

《この号の内容》

◆◆報告◆◆

P1 『Zoomでセッション会+(プラス)』始めました!

◆◆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
〈中川理絵さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈植木泰生さん〉

P5 イセくんの徒然日記
とげん
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記
〈児玉良介〉

P7 「リモート飲み会」を
楽しんでいます
〈小野栄二さん〉

◆◆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



『Zoomでセッション会+(プラス)』始めました!

5月29日(土曜)、エコーでは、新型コロナウイルス感染防止のために昨年の2月を最後にずっとお休みしてきた(涙)ピア・カウンセリング(以下、ピアカン)の「セッション会+(プラス)」を、Zoomを使って初めてリモートで行いました。名付けて『Zoomでセッション会+』!(そのままですが…(汗笑))

でも、セッションだけを行うセッション会は、Zoomの「ブレイクアウトルーム」機能を使えば問題なく行えるのですが、ピアカンの約束事などをホワイトボードに掲示して説明したりする「ミニミニ講座」であるセッション会+をZoomで行うとなると、少々工夫が必要でした。

〈Zoomの画面共有機能で参加者の皆さんにパワーポイントの画面を見てもらいながら行おうか?それとも…?〉と、いろいろと試行錯誤した結果、奇しくもリアルの時と同じ「ホワイトボード」というZoomの機能を使うことにしました(笑)。これは、画面共有で白い画面を一面に出して、そこに文字などを書き込める機能です。「ピアカンの約束事」などを参加者が読めるようにその場で書き込んでいたり、最後に項目全部をZoomのチャット画面に貼り付けたりしたのですが、リアルの時と比べても、それほど大きな違和感はなく行うことができました。

参加者さんからは、「2時間半のプラスは時間が長いので少し疲れるけれども、リアルの時と違って、Zoomだと途中で横になれたので体が楽だった。楽しかった!(-)」 「他のセンターのピアカン講座に参加することは少ないので、今回はZoomで行ってくれたおかげで参加できて良かった。」など、リモートならではの感想をいただきました。

また今回、遠い“沖縄”の自立生活センターの方も参加してくださったことは、リモートで行う『Zoomでセッション会+』ならではのことであったと思います!(-)

エコーでは、この『Zoomでセッション会+』を今後も続けていきたいと考えています。よろしくお願いたします! (文責:井瀬政裕)



初めての『Zoomでセッション会+』の様子



くまちゃんの じりつごはん



熊井 恵美子

今回で22回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、熊井さんが工夫されている「誤嚥しにくい料理」について書いてくださいました。拝読して、ご自身の生活はもちろん、料理に対しても前向きな熊井さんの姿勢に感動しました、皆さんは、いかがですか？

なお、この原稿は本号のために5月中旬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、こんにちは(^-^)

実はこの前、病院でお医者様に「熊井さんは嚥下(飲食物の飲み込み)機能が低下しているのが検査でわかりました。柔らかくて飲み込みやすい食材を使った料理にしたり、食物にトロミをつけたりして、誤嚥をしないように気をつけてください。」と言われてとてもショックでした(涙)。でも、自分の身体は自分で守らないといけないし、そのためには、まずは食事が大事です。だから、自分は今、食材や調理の仕方を工夫して飲み込みやすい料理のレシピをいろいろと考えています。

たとえば、山芋鉄板を作るとき、野菜を全部みじん切りにしてツナ缶を入れて、あとは玉子と鶏ガラスープの素を入れたりすると、ふっくら柔らかくなりますよ。出来上がったあと、ケチャップとマヨネーズをかけて最後に青のりをかけたら、見た目もいいし、食欲がわきますよ。

そのほか、ポテトサラダも食べやすいです。

お肉は、とにかくみじん切りにして、スープにして、トロミをつけたら食べやすいと思います。

今までは普通の食事を作っていましたが、これからは、いろいろ勉強しながら誤嚥しにくい料理を頑張って研究していこうと思っています。

皆さんも何かいいものがあったら、教えてくださいね。

もうちょっと嚥下の状態が悪くなったら、お医者様に総合栄養剤の「ラコール」を処方してもらって飲もうと思っています。たぶん、処方してくれると思います。

自分は、普通食なら大抵のものを作れるので、新型コロナがおさまって「エコー料理部」が始まったら、参加する皆さんには普通食のレシピを考えて、自分の分は別のものを作って持っていこうかなーと考えています。

早く料理部が再開できるといいですが、まだまだ無理ですね。いつになるかわからないけど、再開したら部長として、これまで以上に頑張りたいと思っています！p(^-^)q

最後になりましたが、脳性麻痺で嚥下に気を付けないといけない皆さんに、今回の「じりつごはん」を参考にいただければ嬉しいです。

皆さんも元気にお過ごしください！(^-^)

【熊井恵美子さんプロフィール】

障害：脳性マヒ

6☆歳

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、中川理絵さんと植木泰生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。中川さん(5☆歳)の障害は脳性マヒで、ずっとご家族と一緒に生活されていて昨年の4月にエコーの支援で自立した方です。そして、植木さん(62歳)の障害は双極性障害とパーキンソン病です。お二人の自立生活の様子や想いが込められた、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5月中旬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)

♪ 中川 理絵さん ♪

自立して1年が経ちました



私が昨年の4月に一人暮らしを始めてから1年が経ちました。引っ越ししたばかりの頃は、荷物はごちゃごちゃしているし、足りないものは沢山あるし、環境の変化に着いていけず体調はおかしくなるし、〈これから、どうなるんだろう?〉と思いました。

介助者さんに指示を出してなんでもしてもらえば良いはずが、初めて会う方ばかりだったので、もともと言語障害のある私の言葉は、体調不良のせいもあってなかなか通じませんでした。

それに、考えてみれば、実家では母の手伝いをするだけで、生活を回していたのは母と妹でしたので、介助者さんがお手伝いをしてくださるとは言っても、自分の生活がどうしたら回せるのかわかりませんでした。

部屋の片付けをしつつ日々の生活もしていくことになり、不馴れで時間ばかりかかり、退屈にはほど遠い日々でした。

コーディネーターさんは、私を楽しませようとベランダ菜園を提案してくれました。プランター、土、苗、種など一式揃えて育て方を教えてくれました。でも、菜園はお天気がよくなかったために枯れてしまい、上手に実りませんでした。

毎日来られる介助者さん達は性格も得意なこともそれぞれ違いますが、皆さん一生懸命に働いてくれます。〈何かおしゃべりが弾むネタはないだろうか?〉とネットで探しているうちに、私も調理に参加できる「炊飯器ケーキ作り」にたどり着きました。材料や調理器具はお店やネットで買って用意しました。おかげで我が家には炊飯器が2台あります。

炊飯器ケーキは、基本的にホットケーキミックス、卵、サラダ油を使用しますが、栗や洋梨やさつまいもなどメインの具材を何にするかで焼き方が変わってくるのは驚きでした。

最近、介助者さんが増えて、我が家にも新しい方が来られています。介助者さんが仕事を覚えようとする姿を見ていると、私自身ももう少し円滑なお付き合いが出来るようになっていたいと思い始めました。

あるオンラインの大学で心理学や人間関係学が学べることを知り、試しに願書を出してみたところ、うれしいことに合格の通知が来ました。頑張っ

あるオンラインの大学で心理学や人間関係学が学べることを知り、試しに願書を出してみたところ、うれしいことに合格の通知が来ました。頑張っ

♪ 植木 泰生 さん ♪

Zoom(ズーム)について



皆さん、お久しぶりです！ やっさんです。

去年からの忌々しい流行り病である新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)で皆さん同様、最低限の外出を心がけています。私が住んでいる行橋は比較的コロナの感染率は低く、4月27日現在で、去年の4月からの感染者数は122名です。それにしてもコロナに感染した方々には大変な事です。ただ、ワクチンも完成したみたいですので、もう少しの辛抱だと思います。頑張りましょう！

ところで、自粛生活が長引く中ストレスが溜まりますが、便利なパソコンのアプリケーションがありますね！ 皆さんご存知と思いますが Zoom です。元々はビデオ会議用に開発されたソフトですが、一般にも普及して情報交換ツールとして使われるようになりました。ここまでは皆さんご承知の事と思いますが、我がエコーでも、情報交換会である「リモート飲み会」と、ピア・カウンセリングの「セッション会」に利用しています。

コロナで移動がままならなくても、Zoom なら集まったメンバーと自宅で気軽に話ができます。また、距離を問題にしませんので、自宅から移動する事なく、いろいろな研修に参加できます。移動がないので、交通費が掛からない上、本来なら早朝に家を出たり、場合によっては移動先で一泊とかいった可能性もありましたが、それも必要ありません。私は今、東京、埼玉、神戸、博多、宮崎のメンバーと Zoom を接続して研修やセッションに参加していて、今後も輪を広げようと考えています。

ただ、Zoom を使っていて思うのですが、特にセッション(ピア・カウンセリングの話の聴き合い)の時に、場の空気と言うか実際のクライアント(話す側)の息遣いや微妙な表情の変化が伝わってこないのが残念です。リモート映像だから仕方がないと指摘を受ければそれまでですが、少々残念です。でも利点もあります。それは、セッションの時にカウンセリングをしている時の自分の表情がモニターできる事です。私の場合、時々真面目を通り越して、怖い表情になっていたりします(笑)。

また、最近の LINE 騒動のように大切な個人データが流出する可能性があります。いかに完全にプログラムしたアプリケーションでも人間の作ったものですからミスはあって、セキュリティーホールというものがあります。ハッカーはそのセキュリティーホールを見つけて侵入して悪さをします。それは利用者本人の住所や電話番号やクレジットカードの番号など、パソコンやスマートフォンに保管されている大切なデータをハッカーは抜き取って悪用します。対処方法としては規則性の無いパスワードにしたり、パスワードを二重にする等です。タダより安いものはありませんが、そこには危険も潜んでいます！ 充分気をつけて使用しましょう。

私は今、東京、
埼玉、神戸、博
多、宮崎のメン
バーと Zoom を接
続して研修や
セッションに参
加していて、今
後も輪を広げよ
うと考えていま
す。



イセくんの
と ぜん
徒然^{とぜん}の 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：6年4ヶ月

年齢：61歳（え!?アラ還暦!?(+_+)（笑））

私の障がい「ポリオ後症候群」

～ ガンバルけれど、頑張らない！（意味不明!?(^_^;)）～

もしかしたらお気づきの方もいらっしゃるかも知れませんが、私は“ガンバル”という言葉を使うとき、自分の「徒然日記」と編集後記などでは決して“頑張る”と漢字では書きません。漢字を知らないのではありませんよ（笑）、あるこだわりとして、あえて漢字を使わないのです。それは、「頑張る」を訓読みになると「頑^{かたく}なに張^はる」となるからです。誰も日々の生活の中でガンバラないといけないときは沢山あります。でも、頑なまでに無理をしてガンバル必要はないし、また、そこまで無理をしてはいけないと自分自身に言い聞かせる意味で「頑張る」という漢字を使わないようにしているのです。

「ま～た、イセくん、妙なところにこだわってるな～変人か？（笑）」と思われる方も多いでしょうし、おっしゃるとおり「変人」なのかも知れませんが…（汗笑）

でも、私は私なりに、そうするだけの理由があるのです。

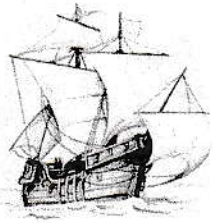
エコー通信 vol.33 で、私の障がいは「ポリオ後遺症」だと書きました。そして、このポリオ後遺症には「ポリオ後症候群」という二次障害があります。その症状は？というと、今まで筋力が弱いながらも何とか動いていた部位の筋力がもっと弱くなったり更にはほぼ動かなくなったり、麻痺もなく健常者とほとんど変わらない筋力で動いていた部位の筋力が大幅に落ちたり、ひどい場合はほとんど動かなくなったりします。非常に疲れやすくなるのも、その症状の一つです。そして、私自身もこの二次障害が発症していて、もともと弱かった右腕の持久力や最大筋力が昔に比べるとかなり落ちてしまいましたし、とても疲れやすくなっ

たという自覚もあります（悲）。（まあ、些か加齢も作用しているとは思いますが…（汗笑））

そして、この「ポリオ後症候群」は、筋肉を支配している神経組織への長年にわたる過負荷状態に対して加齢やストレスなどの何らかがトリガーとなって発症する一種の神経障がいなので、筋力が落ちたからといって筋トレしたりするのは全くの逆効果だそうで、私も「廃用症候群を避けるために現状維持ができる程度の適度な運動は必要ですが、できる限り心身ともに無理は避けてください。」と、もう20年近く診ていただいている主治医から言われています。

それを聞いた当初、私は思いました。（でも、人間、生きてると無理して頑張らないといけないときは、いくらでもあるじゃないか。そもそも、無理をするな、というのが無理な話じゃないか？（苦笑））と。しかし、その後こうも考えました。（無理をするのは止められないと思うけど、頑なまでに自分心身を追い込んで頑張って無理をしないように、“無理を避けるように心がける”ことはできるよな。そういう意味で、“頑張る”という漢字を使わないようにして、自分自身に無理を避けるように言い聞かせながら“ガンバル”のも良いかもな…）と。

というわけで、私は自分自身の障がいの特性とうまく付き合っていくために、“ガンバル”という言葉を使うときに“頑張る”という漢字を、この「徒然^{とぜん}日記」や編集後記などでは、あえて使いません。まあ、“変人の意味不明!?の妙なこだわり”かも知れませんが…どうか、お付き合いいただけると幸いですm(_ _)m（汗笑）



新エコー号航海記

【児玉良介】51歳。
頸髄損傷。障害者歴32年。
車いす使用。妻、2人の娘の
4人家族。

第1回 「自立生活センター ぶるーむ」前代表、亡き後郷法文君へ

初めて出会ったのは入院先の病院で、僕が二十歳で、君が十五でした。僕はアルバイト先の小学校のプールで、君は通っていた高校のプールで、飛び込んで首を骨折しました。自分たちが障害者になるなんて考えもしてなくて、でも前に進む以外、道もなくて、とにかく必死でした。

お互いしばらくして目指すものを見つけたけれど、なかなか思い通りにはいきませんでした。迷い迷って、回り回って、結局、ある年、僕はエコーを始め、君はぶるーむにやってきました。それが新たな出発でした。

ピアカン、自立生活プログラム、新人向け何たら… 一緒に受けた講座や研修会、一体いくつあったでしょう。あれから十二年、一緒にやった講座やイベント、数えきれません。

「自立生活運動」という戦いの中で、君と僕は同じ訓練を受け、同じ戦場に立ち、背中合わせで戦い

もしてきました。僕は君の雄姿をすぐそばで見えてきたように思います。そして、君は突然この世から去り、今、僕の中にまぶしい残像を残しています。僕はそれから目をそらせずにいます。

後郷君、正直言うと、ちょっと疲れたなあなんて思ってたんだよ。もう、十分よくやったよなあなんてね。でも、今は、もう少しがんばってみようかって思ってる。心を奮い立たせ、また前に踏み出せばいいなって。

あのさ、ほんと勝手なことを言って悪いんだけどさ。そんな僕をさ、そこから見守ってくれないだろうか。礼は、あの世で会ったときに、好きなものを好きなだけ、おごるってことで…



2011年7月、東京での研修会の帰路、羽田空港にて。前列左後郷さん、右児玉

「リモート飲み会」を楽しんでいます



「リモート飲み会」の様子

「リモート飲み会」には、毎週楽しみに参加しています。3週間に一度は飲み会の後に入浴がある為、その時だけは飲酒は控えていますが、それ以外はスナック菓子をおつまみに350mlの発泡酒2本、“飲んで食べて”をモットーに楽しんでいます(笑)。最近では、広島や沖縄など県外から参加される方も増えて、多岐にわたるテーマで盛り上がる事も多くなりました。まだまだしばらくはコロナ禍が続くと思いますが、今の私にとって「リモート飲み会」は週に一度の“唯一の息抜き場”なので、これからも楽しみたいと思います。(文責：小野栄二)

2021年4月～6月 活動記録

◆4月◆

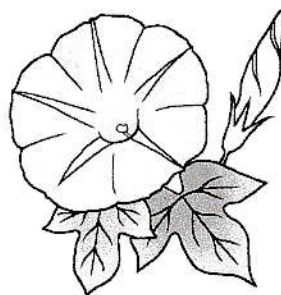
- 4月3日 リモート飲み会
- 4月10日 リモート飲み会
- 4月17日 Zoomでセッション会
- 4月24日 リモート飲み会
- 4月29日 Zoomでセッション会

◆5月◆

- 5月1日 リモート飲み会
- 5月8日 リモート飲み会
- 5月15日 Zoomでセッション会
- 5月22日 リモート飲み会
- 5月29日 Zoomでセッション会+

◆6月◆

- 6月5日 リモート飲み会
- 6月12日 リモート飲み会
- 6月19日 Zoomでセッション会+
- 6月26日 リモート飲み会
- 6月28日 Zoomでセッション会



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

いわゆる「コロナ禍」が突然始まって、もう1年半あまり経とうとしています。エコーでは、Zoomを使ったイベントを毎週行っていて、仲間同士のつながりはなんとか保っています。でも、あくまで端末の画面越しの会話ですから、同じ空間で一緒に飲んだり食べたりしながら話せていた「エコー研」やBBQなどには、当然のことながら、その臨場感は遠く及びません(悲)。外出自粛も依然として続いています。〈こんな状況が、いつまで続くんだろう？(+_)〉と心がくじけそうになる時もあります。

しかし、「コロナ禍」収束の切り札であるはずのワクチンの接種は、北九州市でも既に高齢者から始まっており、お陰様で私の父は接種を終えました。もうしばらくの辛抱のようです。
(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.bbiq.jp

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

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