

《この号の内容》

◆◆報告◆◆

P1 「花火大会」を開催しました！

◆◆よみもの◆◆

P2 くまちゃんの  
じりつごはん

〈熊井恵美子さん〉

P3 エコーの仲間たち  
〈植木泰生さん〉

P4 エコーの仲間たち  
〈小野栄二さん〉

P5 イセくんの<sup>とぜん</sup>徒然日記  
〈井瀬政裕〉

P6 児玉家の日常  
〈児玉良介〉

◆◆報告◆◆

P7 「リモート飲み会」  
を始めました！

◆◆その他◆◆

P7 活動記録

◆◆お願い◆◆

P8 お知り合いにエコーを  
ご紹介ください！

P8 編集後記



## 「花火大会」を開催しました！

エコーでは、新型コロナウイルス感染防止のため、この数ヶ月間すべてのイベントをお休みしてきました。しかし、9月8日(火曜)の夜、「花火大会」を開催しました。屋外で行う催しならば、手指消毒とマスク着用を徹底して、ソーシャル・ディスタンスを守れば、ウイルス感染の危険性は極めて低いと判断したからです。

今回はエコー初めての「花火大会」でしたが、打ち上げ花火、噴出花火(通称ドラゴン)、手持ち花火、線香花火など、いろいろな種類の花火を集めましたし、量もたくさん買い込みました！v(^-^)

参加した仲間たちも「ひさしぶり～！元気だった～？」「うん！なんとかね！ そっちも元気そうで良かった！(^-^)」「ドラゴンも、これだけの量を集めて一気に火をつけたら壮観だね～！(@\_@)」「やっぱり花火はきれいだね～！(^-^)」などと大喜びでした。介助者さんが連れてきてくれた子供達も歓声を上げて花火を楽しんでくれていました！

今回は、思い立ってから開催するまでの日にちが短かくて、エコーの仲間たちと、お世話になっている事業所の介助者さんにしか呼びかけができなかったのですが、児玉代表や介助者さんが、お子さんなどの家族を連れてきてくれたので、なんと参加者が総勢32人(@\_@)と、今までのエコーの催しの中でもトップクラスの参加人数でした！\(^o^)/

今回の「花火大会」は“大成功！v(^-^)”だったことから、エコーでは、今後は、手指消毒とマスク着用を徹底してソーシャル・ディスタンスを守り、ウイルス感染の危険性が非常に低い「屋外」での開催も視野に入れて催しを企画しようと考えています！p(^-^)q

(文責：井瀬政裕)



「こんな大きな花火、初めて手に持ててきた！(^-^)」



# くまちゃんの じりつごはん

第  
19  
回



熊井 恵美子

今回で19回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、料理について、熊井さんが気をつけていることや、得意料理のことなど、いろいろ書いてくれました。特に、今回作り方のコツを書いた「親子丼」は、聞くところによると“絶品”らしいです！(^-^)  
熊井さん、ぜひ今度ごちそうしてください！m(\_ \_)m(笑)  
(文責：井瀬政裕)

エコー通信を読んでいただいている皆さん、お元気ですか？自分は、ちょっと夏バテ気味です。でも、自分は体質的に腸閉塞を起こしやすいので、便通が良くなるように心がけないといけないこともあって、料理には人一倍気をつけています。水分もたっぷり取らないといけないし、食物繊維を取るために野菜もたくさん食べないといけません。煮物や焼き魚やお肉なども、栄養のバランスに気をつけて食べるようにしています。

最近エコーで「リモート飲み会」をしていて、みんなで一緒に話をしながら食べるのは楽しいので、その時に食べる料理のメニューも考えたりします。今は、たまご料理が多いです。たとえば、卵焼きとか目玉焼きです。それにハムを付け足すことが多いです。クックパッドとか本を見て、簡単にできて栄養が豊富でお腹にもいい料理を作りたいと思います。

今は夏バテ気味ですが、涼しくなったら、スイーツも作ってみたいと思います。ケーキなら、チョコレートケーキを作りたいかな。それと、芋まんじゅうも作ってみたいです。子供のころ、お母さんが良く作ってくれていたもので、作り方はなんとなく覚えています。早く秋が来ないかな～！秋までに、自分なりに勉強しようと思っています!!

自分は自立生活を始めて9年経ちましたが、まだまだ失敗することも多いです(^\_^;)

その中でも料理が一番難しいですね。栄養豊富でお腹にいい料理を作るのは、なかなか難しいです。自分が作り方を覚えないと介助者に指示も出来ません。まだまだ料理の勉強が必要ですね。

でも、練習して、得意な料理も増えてきましたよv(^-^)! お好み焼きや魚の煮付け、そして一番得意なのは親子丼です！親子丼は自分の場合ちょっとコツがあります。先に肉と玉ねぎを茹でてから軽く一回炒めて、卵に隠し味でマヨネーズをちょっと入れます。よく混ぜてから全体的に流し込みます。ちょっとだけ火を通して止めます。卵がふっくらして美味しいですよ(^-^)

他の料理は、まだまだですけど、生きていくために料理は作らないといけないので、頑張ります!!p(^-^)q

皆さんも何か簡単にできる料理があったら教えてください！応援もお願いします!☺

## 【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10年目。

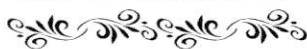
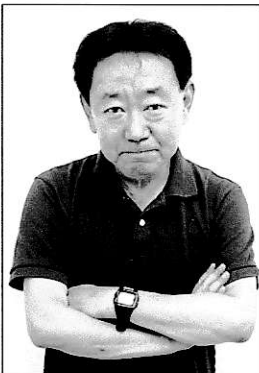
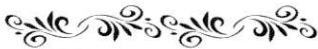
## エコーの仲間たち

今回の「エコーの仲間たち」は、植木泰生さんと小野栄二さんのお二人の近況報告を、まとめてご紹介させていただきます。お二人の障害は、植木さん(61才)は精神障害、小野さん(50歳)は頸髄損傷です。お二人とも「協力プレイ同好会」の常連ですが、この数ヶ月は新型コロナウイルス感染防止のために同好会が開催できなくてとても残念です…(涙)でも、エコーでは最近、Zoomというアプリを使って週に一度のペースで「リモート飲み会」を行っています。そのこともお二人が書いてくれていますので、ぜひお読みください！(-)

なお、この原稿は、お二人が本号のために8月末ごろ早々に寄せてくださったものなので、今とは少し社会の状況が違っているかもしれません。その点をご了承ください。(文責：井瀬政裕)

♪ 植木泰生さん ♪

### 「やっさん」の日常



みなさん、こんにちは。植木(「やっさん」)です。最近、とっても暑いですね！私は2週間ほど軽い熱中症で足に力が入らなくなりまして、毎日転んでました。

実は私、去年あたりから手が震えたり足に力が入りにくくなったりしていたのですが、それがあまりにも長く続くので病院に行って診察を受けたところ、今年の初めに「パーキンソン病」と診断されました。その病気のことがあるので、くもしかして症状が悪化したのか!?)と、内心とてもビビりました。何しろ2週間、毎日何度も転んでいたのです。しかし、診察の結果は「水分不足による熱中症」でした(苦笑)。みなさん、水分は取りましょう！

それから、熱中症よりも怖いのが「新型コロナ」です。外出から帰ったら手洗い・うがいをして、外出時はマスクを忘れずに！

私は今「ウィズ・コロナ」の生活を、それなりに楽しんでいきます。

あと少しでワクチンも完成するという話です。

みなさん、あと少しです。頑張りましょう！

ところで、話は変わって、みなさん、Zoom(ズーム)ってご存知ですか？パソコン、タブレット、スマートフォンと、ガラケーを除くほとんどの端末で利用できる、便利なWeb会議ツールです。今、このZoomってのが面白くてハマっています！なにしろ、新型コロナ感染の「安全エリア」の自宅で使用できるからです。しかも、日本中はもとより世界中と接続できるのです。もちろん英語ができなければ世界は無理ですけど(笑)。でも、端末さえあれば、どこにでも接続できるのです。1対1ならピア・カウンセリングのセッションができますし、数人でリモート・パーティーもできます。エコーでは、週に一度ぐらいで「リモート飲み会」をしていますし、先日は、私がホスト役をして、今年の2月開催されたエコーのピア・カウンセリング集中講座の参加者で飲み会をやりました。ジュース、アルコール等OKでやりました！パソコンなどの画面越しではありますが、一緒に飲み食いするだけでなく友情も深まる上に情報交換もできます。とにかく「一家に一台Zoom」です(笑)。楽しいですよ！！

こんなふうに、私は今「ウィズ・コロナ」の生活を、それなりに楽しんでいきます。あと少しでワクチンも完成するという話です。みなさん、あと少しです。頑張りましょう！

♪ 小野栄二さん ♪

## 近況報告



近況報告です。前にも書きましたが、昨年8月に母が20日間入院しました。退院後は少し時間はかかったものの回復も順調にいきまして、以前のおりとはいきませんが母も普段の生活に戻れました。

その後、エコーのイベントやホームページ作成などで週一回のペースでエコーの事務所へ行っていました。

2月には、エコー開催のピア・カウンセリング(以下、ピアカン)集中講座に参加しました。毎回ピアカン講座には参加してきていたのですが、今回は他県からも参加者が集まって楽しい3日間になり、良い思い出となりました。

ところが3月になると新型コロナウイルス(以下、コロナ)で生活が一変しました。児玉代表から今まで通り事務所に行くのは難しいと告げられました。もともと頸髄損傷で呼吸器に問題があり更には喫煙もしている私は、コロナに感染してしまうと命にかかわるような重症化を避けられないので心配しています。一緒に暮らす母も手術をして一年ですから、こちらも心配です。私が感染すると介助者を通じて他の利用者にも感染させてしまうリスクもあります。そこで細心の注意を払い、エコーに行くのは月に一回にした上に、事務所に着いたらすぐに手洗いをするなどして対応しています。

そんな中、7月になって植木さんがZoomというアプリを始めたので、私もWEBカメラを購入して、何度か試しながら使い方を覚えていきました。それが他の利用者さん達にも伝わっていきまして7月11日にエコー関係者による「Zoom飲み会」が開催されました。ネットを通じてではありますが、久しぶりに皆と会えて感動し、あっという間の一時間でした。これが好評だったようで、8月からは毎週開催となりました。更に植木さんが2月のピアカン集中講座参加者を集めて、こちらでもZoomで飲み会を開いて楽しいひと時を過ごす事ができました。コロナで憂鬱な生活を送っていた時に一筋の光明が差しました。行動するオヤジ(笑)植木さんに感謝です。本当に楽しみが出来ました。

そんな生活の中、事務所やZoomのない時は毎日お昼寝をして過ごしています。昼食後一時間から一時間半眠るのですが、私は夜眠る時には睡眠薬を服用しないと眠れないのに、昼寝の時は何も飲まなくても不思議と眠れています(笑)。

これからもコロナのワクチンが開発されるまで、この生活が続いていくと思われませんが、引き続き感染には十分な注意を払いつつ生きていきたいと思えます。皆さんも頑張りましょう。「明けない夜はない」ですからね(^-^)

コロナのワクチンが開発されるまで、この生活が続いていくと思われませんが、引き続き感染には十分な注意を払いつつ生きていきたいと思えます。皆さんも頑張りましょう。

「明けない夜はない」ですからね(^-^)



月に一度、エコーの事務所でホームページ作業をしています(^-^)



# イセくんの とぜん 徒然<sup>カ</sup> 日記

【井瀬 政裕】

障がい：ポリオ後遺症（電動車いす使用）

自立生活：5年7ヶ月

年齢：60歳（ついに還暦！（@\_@;）（笑））

## 「ロールモデル」との出会い、そして、今の私が思うこと

実は私、今年の2月末で自立して5年が経ちました。そして、私には、自立生活を始める際に気持ちの上で強く背中を押してくれた「ロールモデル」がいます。「ロールモデル」とは、一般的には「自分にとって具体的な行動や考え方の模範となる人物のこと。」とされていますが、自立生活センターでは「すでに自立生活をしている人で、自立生活をする上で、自分のお手本や目標となる障がいを持つ仲間・先輩」といった意味合いを持ちます。今回は、その私にとってのロールモデルとの出会いと、自立6年目を迎えた今の私の想いを書こうと思います。

今更で恐縮ですが、私の障がいは「ポリオ後遺症」です。このポリオは、日本では絶滅宣言が出ましたが、ワクチンが普及した昭和36年以前までは何度も全国的に流行した感染症でした。ポリオ後遺症は、ポリオウイルスに脊髄の神経が侵されて、その神経がつかさどる筋肉がほとんど動かなくなったり筋力が極端に弱くなったりする障がいで、私の場合は、両足がほとんど動かず、右手の上腕部と肩の筋力も極端に弱いという症状です。子供の頃から長下肢装具と松葉杖なしには歩くことはおろか立つことさえできず、今は電動車椅子を利用しています。両腕とも普通に動くように見えますが、右手が弱いせいで、右手で少しでも重い物を持ったりペンで長文を書くなど諸々の動作が無理だったり厳しかったりもします。ですが、食事、排せつ、着替えなどの日常生活動作はほぼ自立していますので、私の障がいは、エコーの身体障がいの仲間達の中では最も軽度です。

そんな軽度障がいの私ですが、児玉さんと出会って自立生活センターの活動を知るまでは、自立（一人暮らし）など自分には到底無理だと思い込んでいました。制度のことをよく知らなかった当時の私は家事援助しか利用しておらず、「自分が利用できる制度では一人暮らしなどできるわけがな

い」と思い込んでいましたし、一人暮らしの実現に向けて踏み出す勇気もありませんでした。

ところが、児玉さんに誘われて初めて参加した「自立生活プログラム」で、私は「Kさん」と出会いました。Kさんは、脳性麻痺による四肢麻痺でご自身では車椅子をこぐこともできず重度の言語障害もある方です。そのKさんが介助者の介助を受けながら一人暮らしをしているというのです！（@\_@）実のところ、その時の私の心に浮かんだ言葉は<マジで!?! (@\_@;)>でした。でも、（今思うと大変失礼なことに（汗））思わず私が発した「本当に一人暮らしをなさってるんですか!?!」という言葉に、目の前のKさんは「うん！（^-^）」と満面の笑顔でうなずいてくれました。そのとき私は、「目からウロコ」どころではない、頭を何かで殴られたような大きなショックを受けると同時に思いました。<こんなに重度の障がいを持った人が一人暮らしを実際にできている！この人に比べてはるかに障がいが軽い自分が一人暮らしできない訳がない！>と。

そのKさんとの出会いから（少々時間をかけ過ぎましたが（汗））約4年後に私は一人暮らしを始めました。今思えば、あの時にKさんと出会っていなかったら、私は今も実家で家族と暮らしていたと思います。つまり、Kさんは、私が自立する大きなきっかけを作ってくれて、今も会う度に勇気と励ましをもらえる、私の「ロールモデル」です。

そして、自立生活センターの活動に関わって8年目、自立生活6年目を迎えた今、私は（せん越ながら（汗））思っています。<自分自身が他の誰かのロールモデルになればうれしいし、もっと欲を言えば、自分がサポートすることで、他の誰かのロールモデルになれる人を一人でも増やすことができるならば、これ以上の幸せはないなあ…>と。

ガンバろうと思います！p（^-^）q



# 児玉家の日常

【児玉良介】50歳。  
 頸髄損傷。障害者歴31  
 年。車いす使用。妻、2人  
 の娘の4人家族。

## 第7回 お父さんの料理

週に一度、私が夕食を作るようになって、3か月がたちます。インターネットのクックパッドというレシピのサイトから、人気のものを選んで作っています。

なるべく手間がかからない、簡単にできるものを選んでいますが、普段あまり料理などしないため、それなりに時間がかかったりします。

食材や調味料は、計量器や計量スプーンを使ってきっちりと計り、切り方などがよくわからない時は、ネットの動画を観ます。焼いたり煮たりする時間も、きちんとタイマーで測り、とにかく、レシピに忠実にやります。うっかり分量や手順を間違えたりすることがありますが、まずまずのものが出来上がります。

作るの是一片料理で、肉を使ったものが多いです。これまで作った中では、ハンバーグが一番人気でした。

最近は、一片料理に加えて、ちょっとしたお菓子も作るようにもなりました。ホットケーキを作るための専用の粉で、ホットケーキミックスというものがありますが、これを使って簡単にできるお菓子です。

先日、スコーンを作りました。ホットケーキミックスに牛乳とバターと板チョコを混ぜて焼くだけというものです。これには、抹茶やコーヒーを加えたバージョンもあり、これらも以前作ったことがあります。その他に、バナナと卵、砂糖、マーガリンをホットケーキミックスに加えて焼くバナナケーキというものもあります。

実のところ、こういったお菓子を作ると、妻と二人の娘は、めちゃくちゃ喜んでくれます。

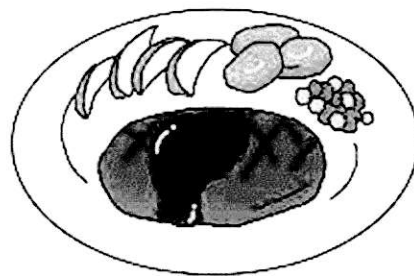
小学2年生になる娘は、国語の宿題で、毎日絵日記を書くことになっているのですが、私の料理の日は、そのことを書いてくれます。家族が喜んでくれると、すごくやりがいを感じます。

と、ここまで書き、ひとつお伝えしておかなければいけないことがあります。私のことを知っている方には必要はないのですが、私は手に障害があり、食材を切ることはもちろん、フライパンを持つことも、鍋にふたをすることもできません。その動作を行うのは、すべて介助者です。

だったら、それは私が作った料理とは言えないのではないかと思われる方がいるかもしれません。しかし、やはり、出来上がったものは、「私の料理」だと思います。なぜなら、分量、切り方、焼く時間など、介助者のすぐ横にいて、こと細かく指示を出すのは、私自身だからです。

先日、事情でそばにいて指示することができず、レシピのみを介助者に渡して料理してもらったことがありました。さすがにこれは、私の料理とは言えませんが。

何はともあれ、「お父さんの料理」が少しずつ定着しつつある、児玉家の今日この頃です。





## 「リモート飲み会」を始めました！

エコーでは、新型コロナウイルス感染防止のために、これまで行ってきたイベント全部を3月以降ずっと休止してきました。そして、「もう何ヶ月もエコーに行けてないから、ずいぶん仲間みんなと会えてないし顔も見れてないなあ。さびしいし、ストレス溜まるなあ…」という仲間たちの声を聴くたびに、つらい思いをしていました(悲)。

しかし、ある日ふと「『Zoom』というWeb会議ツールを使って、リモート飲み会をやってる人も多いらしいよ。一度やってみようか？」ということになり、7月11日(土曜)、エコーの仲間たちで、Zoomを使って「リモート飲み会」をやってみました。

実際にやってみたところ、これが思った以上に楽しかったのです！(@\_@) パソコンやスマホ

の画面越しではありますが、仲間たちの顔や声をリアルタイムで見たり聴いたりしながら談笑できます。飲食物は各自で用意するのでそれぞれ違いますが、“一緒に”食べたり飲んだりするのは美味しいです！(^-^)

「これ、いいね～！(@\_@) これからも週に一回ぐらいのペースで続けていこうよ！b(^-^)」ということで、エコーでは、8月から毎週土曜日に「リモート飲み会」を行っています。「飲み会」と言っても、お酒を飲むかどうかは参加者の自由ですが…(笑)

「ウィズ・コロナ」の現状でも、仲間たちとのつながりを実感できる「ミニミニイベント」を見つけたエコーです！v(^-^)

(文責：井瀬政裕)

### 2020年7月～9月 活動記録

#### ◆7月◆

7月11日 リモート飲み会

#### ◆8月◆

8月1日 リモート飲み会

8月8日 花火大会

8月15日 リモート飲み会

8月22日 リモート飲み会

8月29日 リモート飲み会



#### ◆9月◆

9月5日 リモート飲み会

9月12日 リモート飲み会

9月19日 リモート飲み会

9月26日 リモート飲み会



「リモート飲み会」の様子(Zoom画面)

## お知り合いにエコーをご紹介ください！

今まで、自立生活センター・エコーでは、できるだけたくさんの方々に、機関紙である「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせをしてきました。ひとりでも多くの方にエコーのことを知っていただき、その活動に関心を持っていただきたいと考えたからです。

しかし、エコーのことをご存知ない方が、まだまだたくさんいらっしゃいます。

そこで、この「エコー通信」を読んでくださっている皆さんにお願いがあります。

**皆さんのお知り合いに、エコーのことをご紹介いただけないでしょうか？**

ご紹介くださった方、ご連絡いただいた方には、すぐにエコーのパンフレットと「エコー通信」をお届けいたします！

※「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせは、すべて無料です。

お問い合わせ先は、下記の住所・電話番号・メールアドレスのとおりです。

## 編集 後記



本号の記事でご紹介しましたが、エコーでは今「リモート飲み会」をZoomで行っていて、私は、そのホスト役を務めています。このZoomというツールですが、いろいろと便利な機能があって、まだまだ様々なことができそうです。Zoomを使って、リモートでピア・カウンセリングの講座を行ったという話も聞きました。私も、このZoomをもっと勉強して、ピア・カウンセリングのセッション会ができないものかと模索中です。なんだか少し楽しくなってきた今日この頃です！(^-^)

(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