

### 《この号の内容》

#### ◆◆報告◆◆

P1 日本経済新聞に掲載  
されました。

(中川理絵さん)

P2 “屋外”バーベキュー  
を行いました！

#### ◆◆よみもの◆◆

P3 くまちゃんの  
じりつごはん

〈熊井恵美子さん〉

P4 エコーの仲間たち  
〈山本智明さん〉

P5 エコーの仲間たち  
〈中川理絵さん〉

P6 イセくんの徒然日記  
〈井瀬政裕〉

#### ◆◆報告◆◆

P7 ホームページ、  
リニューアル準備中です！

#### ◆◆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



## 日経新聞に掲載されました

2020年12月  
21日の「日本経済  
新聞」の社会面に、  
エコーの活動と中川  
理絵さんの自立生活  
の様子が記事として  
掲載されました。



### 障害者の自立生活の試

みは各地に広がる。一人暮らしを支援する全国自立生活センター協議会(東京)には12月時点で117団体が加盟する。北九州市の自立生活センター「エコー」で、自立生活プログラムを受講した中川理絵さん(55)は今年4月、一人暮らしを始めた。「脇役だった自分が、急に主人公になったような不思議な気分」。脳性まひや言語障害があり実家で暮らししていたが、両親が亡くなり施設入所を検討していた時にセンターを知った。今は自分で食事の献立を考えてヘルパーに指示する。外食にも出かけるようになる。ひいきのうどん屋もできた。「く

たびれたり失敗したりすることがあるけれど、やりがいがある」



## “屋外”バーベキューを行いました！

昨年、ブログと facebook でもご紹介しましたが、2020年10月29日(木曜)、エコーでは、久しぶりの「バーベキュー」を、事務所近くの小さな公園で行いました。

一昨年もバーベキューは行いましたが、真夏で暑かったこともあり、肉や野菜は屋外で焼いたものの、私たち障害当事者はエアコンがついた事務所の中で食べたり飲んだりしました。しかし、今回は、新型コロナウイルス感染防止のために、密閉が避けられる“屋外”で全員が飲食しました。

参加した仲間たちも「この前の花火大会も超楽しかったけど、夜だったから顔がよく見えなかった。でも、今回は昼間だから、みんなの顔を見ながら美味しいものが食べられてうれしい！(^-^)

お酒もあるし～！＼(^o^)/笑」「このお肉やわらかい！焼き加減も最高！食が進む～！

(^-^ )でも、コロナ太りに拍車が…(^\_^;)笑)」

「乾杯～！おっと、これ以上は“密”！ソーシャル・ディスタンス、ソーシャル・ディスタンス！(笑)」など、(ウィズ・コロナの生活ならではの冗談も飛び出しながら(笑))、みんながゴキゲンでした！(^-^)

今回の“屋外”バーベキューは、エコーの仲間たちと、いつもお世話になっている事業所の介助者の皆さんにしか参加の呼びかけができなかったのですが、平日の昼間にもかかわらず、20名もの参加者でした！

ウィズ・コロナの生活でストレスを感じることが多い日々の中、エコーにとっては、昨年の9月に行った花火大会と同様に「最高のストレス解消」ができた“大成功！v(^-^)”の催しだったと思います！(^-^)

(文責：井瀬政裕)



みんな“ゴキゲン！v(^-^)”(笑)



## くまちゃんの じりつごはん

第  
20  
回



熊井 恵美子

今回で20回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、鍋料理やデザート作りのときの工夫などについて書いてくれています。いつも料理をしている熊井さんらしいな～と思いました。みなさんは、いかがですか？(^-^)

なお、この原稿は、本号のために昨年の11月20日ごろ早々に寄せてくださったものです。その点をご了承ください。  
(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？今はウィズコロナの生活で外出が少なくなって退屈していませんか？

自分は、退屈しないように、料理ばかり作っています！p(^-^)q

いろいろ作っていますが、今一番好きなのは、鍋料理とデザート作りです。

お鍋もいろいろあるけど、おでんとかの普通の野菜入りのお鍋を作って、まず具を食べて、残ったお汁で、次の日の朝に雑炊を作ります。なかなか美味しいですよ！

これからは寒くなるので、もっといろんなお鍋を作りたいと思っています。

よくデザートも作るけど、ときどき失敗します(笑)。でも、失敗した時は、その失敗したものを違うものに変えたりしています。

この前も最初は芋饅頭を作るつもりでいたけど、失敗したので団子汁とお好み焼き風の料理に変更しました。どちらも美味しかったです！☺

今日作ったデザートも量が多くて、1個は失敗したけど、1個は成功しました！

どうせ自分が食べるから、どうしても変更はできます(笑)。

エコー通信を読んでいただいている皆さんも、いろんな料理を作ってみて下さい！失敗は成功の元ですよ！b(^-^)

年末になったら、お正月のおせちを作るつもりです。

今、自分は、だし巻きと煮物と水菜のおひたしを作ろうかなと考えています。あと、かまぼこと黒豆は、市販のものを買う予定です。

年越しそばも作りますよ！おそばの上に乗せる天ぷらだけは買います。揚げ物が作りたいけど、作ったあとの油がもったいないので作りません。皆さんは天ぷらも作ってみたいいいかもしれませんね！

お刺身は大好きなので買います(笑)。

一人暮らしだと、料理をするとき、残った材料や食べ残しをどうするか考えないといけないけど、一人暮らしじゃなかったら全部作ると思います。

今は、体重よりも免疫力をあげないと新型コロナに負けちゃうので、頑張って栄養を考えながら、いろんなものを作るように心がけています！

皆さんも良いお年をお迎えください！（この通信が皆さんのお手元に届くころは、年が明けていると思いますけどね！m(\_ \_)m(笑)）

### 【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11年目。

## エコーの仲間たち

今回の「エコーの仲間たち」は、山本智明さんと中川理絵さん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。お二人とも障害は脳性マヒで、エコーの支援で自立を果たした仲間ですが、山本さん(52歳)は30年以上の施設生活を経て自立7年目、中川さん(56歳)はずっとご家族と一緒に生活されていて昨年4月に自立した方です。お二人の自立生活の様子や思いが込められた、素敵な近況報告だと思います！(^-)

なお、この原稿は、本号のために昨年11月20日ごろ早々に寄せてくださったものです。その点をご了承ください。(文責：井瀬政裕)

♪ 山本智明さん ♪

### ウィズコロナの自立生活



新型コロナが発生してから1年近くが経ちました。未だに、世界では多くの人々がウイルスに感染して苦しんでいます。日本でも、感染者数は毎日のように過去最多を更新しています。

この深刻な状況の中、私たちはごく普通に生活をしています。しかしながら、私たちの生活にも影響が出ています。

特に私は持病を持っていて合併症が起きた時のことを考えると怖いので、できるだけ感染しないように、二つのことを自分で決めました。一つは、公共交通機関で移動しないようにしたこと。二つ目は、できるだけ外出を控えるようにしたこと。気楽に外出しないようにしたので、病院の定期受診の他には、近所への買物ぐらいにしか行けません。

そして、ある日、私は思いました。「新型コロナが流行する前は、公共交通機関を使って行きたいところに行くというのが当たり前になっていたのに、今年は、それができない。僕のように持病のある障害者は、なぜ外出ができないのだろうか？」いろいろと考えるとストレスがたまるばかりで、私自身、精神的に我慢の限界まで来ていました。

9月に入り、私は自分自身をもう一度振り返りました。「僕のこの生活は介助者がおっての生活だ。介助者の健康のことも考えないといけない。自分だけの意思で動いて、もしもコロナに感染したら、介助者や利用者の仲間みんなの生活が困難な状況になってしまうかもしれない。コロナが落ち着くまでは我慢をしよう！」と思いました。

このように、私たちは介助者や利用者の仲間のこと考えながら、自立生活をおくっています。一日も早く、世界中でコロナが終息することを祈るばかりです。

私たちは介助者や利用者の仲間のこと考えながら、自立生活をおくっています。

一日も早く、世界中でコロナが終息することを祈るばかりです。

♪ 中川 理絵 さん ♪

## マイナンバーカードを作りました

今回の近況報告は、先日作った「マイナンバーカード」のことを書こうと思います。



この夏、マイナンバーカードの宣伝が目にとまりました。使い道も多くて便利そうなので、私も作ることにしました。

マイナンバーカードの申請には証明写真が必要です。でも、その証明写真を撮るための撮影ボックスが、私は大の苦手です。ボックスのフラッシュが急に光ると、驚いて顔が曲がってしまうのです。

カードを作るために区役所に行ったとき、職員さんに事情を話して、ここで写してもらえないかと頼みました。すると職員さんは写真館のように背景を整え、ちゃんとしたカメラで撮影してくださり、とても嬉しかったです。

申請窓口で撮影できたので、発行も素早いかと期待しましたが、2ヶ月かかりました。

そして、自宅に郵便局の配達員さんが届けてくれることになりましたが、カードを受け取るにも、することがたくさん待っていました。

再配達の間を郵便局に連絡し、区役所でもらった書類を配達員さんに渡し、生年月日と名前を聞かれ、署名までしました。

区役所でもらった書類には、カードを郵便局に取りに行った場合の確認事項がいろいろ書かれていましたが、自宅への配達でも配達員さんからいろいろと質問されたので、セキリュティは万全だと感じました。

こうして、やっとの思いで手に入れたマイナンバーカードは部屋に飾りました。

翌日、一人暮らしになって初めて郵便局へ住所変更の手続きに行きました。

マイナンバーカードの内容の控えを提示したところ、「マイナンバーカードを持って改めてお越しください」と言われました。〈部屋に飾るのではなくて持ってくればよかった〉と後悔しました。カードの代わりに障害者手帳と国民健康保険証を提示すると住所変更できました。

後日、クレジットカードを傷つけてしまった時にマイナンバーカードの現物を提示したところ、あっという間に再発行手続きが済んでしまいました。〈マイナンバーカードって、便利だなあ〉と感心しました。

このように、マイナンバーカードの取得ひとつでいろいろと大変でした。ヘルパーさんや区役所の方々の助けがあって手にできたカードですから、紛失しないように大事に使っていきたいと思います。

マイナンバー  
カードを作りました。取得ひとつでいろいろと大変でした。  
ヘルパーさんや区役所の方々の助けがあって手にできたカードですから、紛失しないように大事に使っていきたいと思います。



# 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10ヶ月  
 年齢：61歳（え!?アラ還暦!?(+)\_+) (笑))

## ずいぶんエコーも賑やかになりました！（^-^）

エコーのブログや facebook でもご紹介しましたが、「花火大会」や「“屋外”バーベキュー」など、最近のエコーの催しは参加人数が20名を超えることが多くなってきました（花火大会32名、バーベキュー20名）。

思い起こせば、私がエコーに入った頃（8年8ヶ月前＝私も歳を取りました…(+)\_+) (汗笑))にもバーベキューなどの催しは行っていたものの、参加者は数名から多くて10名程度、それはそれで当時はとても楽しかったのですが、今のように20人から30人以上の大勢で盛り上がる感じではありませんでした。

それはそうです、当時と今を比べると、エコーの障がい当事者仲間の人数が当時の4人から今は7人に増え、介助に入ってくれるヘルパーさんの数は、当時は女性が6人男性はわずか2人だったのに対して、今は女性が10人男性は11人と、男性にいたっては5倍以上になっているのですから！（@\_@） (笑)

そして、以前、私が自立生活センターの研修に参加して、他のセンターの催しの参加人数が常に30人を超えるなど聞く度に、くそうかあ、別らうらやましいわけじゃない…ん？ やっぱり、うらやましいなあ…(^\_^;) エコーにも、そんなときが早く来るといいなあ…>)と思ったものでした。

でも、今はもう、エコーの催しの参加人数も引けを取りません！p(^-^)\_q いつも催しの企画を手伝ってくれたり材料の買出しなどの準備を引き受けてくれる人たち、そして、いろんな折にムーディーメーカーになってくれる人たちなど、しっかりセンターの活動をサポートしてくれる健常者スタッフもいます。とってもとって、ありがたいことです！（^-^）

これも、児玉代表が、もう10年以上にわたって毎年毎年「自立生活プログラム」や「ピア・カウンセリング講座」など数々の自立生活センターとしての活動を地道に続けてきた成果だと思えます！（^-^）そして私も、たとえわずかでも代表のサポートができたのではないかとささやかな自負もチョッピリあつたりします…(#^\_^#)

こう振り返ってみると、エコーもずいぶんと活気のあるセンターになったものです！p(^-^)\_q なんだか感慨ひとしおです…(#^\_^#)

とまあ、こんな感傷的なことを書いている私（もう還暦を超えました(@\_@;)…やはり…歳を取ってしまったのでしょうか!?(+)\_+)

いやいや、まだまだこれからですよ？ (汗笑)



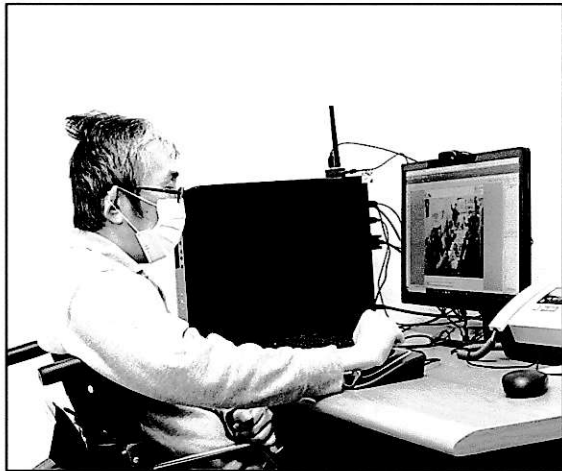
花火大会(2020年9月)の様子



“屋外”バーベキュー(2020年10月)の様子



## ホームページ、リニューアル準備中です！



ホームページ作業中の小野さん

コロナ渦の現在ではありますが、感染防止に努めながら、月に一度、ホームページ作業をしにエコーの事務所に通っています。

通常はブログや facebook の更新をしているのですが、空いた時間にホームページのリニューアルをと思い、少しずつやっています。

それと言いますのも、2016年から始めたホームページですが、4年も経ちますとネットの世界も進歩して行くため、すぐに古くなってしまいます。そこで、なるべく時世に合わせたスタイルにしようと密かに(笑)奮闘しています。

近い将来リニューアルしますので、乞うご期待です！(^-^)

(文責：小野栄二)

### 2020年10月～12月 活動記録

#### ◆10月◆

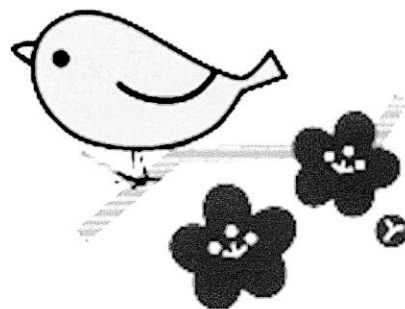
- 10月3日 リモート飲み会
- 10月10日 リモート飲み会
- 10月17日 リモート飲み会
- 10月24日 リモート飲み会
- 10月29日  
“屋外”バーベキュー
- 10月31日 リモート飲み会

#### ◆11月◆

- 11月7日 リモート飲み会
- 11月14日 リモート飲み会
- 11月21日 リモート飲み会
- 11月28日 リモート飲み会

#### ◆12月◆

- 12月5日 リモート飲み会
- 12月12日 リモート飲み会
- 12月19日 リモート飲み会
- 12月26日 リモート飲み会



## 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



私事で恐縮ですが、先日、CIL もりおか主催の「ピア・カウンセリング継続講座」に参加しました。Zoom によるリモート講座だけあって、北は岩手県から南は沖縄県までと幅広い地域からの参加があったのですが、パソコンやタブレットなどの端末の画面越しとは思えないほど臨場感と親近感を覚える充実した講座でした。〈これなら Zoom を使って「セッション会」ができる！〉と確信できました。この経験を生かして、エコーでも Zoom による「セッション会」を1月から始めています。今年もガンバラウと思います！p(^-^)q

(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>