

先日は大勢で押しかけまして、申し訳ございませんでした。つつい気負いばかりが先立ち、心配り、心配りが行き届かず、ご迷惑なことも多いのではないかと、思いですが温かく見守っていただき、幸せなことだと痛感しております。

「はあとが、はろー！」、拝読させていただきました。あの日、あの時、あの出

会いの最後に常設のハサロン・あべのV
が実現できたらいいなあというお話があり
ましたネ。あれ、本当にあつたら、私のよ
うにハサロン・あべのV若葉マークの初心
者でも、毎日毎日お邪魔しても良いのでし
ようか。グループで仲良くしていただくよ
うになって、まだ日も浅く、富田さんとお
話させていただいたのもつい最近ですので、
なぜかなつかしいハサロン・あべのVです。

ぜひ、お茶を飲みながら四方山話をさせ
ていただける常設サロン、実現した姿を見
たいと思っております。

益々のご活躍を祈ります。

元気かいな

徳名 太郎

同窓の友から久しぶりに便りが来た。

この七月に定年退職するので一度帰阪す

るが会えるか、というのである。
もちろん、OKの返事を書いた。
そして、すぐにまた電話が来て、

「なつかしいところ、まだ、あそこ、あの
ままか」こちらが何気なしに使った「松虫
駅」の絵葉書に、相手さんはえらく郷愁を
憶えたらしい。ひとしきり、その界わいの
話に花が咲いた。

美智子のこんな話

岸田 美智子

岸さんは、今年やっと地域での自立生活を
始められました。そのかげには、いろいろ
な問題があつたのですが、その中の一つに
生活費の問題がありました。

私たち重度障害者には、障害者基礎年金
制度がありますが、最高で月々約八万円で
す。この額は、便利のよい地域でアパート
を借りたりすると、家賃だけで飛んで行き
そうな金額です。それで仕方なく地域での
生活を始めるためには、生活保護を申請す
るしかありません。もちろん、年金額のア
ップは要求し続けていますがなかなか実現
できないのが現状です。そして、働く場も

るか生活保護を申請するかのどちらかにな
るのです。

このような苦しい選択の中から親と縁切
りしなければ申請できない生活保護の手続
きをとっていくことになるのです。もとも
と生活保護は、病気などで一般的に生活で
きなくなった健全者を保護するためにでき
た制度なのです。その額や考え方も私たち
の障害者の自立生活にとっては、問題だら
けなのですが、この制度をとっていくしか
ないのが現状です。それなのに、この新聞
記事のようにより困難になってきているこ
とは問題です。

私たちライフネットワークの会員である

重度障害者の生活費はどうするの？

保障されていないため、親・兄弟に依存す

みなさんもこの新聞記事を読んで考えて

みてください。

大阪市が生活保護適用を求めた障害者の男性に申請書を約一ヵ月半も渡さず、以前いた施設に私生活を問い合わせるなど、法的根拠のない事前調査を行っていた事実が明らかになった。煩雑な手続きで申請を門前払いする「水際作戦」の一環だ。さらに取材を進めると、本来、要保護者のケアにあたるべき民生委員にまで男性の家族構成の調査を以てしていたことが分かった。男性は「プライバイシーの侵害」と抗議している。「福祉」の名前とは程遠い、この市役所ぐるみの水際作戦の陰には、厳しい監査で申請を抑制しようという厚生省の姿がちらついている。

○毎日新聞記事より抜粋
(斉藤 義彦)



お知らせ

サロン・あべの9月の出会い

日時 9月21日(土)午後1時〜4時

場所 育徳コミュニティセンター研修室

(阿倍野区阪南町5-15-28)

スロープ、車いすトイレ有り

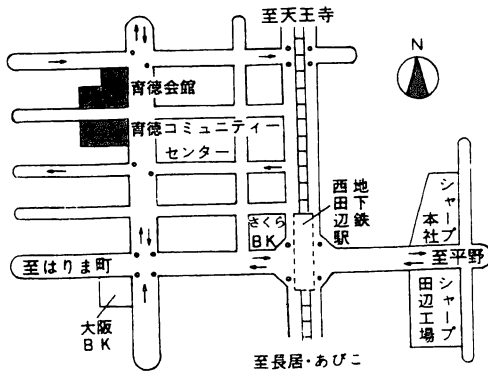
テーマ 「作る つくる 創る」

パネラー 河合恵子氏

会費 なし

お申し込み・お問い合わせ先

☎06(691)1028 (富田慶子)



「わがまち阿倍野 絵はがき散歩」と「感謝」は、お休みです。

FROM EDITOR

編集後記

<サロン・あべの>十周年記念誌「はあとが、はろー！」と絵葉書「わがまち 阿倍野」に——これ、いいね。——とたくさんのお便りをいただきました。今回でひとまずこの連載は終わります。ありがとうございました。なお、この記念誌と絵葉書をまだご存じない方、ご覧になっていない方へのPRをよろしくお願いします。(石)

編集人；サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの>Vol.122[’96. 8.17.発行] 定価¥1000.

代表；上平幸雄〒545 大阪市阿倍野区阪南町2-19-2-303 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；井上憲一・筆 文中イラスト；石田美禰子

郵便振替口座；サロン・あべの 00950-9-26941

印刷；セルフ社〒546 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ミスタ-Dビル2F ☎06-719-8212 ☎06-719-8213