

まつばらピアセンター (障害者等相談支援事業)

マッピー通信



社会福祉法人 松原市社会福祉協議会
〒580-0043 松原市阿保1-1-1
松原市役所 東別館1階
TEL: 072-337-7333 FAX: 072-335-1294
E-mail: mp-daihyo@ac.auone-net.jp
URL: http://www.matsubarashakyo.net

「なるほどビックリ!防災の話」
&「非常食ってどんな味」

☆☆

9月5日(金)13:00~16:00に、
ゆめニティプラザ3階多目的ホールで、「ピア
☆サロン」を開催しました。

今回のテーマは、防災!「生命のことづけ」
という東日本大震災をテーマにした上映会を
行いました。また、NPO 法人日本防災士会大
阪府支部事務局長の木村さんより「自分の命
は自分で守る」など、松原市における被災想
定と防災の現状について講演していただきま
した。



(上映会の様子。涙が出てきた人もいます。)

後半は、参加者で非常食(アルファ化米)を作
って試食したり、スーパーで簡単に購入でき
る保存食を考えてみたりとグループに分かれ
て皆で防災について話し合いました。参加者
の感想では、「映像の中で東日本大震災の死亡
率が、健常者に比べて障がい者が2倍だった
ことに驚いた」「ローリングストック法の話
を聞いて日頃から購入しているものが備えにな
ると知った」「日頃から地域の人々との連携が
大切だと感じた」

ピアセンターでは、今後もこのようなテー
マで防災について学べる企画を行っていか
うと思います。

皆様のご意見もお待ちしています。
(肢体障がいピアカウンセラー 根木)



(防災士の木村氏を紹介中、今から講演が始
まります。)

☆☆

下水処理場見学に行ってきました！



7月2日(水)、ぐるりん号に乗って大和川近く(天美西)にある「今池水みらいセンター」を見学してきました。

ろう者10名が参加しました。まず管理棟の会議室で、センターの職員の方より下水処理のしくみを、スライドを使ってわかりやすく説明していただきました。その後、現場の見学に移り、微生物を使って水がきれいになっていく様子を見学しました。「大阪府の施設が松原にあるとは知らなかった」「下水の処理のしくみがわかった」などとても好評でした。

◆聴覚障がい者サロン 今後の予定

笑いヨガで健康を！

【日 時】 11月5日(水) 13:30~15:30

【場 所】 松原市総合福祉会館 3階 会議室

【内 容】 笑いヨガ(「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法)で体を動かす。

【講 師】 たきた さとこ 田北 都子さん(日本笑いヨガ協会)

【対 象】 市内在住の聴覚障がいのある人、および手話関係者

【参加費】 無料

【申込方法】 氏名・FAX番号を記入の上、FAXにてまつばらピアセンターまで申し込んでください。

【申込締切】 10月27日(月) 厳守



○その他 12月3日(水) クリスマス会、1月7日(水) 新年会、2月4日(水) 講演会、3月4日(水) 茶話会を予定しています。みんなで参加して楽しみましょう。

◆出張相談(総合福祉会館、毎月第2月曜日)

11月10日(月)・3月9日(月)は個別相談(予約制)、12月8日(月)・2月9日(月)は集団相談となります。日頃、悩みをかかえている方、一人で悩まずに相談に来ませんか。
(聴覚障がいピアカウンセラー 伊藤)

笑顔で筋トレ♪



◆視覚障がい者サロンで行ってきました。

松原市民体育館にある、トレーニングルームが今年 4 月にリニューアルしたのをご存じでしたか？ エアロバイク、ランニングマシン各 4 台と、筋肉を鍛えるマシンが各種ずらり！専門インストラクターがマシンの使い方を教えてくれます。8 月の視覚サロンで体験してきましたので、紹介します。

《利用の流れは…》

- ① 入口に入って左手の券売機でチケット購入
障害者手帳有…100円+空調使用料100円（4、5、10、11 月は不要）
付添い…一緒にマシンを使用する場合は200円+空調使用料100円
- ② ロッカールームにて着替え&荷物預け
- ③ チケット、障害者手帳、トレーニング用シューズ（付添いも必要）、水分等を持って、トレーニングルームへ
- ④ トレーニングルーム入口でシューズを履きかえ、スタッフにチケット、障害者手帳を渡して初回にカードを発行してもらう（次回からはチケットとカード、障害者手帳を見せません）
- ⑤ 自分のペースで好きな時間、筋トレ♪その後ストレッチゾーンでストレッチをして最後、カードを受け取って退出します

《開館時間は…》 平日 9:00~23:00 土日祝 8:00~22:00 休館日 毎月第3火曜日（祝日の場合は開館）・年末年始

普段使わない筋肉を使って、皆さんいい汗を流しました。スポーツの秋に、ダイエットに？
楽しく筋トレはいかがですか！？（視覚障がいピアカウンセラー 大西）



◆肢体障がい者サロン

★毎月第2火曜日 13:30~15:00

松原市総合福祉会館2階社会適応訓練室にて開催しています。皆で楽しくお話や、ポッチャ・紙芝居・石鹼ねんど作りなど毎回テーマを決めて行います。お友達を誘っての参加もOKです。皆さんの参加をお待ちしています~！



◎12月サロンは事前申込みが必要です。

【内 容】 「自分の体は自分で守ろう！ 理学療法士から学ぶセルフトレーニング」
~椅子に座って簡単にできる体操教室~

【日 時】 12月9日（火）13:30~15:00
（受付13:00より）

【場 所】 松原市総合福祉会館3階会議室 詳細は、ピアセンターまでお問い合わせください。
内容により日時・場所を変更する場合があります
事前に開催を確認してからご参加ください。

（肢体障がいピアカウンセラー 根木）

★まつばらピアセンターについて★

松原市にお住まいの、障がいのある方とその家族の身近な相談窓口です。

- 支援内容**
- ①ホームヘルパーやデイサービス、ショートステイなどの利用援助
 - ②社会資源を活用するための支援
 - ③社会生活力を高めるための支援
 - ④ピア・カウンセリング
 - ⑤権利の擁護のために必要な援助
 - ⑥専門機関の紹介
- みなさんが地域で自分らしく生活できるようお手伝いします！



↓相談内容・日時 ※相談は無料。自宅へ訪問もします。プライバシー・秘密は守ります。

まずは、電話・FAXなどでご連絡ください。祝日・12/29～1/3は休み

福祉相談	社会福祉の相談員が生活全般に関する相談をお聴きします。	担当 中西 mp-daihyo@ac.auone-net.jp	月～金曜日 9:00～17:30
ピア・カウンセリング	障がいのあるピアカウンセラー(相談員)が、みなさんの思い・悩み・やりたいことなどを、仲間としてお聴きします。	聴覚障がい担当 ピアカウンセラー伊藤 mp-chokakupeer@ac.auone-net.jp 手話通訳者 細井	月 10:00～17:00 水 10:00～17:00
		視覚障がい担当 ピアカウンセラー大西 mp-shikakupeer@ac.auone-net.jp	火 10:00～16:00 木 10:00～16:00
		肢体障がい担当 ピアカウンセラー根木 mp-shitaipeer@ac.auone-net.jp	火 13:00～17:00 金 10:00～16:00

連絡先：TEL 072-337-7333 FAX 072-335-1294

「マッピー通信」のテープ版は、デジ版に移行となりました。

今後点字版・デジ版をご希望の方は、まつばらピアセンターまでご連絡ください。

※たくさんの人に知ってほしい！協力してほしい！など、読者のみなさんからの投稿もお待ちしています。

(営利目的、宗教、政党活動に関するものについては掲載できません。また、紙面の都合上掲載できない場合があります。)

〈マッピーの声〉

～白杖 四方山話～

「盲杖塚(もうじょうづか)」というところがあるのをご存じでしょうか？これは私たち視覚障がい者にとって日ごろ色々と身を守ってくれる白杖に感謝し供養するために作られたものです。場所は西宮市の「甲山」。その中腹にある「神呪寺(かんのうじ)」にあります。となりには白杖の由来が書かれた石碑もある

とか。毎年秋には地元の視覚障害者協会が例祭を行っているようです。

気候もよくなる季節…興味のある方はハイキングがてら行ってみられたらいかがでしょうか？ちなみに私も近々行く予定です♪

〈行き方〉阪神西宮駅北側 バス乗り場7番から乗車(30分ほど)「甲山大師前」下車

(視覚障がいピアカウンセラー 大西)