

この号の内容

◆◆報告◆◆

P1 「寺嶋千恵子氏講演会」

開催

P2 「寺嶋千恵子氏講演会」

内容と感想

P3 「エコー研」開催

◆◆よみもの◆◆

P4 くまちゃんの
じりつごはん

〈熊井恵美子〉

P5 エコーの仲間たち

〈中川理絵さん〉

P6 児玉家の日常

〈児玉良介〉

◆◆お知らせ◆◆

P7 ホームページのURL
が変更されました！

◆◆その他◆◆

P7 活動記録

P8 会員募集

P8 編集後記



「寺嶋千恵子氏講演会」開催

8月4日(日曜)、先日ブログやfacebookでもご紹介した「寺嶋千恵子氏講演会」を、北九州市戸畑区にある「ウェルとばた」において、エコー主催で開催しました。

その紹介記事が、開催翌日の8月5日に福岡市版、17日には北九州・京築版の読売新聞に掲載されましたので、ご紹介いたします。

なお、講演の内容や参加者の感想は次ページに掲載させていただきます。よろしくお願いたします。

(文責：井瀬政裕)

福岡 2019年(令和元年)8月5日(月曜日)

言 覧

「障害あってもあきらめない」

筋力低下や筋萎縮が進行する難病「脊髄性筋萎縮症」を抱えながらも、結婚、出産をした名古屋市の寺嶋千恵子さん(32)の講演会が4日、北九州市戸畑区のウェルとばたで開かれた。障害者や介助者ら約50人が参加し、寺嶋さんは「障害があっても、やりたいことや本当に大切なことはあきらめないでほしい」と訴えた。



出産の経験を語る寺嶋さん

難病の寺嶋さん 北九州で講演

障害者の自立を支援する同市小倉南区の自立生活センター「エコー」が企画した。寺嶋さんは「あきらめなかった私の軌跡」と題して講演。2歳の時に難病と診断され、現在は日常生活のほぼ全てで介助が必要なほど重度の障害があるが、昨年、男児を出産した。妊娠が分かった時、医師からは「死の危険性が高い」「前例がない」と告げられたものの、「前例がないから可能

性はゼロ、というのは違う。リスクはあったが、夫を含め支えてくれる人がいると信じられたから決断できた」と、出産までの思いを振り返った。

障害者の支援団体で活動しており、「当たり前前の生活をあきらめている人もいるはず。自分らしく暮らせる社会になってほしい」と語った。

寺嶋さんと同じ障害のある宮崎市の新坂真子さん(21)は「結婚や出産はできないだろうと思っていたが、(講演を聴いて)希望を持った。私もあきらめずいろいろなことに取り組みたい」と話していた。



てらしまち え こ し こう えんかい ないよう かんそう
「寺嶋千恵子氏講演会」 内容と感想

ぜん ページでご紹介した「寺嶋千恵子氏講演会」の内容と参加者の感想を、ご紹介いたします。
 (文責：井瀬政裕)

てらしま 寺嶋さんは、2歳の時に脊髄性筋萎縮症と診断されたこと、家族や友人などの周りの人たちの支えもあって一般の学校と特別支援学校の両方に通い、高校時代に3週間アメリカにホームステイしたことで、短大に進学・卒業して一人暮らしを始めた後に自立生活センターと出会って東京で研修を受けたこと、ご主人と出会い妊娠・出産したこと、今の生活や子育ての様子、自立生活センターでの活動のことなど、いろいろなことを話してくださいました。

その中でも「障害があると当たり前の生活すら大変だと思って、あきらめてしまいがちだけれども、障害があるからできないわけではなく、周りにサポートがあるかないかということ、私は自立生活センターと出会ったおかげで支えてくれる周りのサポートがあったし、今も主人をはじめとした多くの人たちの一日24時間のサポートのおかげで自分の生活や子育てができています。最重度の障害者が地域で生活できる社会こそ誰もが住みやすい社会だと思うし、障害者が地域で生活することで偏見や差別のない社会に変わっていくのだと思う。妊娠した時も、医師からは『(出産した)前例がない。99%可能性はない』と言われたけれども、『前例がないことと可能性がないことは違う』と思って、あきらめずに決断して出産した。皆さんも、いろんなことをあきらめないでほしい。」などの言葉は、お話を聞いた皆さんの心に強く響いたように思います。お話が終わった後も、何人もの参加者からたくさんの質問が出て、寺嶋さんは丁寧に答えてくださいました。

そして、この講演会には、同じ北九州の自立生活センターだけではなく、下関、松山、宮崎など遠くの自立生活センターの仲間の皆さんも参加してくださいました。ありがとうございました！

以下は、参加者が寄せてくださった感想です。個人情報保護の観点から、お名前はイニシャルとさせていただきます。

講演会に参加して思ったのは「人」は遅いということ。寺嶋さんは重度の障害を抱えているため、ドクターから「出産は無理」との宣告を受けたのですが、見事、お子さんを産んだのです！私は、彼女の「人」としての遅しさに感動しました。

(Y. U. さん)

寺嶋さんは「私も、あきらめたことは沢山ありますよ」と微笑んでいましたが、ご自分にとって大事なことや譲れないことは絶対にあきらめてこなかった方だと感じました。その心の強さ、たくましさに感動しました。

(R. H. さん)



てらしま 寺嶋さんと一緒に (役得!?(笑))



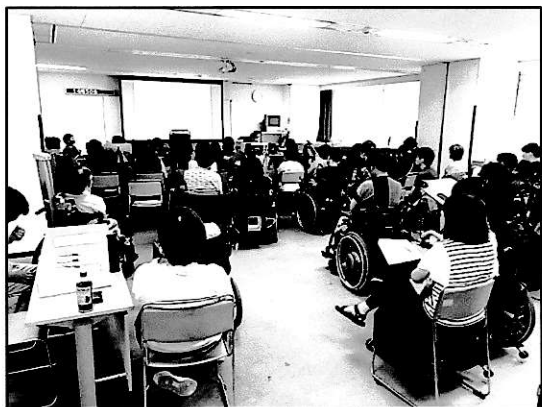
「エコー研」開催

毎月行っているエコー研、7月から9月までの内容は以下のとおりでした。

- ・7月 『自立生活の素晴らしさ』というテーマで、エコーで自立した仲間のKさん、Yさん、井瀬、そして代表の児玉が自立生活を始めて、施設にいたり家族と暮らしていた頃の生活に比べて、どんな我慢をしなくてよくなったか、そして、どんな楽しいことが出来るようになったか、どんなチャレンジをしたかなどについて、一人ひとり前もって聞き取っていたことをクイズ形式にして、参加者みんなで考えたり語り合ったりしました。
- ・8月 エコー研の代わりに寺嶋千恵子さんの講演会を行ったので、食事会の方はお休みでした
- ・9月 映画『こんな夜更けにバナナかよ』について、参加者みんなで語り合いました。



7月の勉強会の様子



8月の寺嶋さん講演会の様子①

エコー研が終わった後は、みんなで食事をする食事会を行っています。障害者・健常者を問わず参加できるオープンなものです。

大事な勉強をしたり、楽しく語り合ったりする「エコー研」と「食事会」、少しでも関心のある方は、ぜひ覗いてみてください！m(_ _)m(^-^)

(文責：井瀬政裕)



8月の寺嶋さん講演会の様子②



9月の食事会の様子



くまちゃんの じりつごはん

だい
第
16
かい
回



くまい えみこ
熊井 恵美子

今回で16回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、熊井さんが最近チャレンジしている料理などについて書いてくれました。

読ませてもらっての感想なのですが、「熊井さん！メッチャ、おいしそうなんですけど～！（@_@）
今度、ごちそうして欲しいです～！m(_ _)m(笑)」 皆さんは、いかがですか？(^-^)

(文責：井瀬政裕)

今、自分は、料理にじっくり時間をかけて、いろいろチャレンジをしています。

たとえばキムチ素麺とか、塩レモンを使って魚のムニエルを作ったりしています。卵焼きにも納豆とか小ネギを入れて焼いています。

この前、新しいメニューにもチャレンジしてみました。パプリカの中にシーチキンを詰めて、その上にとろけるチーズをいっぱい入れて焼いてみました。とっても美味しかったです！おつまみにも持って来いでした！（笑）

いろいろ工夫してみるの、楽しいですよ！(^-^)/

それから、自分は今、夕食はスープにしています。鶏ガラやコンソメのスープとか、お味噌汁などです。

他に何か珍しいスープの作り方があれば、皆さん教えて下さ～い！m(_ _)m(^-^)

デザートにもチャレンジしています！

この前、オレンジ・ゼリーを作ってエコーのイベントに持って行きましたが、寒天の上にヨーグルトを入れた方が、飾りがもっと映えたかもしれません。

今から、もっともっとお勉強しまーす！
p(^-^)q

【熊井恵美子さんプロフィール】

障害：脳性マヒ

6☆歳(前半です！(笑))

手押し車いす使用

40年以上の施設生活を経て自立。自立生活8年目。



講演会の時、寺嶋さんと一緒に！(^-^)

なかま
エコーの仲間たち ♪♪ なかがわりえ 中川理絵さん ♪♪

今回は、数ヶ月前から、自立を目指して自立生活プログラムを受けるためにエコーに通っている、中川理絵さんをご紹介します。読者の皆さん、中川さんをよろしく願います！◎

(文責：井瀬政裕)

じこしょうかい
自己紹介



こんにちは。はじめまして。自立生活プログラムで自立のための研修を受けるために、エコーさんに通っている「中川理絵」と申します。「り」は理科の「理」、「え」は絵本の「絵」です。父が「絵のように美しい子になるように」とつけてくれました。「え」の漢字を、めぐみの「恵」とよく間違えられます。人の名前はなかなか覚えにくいモノですね。

自宅は山の中にあり、妹と住んでいます。北九州市内ですが、冬には雪が10cmも積もることがあり、そういう時は、ふもとに降りられないし誰も訪ねてこないの、買い込んでおいたパックごはん、おかず、スープなどを妹と食べて家にこもっています。

私の障害は脳性麻痺で、寒い時は体が縮こまって動かしにくくなるし、寒がりです。でも、猫を2匹飼っているの、その猫に触るだけで暖かくなりますし、抱き上げたり、紐で遊んでやったりすると、こちら汗ばんできて気持ちが良いです。

趣味はネットショッピングです。歌やダンスも好きで、テレビを見て歌って踊ります。コンサートやミュージカルも年に数回行っています。でも最近、コンサート会場に付き添ってくれるヘルパーさんが少なくて困っています。これまでも、いくつもの事業所を利用して、必死でメールを出しまくってヘルパーさんを探してきましたが、年々「高齢者のお世話だけで手が一杯」と言う事業所が多くなっています。この先、どうやってコンサートに出掛けようかと考えています。

エコーさんには今年の4月から通っています。ヘルパーさんとのお付き合いの仕方が少しわかってきたこの頃です。時間厳守やヘルパーさんへの指示の出し方など、慣れていかないと失敗しそうな事ばかりです。

今、兄玉さんから習っていることは、一人暮らしで困らないための基本的な事なので、家計簿など付けたことがない私ですが、家事や交通機関の利用法などしっかり覚えて、ヘルパーさんに上手く指示を出せるようになりたいと思います。

そして、いつでも一人暮らしが始められるように準備して、妹にも思いのまま働いてもらえる環境を作りたいです。

ひとりぐ
いつでも一人暮らし
が始められるよう
に準備して、妹
にも思いのまま働
いてもらえる環境
を作りたい
です。



こ だ ま り け い ず け
 児 玉 家 の 日 常

だい かい ねん に ほんしゅ
 第 2 回 4 0 年 ぶ り の 日 本 酒

こ だ ま り け い ず け さい けい ず い そん
 児 玉 良 介。49 歳。頸 髓 損
 傷。障 害 者 歴 30 年。車
 い す 使 用。妻、2 人 の 娘
 の 4 人 家 族。

わたし しゅう ど ぼんしやく
 私は週に1、2度、晩酌をします。ワインが
 好きで、特に白の辛口のスパークリングワインが
 お気に入りです。刺身や寿司などにととてもよく合
 い、つい飲みすぎてしまうこともあります。

ワインをよく飲むようになったのは昨年からで
 す。ネットのamazonで1000円程度のもを買
 って飲んでいます。最初はどんな味が好みなのか
 もわからなかったのですが、いろいろと買って飲
 んでいるうちに、なんとなくわかってきました。

飲みすぎてしまったときの事です。私は夜、
 便器に座って排便をするのですが、ことが終わる
 と介助者を呼ぶことになっています。その晩、い
 つまでたっても呼ばれない介助者が不思議に思っ
 て様子を見に来ると、便器に座ったまま、眠って
 しまっている私がそこにいました。以来、10分
 以上たっても呼ばれない場合、介助者の方から様
 子を見に来るというルールが生まれました。

お酒は若いころから好きで、ビールやチューハ
 イをよく飲んでいました。ただ、日本酒と焼酎は
 苦手でした。障害を持つ前、大学生のころのこと
 ですが、日本酒と焼酎を飲みすぎて、救急車で
 病院に運ばれたことがありました。それからとい
 うもの、その二つをほとんど口にすることはあり
 ませんでした。

8月、エコーのイベントに来てくれた愛媛松山
 の「自立生活センター星空」の井谷さんから、日
 本酒をお土産にいただきました。その後、エコー
 でパーベキュー大会を行うことがあったので
 が、その際、せっかくいただいたものだし、その
 日本酒を飲んでみることにしました。

ひとくちの おも
 一口飲み、「おいしい!」と思いました。それは
 昔の印象とはずいぶん違うものでした。

9月の敬老の日のお祝いに、妻の実家のお義父さ
 ん、お義母さん、お義祖父ちゃんを我が家にお招き
 しました。

日本酒飲み比べ6本セットというのを用意してい
 ました。それは300mlの純米大吟醸酒3本、
 大吟醸酒3本がセットになったものでした。

これまで三人が焼酎を飲んでいるのを見かけた
 ことはあっても、日本酒を飲んでいるのは見かけた
 ことはなかったので、どうかなと思ったのですが、
 三人とも「おいしい」と言ってくれました。

私の感想としては、ランクが一番上の純米大吟
 醸酒であれば、くせもなく飲みやすいのだと感じま
 した。

最近、近くのドラッグストアの広告に、「オバマ
 大統領に贈ったお酒」と書かれた「獺祭」という日
 本酒が、2480円で売られているのを見つけまし
 た。日本酒好きの障害者や介助者に聞いても、評
 判はかなりよいようで、年末にはこれを飲んでみた
 いなと思っています。

ただし、買うのはネットです。だって、ネットで
 は1680円で売られてましたから。





ホームページのURLが変わりました！



ホームページの内容は変わりません

いつも皆さんにご覧いただいているエコーのホームページですが、この度、サーバーの移設によりURLが変わりましたので、お知らせいたします。ブラウザの「お気に入り」などにURLを登録していただいている方は変更をお願いいたします。

旧URL : <http://www1.bbiiq.jp/cil-echo/index.html>

新URL : <http://cilecho.backdrop.jp/index.html>

なお、ホームページの内容やデザインは全く変わりませんし、ブログやfacebookのURLは、今までどおりで変更はありません。

これからも、小野栄二さんが更新作業を担当して、ホームページ、ブログ、facebookで、どんどんエコーの情報を発信させていただきます。よろしくお願いたします！

(文責：井瀬政裕)

2019年7月～9月 活動記録

7月

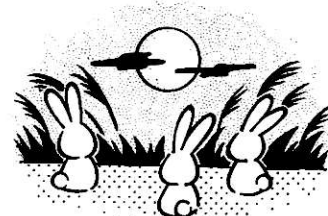
- 7月1日 セッション会
- 7月13日 エコー研&食事会
- 7月19日 エコー料理部
- 7月20日 セッション会+
- 7月22日 協力プレイ同好会

8月

- 8月4日 寺嶋千恵子氏講演会
- 8月21日 協力プレイ同好会
- 8月24日 セッション会+
- 8月31日 セッション会

9月

- 9月2日 協力プレイ同好会
- 9月7日 自立生活プログラム①
- 9月11日 エコー研&食事会
- 9月14日 自立生活プログラム②
- 9月22日 自立生活プログラム③
- 9月28日 自立生活プログラム④
- 9月30日 セッション会



活動を支えてくださる会員を募集しています

エコーは会員組織です。会員になると機関紙の郵送やイベントのお知らせをさせていただきます。

当団体の趣旨に賛同の上、ご入会ください。

正会員 一口 3000円(年間) 会の主旨に賛同し、協力する個人、または団体

読者会員 一口 500円(年間) 機関誌購読を希望する個人、または団体

入会を希望される方は、下記の問合せ先までご連絡ください。よろしくお願いたします。

【問合せ先】 自立生活センター・エコー

電話：093-982-2993

ファックス：093-982-1131

メール：cil-echo@crv.bbq.jp

編集後記

今回のvol.29は、紙面の都合で私の“徒然”日記を休載させていただきました。掲載すべき記事が満載だったためです。編集担当としては、とても嬉しいことです。今後も、今回のように掲載必須の記事が満載であればうれしいです！あゝ…自分が原稿を書かなくていいので楽ができるとか、そんなヨコシマな気持ちでは決してありません！そこは信じていただきたいと切に望みます！（笑）

（文責：井瀬政裕）



自立生活センター・エコー

Echo

〒800-0217

福岡県北九州市小倉南区下曾根1丁目2番33号

電話：093-982-2993

ファックス：093-982-1131

メール：cil-echo@crv.bbq.jp

ホームページ：http://cilecho.backdrop.jp/index.html

facebook：https://www.facebook.com/echo.cil.9

URL変わりました！