



つばさ なんばー
tsubasa No.162



でんしゃ りょうきんひょう み
電車の料金表を見ているところ。漢字ばかりで読めない場合もありました。

かわさきし ばりあ ちえっく
川崎市でバリアチェックをしました！

ばりあ くふう み
バリアがあるところ・工夫されているところも見つけました！

じりつすてーしょん おも
自立ステーションつばさは、どんなに重いしょうがいをもっていても

ひと じりつ じつげん しえん すてーしょん
その人らしい自立が実現できるように支援するステーションです。



せいかつじゅくかいこう

つばさ生活塾開講します

「自立ステーションつばさ」では、施設や親元から離れ自立したいと望むしょうがいしゃや、特別支援学校に通うしょうがいを持つ生徒さんが、自立生活に必要なことを学ぶための「つばさ生活塾」(前期)を4月から開きます。

しょうがいしゃの自立を支援するとともに、しょうがいしゃと健全者が共に生きられる街づくりをめざして、お互いが置かれてきた状況や生き方の違いを見つめあい、知り合うきっかけの場として開講します。

にっぴい 日程	てーま テーマ	ないよう こうし 内容・講師
がつ にち ど 4月16日(土) ごご 午後2:00～3:30	じぶん かた 自分を語る	つばさ だいひょう つばさ代表 ふじよし 藤吉さおり
がつ にち ど 5月21日(土) ごご 午後2:00～3:30	にんげんかんけい まな 人間関係を学ぼう	ひつよう かいご つた 必要な介護をどう伝える？ じりつ たいけんだん 自立しょうがいしゃの体験談
がつ にち ど 6月18日(土) ごご 午後2:00～3:30	せいど まな 制度を学ぼう	じゅうどほうもんかいごせいど 重度訪問介護制度とは？ ふじよし 藤吉さおり
がつ にち ど 7月30日(土) ごぜん 午前11:00～3:30	けんこうかんり たの しょくじ 健康管理と楽しい食事	ちょうりじっしゅう 調理実習 ながおか 長岡しづき
がつ にち ど 8月27日(土) ごご 午後2:00～3:30	きんせんかんり 金銭管理	かけいぼ 家計簿をつけてみよう さとうりょうたろう 佐藤遼太郎
がつ みてい 9月(未定)	がいしゅつ 外出しよう	しょうさい ごじつかいほう し 詳細は後日会報でお知らせします

4月～8月はzoom開催となります。参加を希望される方は、事前にご連絡下さい。

オンライン つばさ生活塾 4月

藤吉さおり～自分を語る～

私の生い立ちや、これからの夢などをお話しできたら
と思っています。これから自立をしたい方、しょうがい
しゃに関心のある方、ぜひきいてください。



プロフィール

1973年12月5日 母の実家である宮崎県で生まれる。

出産時の医療ミスで1歳3ヶ月の時、脳性麻痺と診断される。

1980年4月 神奈川県立平塚養護学校に通う。

1988年8月 母の入院がきっかけで平塚市にある精陽学園に入園。

1992年3月 平塚養護学校卒業

1992年4月 厚木七沢更生ホームに1年間入所する。

1993年6月 実家近くにある地域作業所へ通う。

1994年8月 施設時代の友人の家に遊びに行ったことがきっかけで、
国立市のワンステップかたつむりの存在を知る。

かたつむりで自立の練習をした後

1994年8月後半 自立ステーションつばさで自立練習をし、
自立生活をスタートさせる。

2010年6月 36歳で結婚、

2017年 自立ステーションつばさ
の代表を務める。

参加費：無料



4月16日（土）
午後2：00～3：30

Zoom開催です

ID:86591291750

パスコード:884289

つばさ生活塾 「自分を語る」を開催しました！



1月29日(土)自分を語る～呼吸器をつけて好きな街で生きる～と題して北海道函館市の横川由紀さんに生い立ちから現在の活動までをお話ししていただきました。横川さんは、私の施設時代の友人です。出会いは私が中学3年、横川さんは中学1年生でした。その時からかぞえると約35年の繋がりで。

私が自立して2年ほど経ち自分の次に自立させたい人として1番最初に頭に浮かんだのが横川さんでした。10数年前に多摩から離れ函館でしようがいしゃ団体をたちあげ精力的に現在も活動しています。講演会は2部構成になっていて前半は生い立ちや施設での生活、つばさでの活動をお話ししていただきました。後半は現在活動している『自立の風かんばす』についてお話ししていただきました。ここに書いてしまうととても長くなってしまっているので割愛しますが、子供の頃の私たちを振り返ると講演会がこんなに上手く出来るとは思えないほど大好評でした。

ズームでの開催だったので音声や画像などの不安がありました。近隣の施設やしようがいしゃ団体など70名を超える方々に参加していただき、うれしい悲鳴をあげた講演会でした。今はコロナ禍で直接会って交流するという事は難しいですが、リモートを活用するなどして講演会が行えるように準備をしている最中です。

改めて横川さんはじめかんばすの皆さんありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。(藤吉)



「話はよかった。よかったことについて、かんどうしておどろいた。びっくりしたこと、たいへんなものづくりでした。かんばすのはなしはよかった。じりつのくんれんをしていた。かずひろくんがおひるごはんをつくっていた。おいしそうなごはんでした。らじおたいそうをしてよかった。またはこだてに行きたいです。」（長岡）

「かずひろさんのたいそうがよかった。テントで自立の練習している人に頑張ってもらいたい。ゆきさんとさおりさんの昔の話がおもしろかった。お互いあそびに行ったときに一緒に何かやりたいとおもった。」

わたなべ
(渡部)

「命の危険やさらに重度になったショックなどもあったけど、自分が呼吸器になって逆に結果的に、いろんなしょうがいがあっても地域で自立生活している人がたくさんいることを知るきっかけになってよかった、といえる由紀さんの言葉が印象的でした。最近の様子、コロナ前～現在の日常生活や活動の様子もいろいろ聞いて面白かったです。」（瀧澤）

「由紀さんのお話は今までにも何回か伺ったことありますが、自分が行きたい道を進むという思いを貫いていらっしゃる姿勢はずっと変わっていないなと思いました。しかし以前はどこか遠慮がちな面もあった気がしますが、今回はその意志の強さ、自分がやっていることへの自信を感じて、大きくなった由紀さんに感嘆でした。」（小池）

参加者からの感想

・ゆきさん自身が実際に経験した上でのことばの数々で重みとあたたかさのあるお話でした。ないところから、工夫して、知恵を絞って、作り出して。本当にすごいです。また、お話を聞きたいです。

・自立生活されている方の生の声を聴く貴重な機会になりました。施設やグループホーム以外の選択肢の可能性をもっと多くの方に知って欲しいなあと思います。

・人工呼吸器を使用している障害当事者ですが、他の人工呼吸器を使用している当事者の話が聞いて良かったです。

かわさき ちゅうがっこう じゅぎょう おこな
川崎の中学校で授業を行いました



さくねん がつ ことし がつ ぜん かい わた かわさき ひがしたちばなちゅうがっこう ねんせい そうごう
昨年の12月～今年の3月まで全4回に渡り、川崎にある東橋中学校1年生の「総合」
じかん じりつすてーしょん つばさとして じゅぎょう こうし いただ しんたいしょうがい ちてき
の時間に自立ステーションつばさとして授業の講師をさせて頂きました。身体障害、知的
しょうがい ちーむ わ しょうかい じりつすてーしょん つばさの かつどう じこしょうかい くいず
障害のチームに分かれ、初回は自立ステーションつばさの活動と自己紹介をクイズを
まじ つた
交えて伝えました。

ちな しんたいしょうがい ちーむ かいめ くるまいすたいけん たいいくかん くるまいすそうさ せつめい
因みに身体障害チームの2回目は車椅子体験をやり、体育館で車椅子操作の説明をし
て、実際に乗って、押してもらい体験をしてもらいました。

くるまいす ふ ことじたい はじ い せいと ほんん さまざま き まな
車椅子に触れる事自体が初めてと言う生徒さんが殆どで、様々な【気づき】や【学び】が
あった様に感じます。

ぐるーぷわーくでは【車椅子でライブに行き困る事は何か？】【どうすれば一緒に
たの いう くだい だ はんこと はな あ はっぴょう
楽しめるか？】と言う課題を出して、班毎に話し合っ発表してもらいました。どの班も良く
はっぴょう でき すば おも
発表が出来ていて素晴らしいと思いました。

ちゅうがくせい じゅぎょう はな こと いま とく しんせん かん おも
中学生の授業で話す事が今までなかったもので、特に新鮮に感じられたのだと思います。

なお とうじつ いく ぐるーぷ わ かんてん はなし いただ せいと
尚、当日は幾つかのグループに分かれて、それぞれの観点からお話をさせて頂き、生徒
さんから発表をして頂いています。各グループの感想を掲載致しますので、ご一読
いただ おも
頂ければと思います。



ほんらい ちやくせつがっこう で む おこな さっこん じょうきょう かんが おんらいん こうぎ
本来ならば直接学校に出向いて行おうのですが、昨今の状況を考えオンラインでの講義
となりまして。それもまたこちらとしても、はじ ころ 初めての試みではあったので【やり方】【魅せ方】
はな あ くふう じゅぎょう
を話し合い、そして工夫しながらの授業でした。

きかい せんせいがたほんとう かない
この機会をくださった先生方本当にありがとうございました。（金井）

い か かんそうぶん ばっすい
以下感想文からの抜粋です。

くるま そと で はんい かぎ いがい いろ ばしょ で
車いすだけど外に出られる範囲は限られてなくて意外と色々な場所に出かけたりする
んだなと思いました。

しせつ なん ふべん しあわ く かって おも ほんとう
施設って何の不便もなく幸せに暮らせるのかなと勝手に思っていたけれど、本当は
じぶん す こと なに しょくじ てあら にゅうよく すべ じぶん たいみんぐ
自分の好きな事が何もできなくて食事もお手洗いも入浴も全て自分のタイミングででき
ないのは本当に嫌だなと思いました。

じぶん たにんごと
自分がいつしょうがいしゃになるかわからないから他人事のようにしてはいけないなと
おも
思いました。

か いえ こと ひと りかい ひと
【しょうがいしゃに貸す家はない】そんな事をいってしまう人がいる、理解してくれない人
げんじつ ざんねん きも
が現実なのかとても残念な気持ちになりました。

おな ひとり にんげん さべつ
同じ一人の人間なのにしょうがいしゃだからとそういう差別してるのがおかしいので、
さべつ しゃかい じぶん なに でき さが おも
差別しない社会になるように自分にも何か出来ることを探していきたいと思いました。



ばりあちえっく いん かわさき バリアチェック in かわさき

ひがしたちばなちゅうがっこう ^{せいと} 東橋中学校の生徒さんたちに、^{まち} 街のバリアチェックを^{ばりあ}してもらい、バリアだなど
^{おも} 思ったところと、^{くふう} 工夫されてるなと^{おも} 思ったところを、^{いらすと} イラストや^{しゃしん} 写真、^{ぱそこん} パソコンなど
^{つか} を使いながら^{はっぴょう} 発表してもらいました。

ひがしたちばなちゅうがっこう
東橋中学校のみなさん、^{み い き} 見に行き行って来てくれてありがとうございました。

わたし
私たちもじっさいにみにいきました。^{え ぽ っ く なか は ら} エポック中原と^{なか は ら え き} 中原駅にもみにいきました。^{え き} 駅
には^{え れ べ - た -} エレベーターが^{え き} あったり^{ち め い} 駅の地名の^{かんじ} ところに漢字に^{こま} るびがなかつたり^{こま} 困ると
ころもありました。たしかめてよかつたとおもいました。（^{おりかさ} 折笠・^{ながおか} 長岡・^{あらやち - む} 新谷チーム）

え ぽ っ く エポックなかはらのちゅうしゃじょうがとめられなかつた。



^{え ぽ っ く} エポックなかはらの、ちゅうしゃじょうがつかえなかつたので、ちかくの^{こ い ん ぱ - き ん ぐ} コインパーキングのちゅうしゃじょうにとめました。^{え ぽ っ く} エポックなかはらのちゅうしゃじょうは、まえもって、よやくしないと、はいれないそうです。ころなが ^{は や っ て い る} はやっているから、くるまいすのひとは^{は ん で い き や ぶ} ハンディキャブでいどうすることがおおいので、よやくがひつようだと、こまってしまう。

★^{え れ べ - た -}エレベーターがせまい



^{え れ べ - た -} エレベーターのなかがつとてもせまいので、つかいづらかつたです。

★くるまいすトイレ

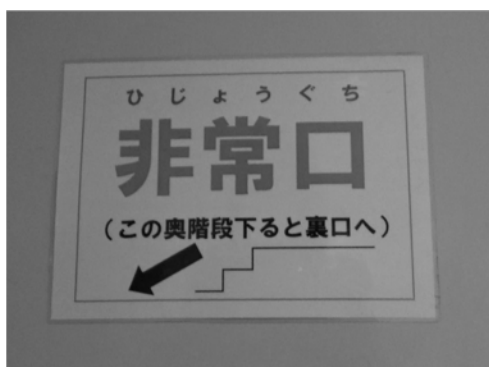


くるまいすトイレのマークがわかりにくかったです。ろうかには、ふつうのトイレのマークしかつかわれてなくて、ちかくまでいかないと、くるまいすトイレのばしょがわからなかったです。



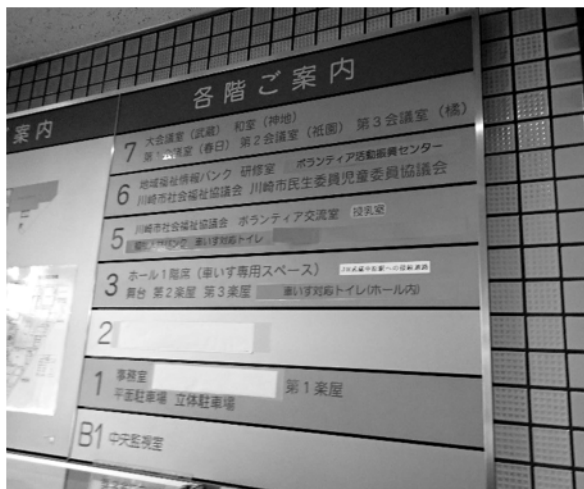
なかもせまくて、つかいがってがわるかったです。べんきのむきがわるくて、つかいづらいです。てすりもひだりがわにしかなくて、みぎてしかつかえないひとは、てすりがもてないから、つかいづらいです。か
いごしゃが2人いるばあいもあって、あわせて3人でトイレに入ることあります。これだと、とてもせまいです。

★ひじょうぐちのルビ



ひじょうぐちの ひょうじには、ルビがありました。これはよかったです。だけど、ルビがないところもあって、こまってしまいます。

★3がいのくるまいすトイレはつかえなかった



くるまいすトイレは、3がいと5かいにしかなかった
ので、3がいのといれもみにいきました。しか
し、3がいのといれはかぎがかかっている、つ
かえませんでした。つまり、くるまいすのひと
は、5かいのといれ1こしかつかえないじょうきょ
うでした。これだと、こまります。

★むさしなかはらえきの、けんばいきのあんない



けんばいきのあんないが、かんじしかなかった
ので、わからなかったです。
るびをふってほしいです。

★コンビニ



えきのコンビニは、ちょっとせまかった
です。せるふれじがあったけど、くるまいす
のひとはとどきませんでした。

こんなかんじで、**バリア**があるとところとくふうされてるところと、たくさんありました！



ひがしたちばなちゅうがっこう さとう わたなべ ちーむ
東 橋 中学校 佐藤・渡部チーム

川崎市の東橋中学校で授業を行うにあたり、佐藤・渡部チームで「ぼくたちと一緒に授業を受けるにはどうしたらいいか？」という課題を生徒さんに伝え、しょうがいしゃと一緒に授業を受けることをイメージしてもらい授業プランを作り、合理的配慮として何をしたらよいか考えてもらいました。コロナ禍でなければ実際に学校にいて授業を受けてみたかったですが、それはまた別の機会に譲るとして、今回はリモートでできる形で考えてもらいました。

全4回の授業の中で、1・2回目に、しょうがいがあって難しいことや、できること、どうやってコミュニケーションをとっているか、食事のとき、誤嚥しないよう気をつけなければならぬことなど、自己紹介も兼ねて話したことから、それを踏まえて、「字が見えるように前の方に座ってもらう」「ゆっくり丁寧に説明する」など基本的な配慮の工夫があったり、「美術の時間は絵を描いて、切り抜いたものをみんなで貼って一つの作品をつくる」「理科の時間は一緒に植物観察をする」など、共に学び合える授業内容が多く、どうしたら一緒に勉強できるか考え、お互いにとって有意義な時間になりました。

佐藤さん、渡部さんも生徒さんの発表を聞き、後日その授業プランで実際にできるか、試してみました。



たとえば美術の時間では、はさみを使って自分で切れるのか？難しいなら何を手伝ってくればいいのか？など一つひとつ確認しながら、授業プランを体験してみました。

今回授業をやってみて、色々な生徒さんに「一緒に授業を受けるにはどうしたらいいか？」考えてもらうことが大切だと改めて感じました。ぜひまた授業の機会を作っていければと思います。(相澤)

しょうがいしゃ



自分を語る



あなたのところへよんでください！

生い立ちをわかりやすく語ります！



しょうがい当事者が生い立ちを語ります！子供の頃の話や、
家族との関係、施設生活、自立のきっかけ、現在の生活や抱い
ている夢などを、様々なエピソードを交えてお話しします。
ぜひあなたの学校、会社、団体へ、私たちをよんでください！

ご依頼はこちらまで
自立ステーションつばさ
TEL: 0423896491
MAIL: tsubasa@age.jp

かつどうほうこく 活動報告



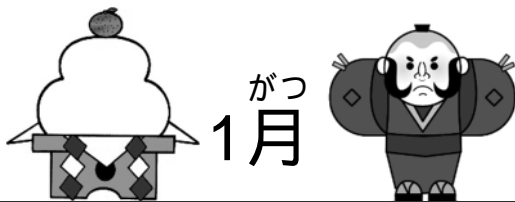
がつ
12月

- 10日(金) 東橋中学校 授業 (講師)
- 14日(火) ミーティング
クリスマス会ミーティング
- 15日(水) たいこ練習 @かえで館
20時間研修
- 17日(金) 東橋中授業 (講師)
- 18日(土) 舞羽ミーティング
- 19日(日) 馬引沢クリーンデイ 参加
- 21日(火) ミーティング
クリスマス会ミーティング
- 22日(水) 練習 @かえで館
- 24日(金) 太鼓をたたこう@ベルブホール
- 27日(月) クリスマス忘年会 開催
- 28日(火) 大掃除
- 29日(水) ミーティング



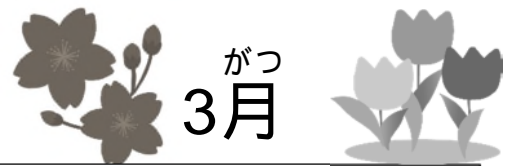
がつ
2月

- 2日(水) 諏訪中授業 打ち合わせ
- 4日(金) 諏訪中授業の練習
- 5日(土) 諏訪中授業の練習
- 7日(月) 諏訪中授業 (講師)
諏訪中授業の打ち合わせ
- 8日(火) 諏訪中授業の打ち合わせ
- 9日(水) 諏訪中授業の打ち合わせ
舞羽ミーティング
- 10日(木) 諏訪中の先生と打ち合わせ
- 11日(金) 多摩市事業所 P R 動画の打ち合わせ
諏訪中授業の打ち合わせ
- 12日(土) 諏訪中授業の打ち合わせ
生活塾ミーティング
- 14日(月) 諏訪中授業の練習
多摩市事業所 P R 動画の打ち合わせ
- 16日(水) 諏訪中授業のリハーサル
- 17日(木) 諏訪中授業の練習
多摩市事業所 P R 動画の打ち合わせ
- 18日(金) 諏訪中授業 (講師)
- 19日(土) 生活塾ミーティング
- 21日(月) ミーティング
- 25日(金) 多摩市事業所 P R 動画の打ち合わせ



がつ
1月

- 4日(火) ミーティング
横川さんとの打ち合わせ
- 5日(水) たいこ練習 @かるがも館
- 7日(金) 諏訪中学校授業の練習
- 8日(土) 横川さんとの打ち合わせ
- 12日(水) ミーティング
生活塾ミーティング
- 14日(金) 東橋中授業 (講師)
諏訪中の先生と打ち合わせ
- 17日(月) 生活塾ミーティング
- 22日(土) 生活塾ミーティング
横川さん講演会の打ち合わせ
- 25日(火) 諏訪中授業の打ち合わせ
- 26日(水) 諏訪中授業の打ち合わせ
- 28日(金) 諏訪中授業打ち合わせ
横川さん講演会の打ち合わせ
- 29日(土) 横川由紀さん講演会 開催
- 31日(月) 諏訪中の先生と打ち合わせ



がつ
3月

- 2日(水) ミーティング
- 4日(金) 東橋中授業 (講師)
- 5日(土) 総会ミーティング
東橋中授業の見直し
- 9日(水) バリアチェック@武蔵中原
- 12日(土) ミーティング
総会ミーティング
- 14日(月) ミーティング



とうきょうまらそん しゅつじょう
東京マラソンに出場しました!



寄付・賛助会員となつていただいた方

ありがとうございました

毎月皆様からいただいたカンパは自立の家の維持や活動に使わせて頂いております。つばさも設立から28年を迎え、少しずつではありますが、地域の皆様に知っていただける団体となりました。今後とも変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

かなやま さま いしわた かずみさま かとう けいいちさま さとう かずこさま くにい よしこさま
金山 みどり様 石渡 和実様 加藤 敬一様 佐藤 和子様 國井 美子様

もぎ こさま さいとう さま まつなが のぶこさま まるたに かずこさま
茂木 ゆう子様 齋藤 めぐみ様 松永 信子様 丸谷 和子様

とさか ゆみこさま いしかわ みきこさま まつざわ てつおさま なかむら たかゆきさま
登坂 由美子様 石川 美紀子様 松澤 哲男様 仲村 貴介様

ながおか えいこさま いしだ たけつぐさま ふじつか みつよしさま (順不同)
長岡 栄子様 石田 武継様 藤塚 光慶様

他多数の方からご寄付頂きました。

編集後記

段々と暖かくなり、桜もそろそろ開花との事で春を感じられる頃になったんじゃないかと思ひます。

昨年の12月～今年の3月まで川崎の中学の授業に出させて頂ひました。各グループ毎に考えオンラインと言う

環境ではありますが伝えていく事が出来ました。

今後も様々な事を考えていきたく思ひますので、宜しくお願ひ致します。

かない
金井

編集・パソコン

藤吉さおり かないまこと あいざわまこと たかの
金井誠 相澤誠 高野さくら

発行所

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

編集 自立ステーションつばさ 代表 藤吉 さおり

〒206-0023 多摩市馬引沢1-16-4 レスト96 102号

TEL & FAX. 042-389-6491

Eメール tsubasa@age.jp 頒価100円(会費に含む)