

SSC
 埼玉県障害者社会参加 推進
 センターだより
 令和3年6月30日 129号

編集
 埼玉県障害者社会参加推進センター
 〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1
 県障害者交流センター内
 TEL 048-825-0707
 FAX 048-825-3070
 メールアドレス ssk080321@bz03.plala.or.jp
 HPアドレス http://saitama-shokyo.org/info/
 発行 NPO法人埼玉障害者センター
 〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1
 頒価 一部100円(会費に含まれます)
 発行日 10日・20日・30日



ITサポート活動拠点の様子

埼玉県障害者協議会が県からの委託契約に基づいて、ITサポートセンター事業を運営させて頂いております。

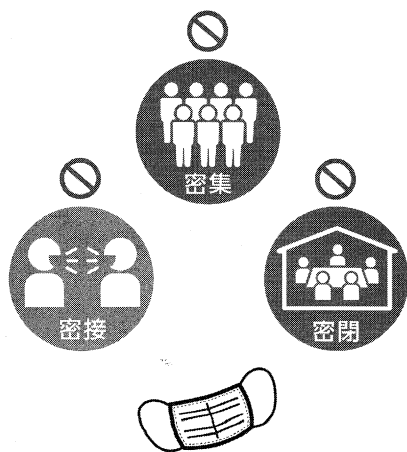
日頃、当ITサポートセンターの活動に対しご理解とご支援を賜りまして、厚く御礼申し上げます。



埼玉県障害者ITサポートセンターの活動について
 埼玉県障害者ITサポートセンター推進員

あみの 網野
 ちはる 千晴

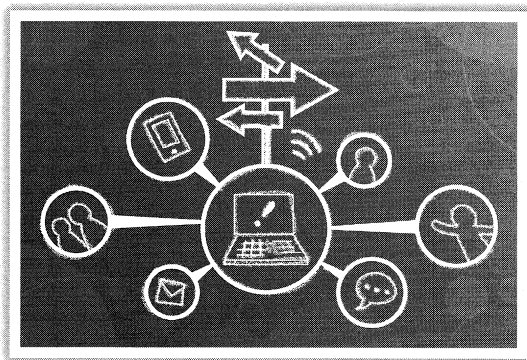
その活動は新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けての活動状況となっております。緊急事態宣言が発令中は、県の指示で障害者交流センターが休館となる関係から、障害者交流センター内でのサポート活動およびご自宅へのサポート活動は緊急事態宣言解除までお待ち頂いております。しかし、中には日々の生活に於いてパソコンの稼働やインターネット環境確保が不可欠の方もいらっしゃる場合がありますので不具合が発生した場合などは、対応して頂けるパソコンボランティア様のご理解とご協力のもと、緊急対応のサポート活動をさせて頂いております。また、緊急事態宣言が発令さ



れていない状況下に置きましては、コロナ禍以前と同等のサポート活動を心掛けておりますが、マスクの着用や消毒、少し距離を意識してのサポート行為などを注意を図らなければならない点や、障害者交流センター内でのサポートについては3密を回避するために一組限定の利用として事前にサポート室の予約をして頂いての運用を行っております。

このような活動状況に於いて令和2年度の活動実績は、障害者様からの相談件数351件（前年実績311件）、パソコンボランティア様との相談件数421件（前年実績514件）、障害者様へのサポート実績件数170件（前年実績239件）となっております。

在宅時間増加傾向から相談件数が新規の依頼を含めて増加傾向にあります。

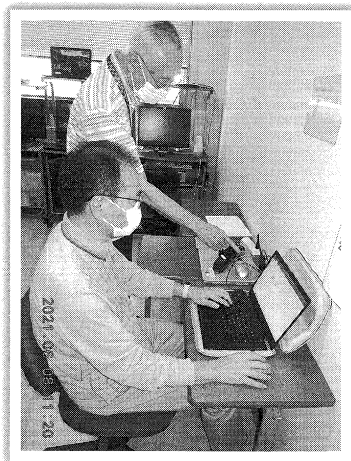


残念ながらコロナ感染不安の影響でサポート実績件数は減少しておりますが、依頼を受けた案件は調整に時間を頂きながら

も全てサポートさせて頂いております。

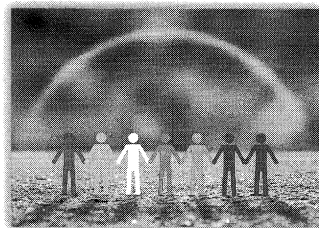
新年度に入り、開始早々コロナ感染拡大第4波と変異株感染の心配が懸念される状況となっておりますが、前年度同様にコロナ感染対策への配慮とパソコンボランティア様のご協力のもと、一つでも多くのご依頼やご相談にお答えしたいと思っております。

最後に、事業運営では事務局要員原則1名のため、不在時のバックアップ体制が出来ておりません。常駐1名を守りながら交代要員1名の補強に向けて、今年度の4月より体制強化を行い現在阿部忠正様に業務体験をして頂いております。



その両輪体制が整い次第、阿部忠正様に推進員を担って頂きまして、必要な時に何時でも網野がバックアップして行く事業の継続性を重視した体制としたと思っております。

今後もし引き続きまして、ご支援を宜しくお願い致します。



埼玉県障害者社会参加推進事業 埼玉県障害者ITサポートセンター

場 所：〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1 埼玉県障害者交流センター内

電 話：048-825-2749

メール：smile04529@bz03.plala.or.jp（メールでもお申込可能です）

H P：http://www.normanet.ne.jp/~ww100089/it.html

ご相談対応日：火・木・土 午前10時～午後3時（祝祭日及び交流センター休館日を除く）

パソコンをお持ちでなくても、触ったことがなくても大丈夫です。

パソコン等の無料貸し出しも行っています。



その眠気

病

気かも？



NPO法人日本ナルコレプシー協会 理事

石橋 優輝 いしばし ゆうき

はじめまして。NPO法人日本ナルコレプシー協会です。気軽になる機会と呼んで下さい。タイトルの通り、私たちは睡眠障害を対象にした患者会です。皆さんはご存じでしょうか？「過眠症」。眠り過ぎると書いてかみんしようと思ひます。睡眠障害は大きく分けると夜中に眠れていない不眠症と、日中に強い眠気に襲われる過眠症があります。それぞれさらに細かい病名がありますが、割合は不眠症が圧倒的に多く、過眠症は睡眠障害全体のほんのわずかです。ここでは私が当事者であり過眠症の一つ、特発性過眠症と

いう障害について紹介したいと思います。では、どんな症状なのかと言うと、「日中に耐えられない眠気に襲われる」障害です。耐えられないというのがポイントで、例えるなら、

3日間徹夜した後の眠気
だと言われています。この眠気に日中急に襲われるのです。耐えられません。例えランニングをしていても、司会者として話している最中でも。眠ってしまったのです。ランニング中であれば倒れて怪我をしまいます。司会者であれば信用や職を失う

かもしれません。また、一度眠ってしまったら1時間以内に目覚めるのは難しいでしょう。眠ってしまうことへの恐怖心さえあります。これだけでも日中いかに気を張り、眠ってしまった際の対応に神経を使っているかが想像出来たかと思ひます。しかし、他にもこんな症状が出る方もいらっしゃいます。

健康に過ごすのに個人差がありますが、7時間寝るのがいいとされるのが、私たちは10時間になるのです。朝7時に起きたいなら、21時には寝ないといけ

かもしれません。

また、一度眠ってしまったら1時間以内に目覚めるのは難しいでしょう。眠ってしまうことへの恐怖心さえあります。これだけでも日中いかに気を張り、眠ってしまった際の対応に神経を使っているかが想像出来たかと思ひます。しかし、他にもこんな症状が出る方もいらっしゃいます。

毎晩10時間以上寝なくてはならない長時間睡眠

これらが日常にどう影響を及ぼすかと言うと、爆音目覚ましや、バイブレーションでは起きられないので、上京や1人暮らしが出来ません。毎朝叩いて起こしてもらうしか無いのです。叩いてすぐ起きるわけでもなく、目覚めた後にも15分ほど寝ぼけが続く歯磨きも出来ません。

毎朝起きるのにエネルギーがいるし、起こしてもらう人にも申し訳ありません。長時間睡眠の症状を伴う人は人生が短いと言つても過言ではないと思ひます。必要睡眠時間が10時間の症状ならば、毎日10時間眠らないと、日中は眠くてしかたがなくなりません。

健康に過ごすのに個人差がありますが、7時間寝るのがいいとされるのが、私たちは10時間になるのです。朝7時に起きたいなら、21時には寝ないといけ

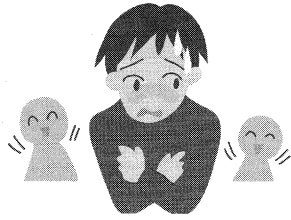


朝目覚めることが出来ない

ないのです。そうすると19時に帰宅してから2時間で食事やお風呂や家事を済ませなければならず、プライベートなど無いでしょう。

時間を作るのが上手な人でもとても困難だというのが想像できるでしょうか。特発性過眠症の原因は分かかっておらず、当事者の方は投薬と睡眠時間の確保の2重の対策で毎日を生き抜いています。こんな言葉を掛けられることがあります。「眠いのは夜更かしだ」「やる気がない」「たくさん眠れて羨ましい」と

れも傷つきます。眠りたくて寝ている訳でもないし、あなたよりたくさん寝ています。目に見えて違いの分かる障害でないだけに言葉での心への傷は多いと思います。



この記事を読んでくれているあなた、もし過眠症当事者の方

がいたらこんな配慮をしてあげてください。

「起こす。」当事者が求める最大の配慮は起こしてもらうことです。ポイントとしては、眠りたくて寝ているわけではないので、叱らずに優しく起こしてあげて下さい。落としたり消しゴムを拾ってあげるくらい気軽な気持ちで。それだけで当事者は危機から脱出できるのです。

ここからは患者会の紹介です。



なるこ会では、主にナルコレプシー、特発性過眠症、クライネレビン症候群の3つの過眠症の方を対象としています。

1967年に始まり、50年以上の歴史のある患者会です。現在は事務局を東京に構え、専任医師の本多真医師と共に10名の理事で運営しています。会員の方は全国に約400名いらっしゃいます。なるこ会のたくさんある活動の中で特に力を入れて

いるのは啓発と交流です。

当事者が症状と向き合い共に生きていくための最も重要な当事者への啓発。

発症年齢の最も多い年齢である中学生への啓発。

その中学生をそばで見ている教育者への啓発。

カウンセラーからの相談も増えている過眠症、カウンセラーへの啓発。

難病である過眠症を手助けしてくれる難病支援者の方への啓発。

認知度の底上げにより偏見を減らし理解を深めるための社会への啓発。

交流の目的は共通する苦労や悩みを共有し、情報交換するこ

とです。学生、社会人、親御さんなど環境や状況が近い人通しで交流することでより角度の高い交流になっています。当事者通しの交流会やLINE相談も取り入れました。その他にも行政陳情や医療講演会の開催、研究機関との交流も行っています。睡眠に悩む全ての人と共に歩むなるこ会をよろしくお願います。



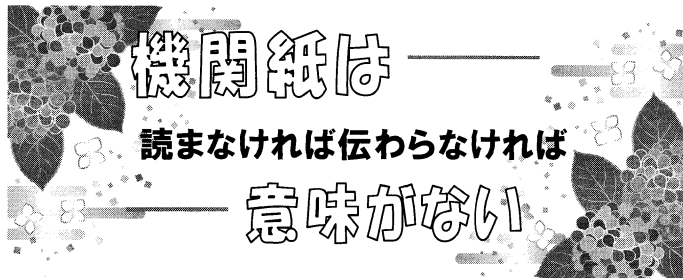
講演会の様子

第六回 埼玉県障害者団体

機関紙コンクール

障害者の生活と権利を守る埼玉県民連絡協議会

国松 公造



役割は団体の意思を伝えること。「機関紙は読まなければ意味がないし、団体や組織の意思が伝わらなければ意味がない」と話し、機関紙づくりのイロハを詳しく話しました。

芳野理事長のレジメには機関紙づくりの基本からすぐ役に立つ情報が満載で、機関紙づくりのみならず、文章作成にも利用できます。

機関紙コンクールには、埼玉県内から49誌のエントリーがありました。内6紙が受賞しましたので紹介します。

●日本機関紙協会

埼玉県本部理事長賞

日本機関紙協会埼玉県本部理事長 金子勝

埼玉県「心臓を守る」

埼玉県心臓病の子どもを守る会

●埼玉県障害者協議会

代表理事賞

埼玉県障害者協議会

代表理事 田中 一

「おひさま通信」

川口太陽の家・工房集・オレンジホーム

●埼玉県障害者センター

理事長賞

埼玉県障害者センター

理事長 新井 眞一

SSC「翔け！かわせみ」

日和田会後援会

●特別賞

障害者の生活と権利を守る

埼玉県民連絡協議会

会長 平野 力三

SSC「埼玉手話通訳情報」

埼玉県手話通訳問題研究会

3月28日第6回機関紙コンクールが障害者交流センターで開催されました。

一部の講演は、今年12月で機関紙の普及や編集アドバイス・研究の活動を開始して50年を迎

える一般社団法人埼玉県コミュニティケーションセンター理事長の芳野政明さん（広報コンサルタント）でした。

芳野理事長は、自身の活動を紹介しながら、広報や機関紙の

【加盟団体活動紹介 第二十二回】

NPO法人 埼玉障害者センター

低料第3種の発行元、就労継

続支援B型作業所「すまいるはうす」の運営などを通して、障害児者・家族の福祉向上、研修活動、交流活動に取り組んでいます。

設立年

2003年設立。

会員数

34団体・個人

会員対象

目的に賛同する団体・個人

発行会報誌

現在休止中

ホームページ

「埼玉障害者センター」



目的

障害者の自立を目指して、障害者の働く場の設立、運営を行い、併せて障害者の生活に必要なサービスの提供、障害団体の活動への支援・協力並びに、障害者・家族にかかわる相談活動、調査・研究活動、研修活動、情報提供活動、交流活動に関する事業を行うことにより、障害児者・家族の福祉の増進を図り、もって社会福祉に寄与することを目的として設立しました。

活動紹介

開設して18年目になる鶴ヶ島にある「すまいるはうす」は、現在20人の利用者が登録されています。中心は電車の模型のパーツやその説明書の袋入れ、かるたなど付録の箱折りなどの内

職仕事ですが、靴下の端切れで編んだ手作りマットやさき織りコースターなど手工芸品の製作販売もしています。手書きのかわいい絵が描かれたミニクリップはよく売れています。また、季節ものになります。菌床のしいたけ栽培をしています。肉厚でとても評判がいいです。近くの仲間の作業所の店頭に並ぶとすぐに売り切れてしまいます。設備がないもので、暑いときは扱えません。

近所の自治会からの依頼で、ごみ置き場の清掃もしています。毎年「すまいるはうすまつり」を行い、地域の人とともに、模擬店や歌や手品、ゲームを楽しんでいます。職員の高齢化解消のための新たな職員の採用や、低い工賃をどのように向上させるかに悩みがあります。

また、鶴ヶ島にある施設として、地域の自立支援協議会や地域福祉審議会の委員を派遣した

り、障害者団体・事業所の集まりである「鶴ヶ島市障害者支援ネットワーク協議会」にも参加し、役割を果たしています。研修では、参加者は多くありませんが、「障害者問題」にかかわつての学習会を取り組んでいます。

低料第3種の発行元として、障埼連と共同しながら、発行管理や機関紙学校や機関紙コンクールの企画運営を行っています。



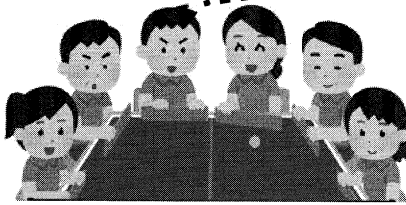
障害者と健常者がともに楽しめるスポーツ

障害者スポーツとは？

障害者スポーツとは、障害があってもスポーツ活動ができるよう、障害に応じて競技規則や実施方法を変更したり、用具等を用いて障害を補ったりする工夫・適合・開発がされたスポーツのことを指します。ルール面や安全面での配慮を行っているだけで、障害者スポーツという特別なスポーツがあるわけではありません。そのためアダプテッド・スポーツ（障害のある方に適応されたスポーツ）とも言われます。

よんめんたっきゅう

埼玉生まれの四面卓球バレーを紹介します



ネットがないので多方面から転がってくるボールをダイナミックに打ち合えることから、スリルやスピード感があります。障害や年齢をこえたチームの一体感や達成感を味わえる魅力ある種目です。

（四面卓球バレーハンドブック 埼玉県障害者スポーツ協会 2014より）

ルール

2台の卓球台を合わせ、卓球台のまわりに4チーム16人が座り、卓球台の上のボールをラケットで打ち合い（転がし）ます。この競技は失点方式で行います。サーブはボールを台上に置き「行きます！」等の合図をしてから他チームに打ちます。ボールが自チームの台上にきたら、チーム3回以内で他チームに返球します。お尻が座面から離れたり、同じ人が2回連続して打ったり、台上の触れないボールを打つなどで失点となります。

みんなで楽しく!!



笑顔がいっぱい!!



お問い合わせ

埼玉県障害者協議会

TEL 048-825-0707 メール ssk080321@bz.plala.or.jp



次回は、障害者アーチェリーを紹介します

埼玉県障害者協議会

賛助会員・寄付大募集!

埼玉県障害者協議会のめざすもの

障害者の社会への「完全参加と平等」を高く掲げ、障害を理由とする差別をなくし、障害のある人もない人も分け隔てられることなく、地域の中で共に手を取り合って暮らすことができる「ともに生きる社会」をめざしています。

埼玉県障害者協議会の誕生のきっかけ

昭和56年(1981年)「完全参加と平等」を掲げた国際障害者年を埼玉の地で成功させようと思い、県内のさまざまな障害者関係団体が集まり「埼玉県国際障害者年推進連絡協議会」を結成したのが始まりです。

障害者団体間の交流を図るとともに県の障害者施策の充実、発展をめざし活動しています。

その後、平成20年(2008年)には法人格を取得して「特定非営利活動法人埼玉県障害者協議会」に発展し、現在に至っています。

あなたの心と手をお貸しくたせり

＝ 活動案内 ＝

- 1 障害者の要望を行政の各種計画並びに政策に反映する事業
- 2 学術、文化、スポーツの振興、障害者の人権擁護の推進事業
- 3 埼玉県障害者社会参加推進センターの運営事業
- 4 埼玉県障害者交流センターの充実と団体交流室の運営事業
- 5 障害者団体相互の交流事業
- 6 その他目的達成に必要な事業



研修旅行



スポーツ・レクリエーション教室



県予算交渉



埼玉県障害者まつり

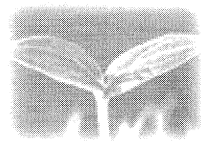
< 賛助会員加入のお願い >

埼玉県障害者協議会の目的に賛同しご協力頂ける、個人及び団体を募集しております。

賛助会員には年 8 回の会報の送付、各種研修会・講演会などのご案内を送付いたします。賛助会員の会費は、年一口 2,000 円です。入会をご希望の方は、下記の口座へお振り込み下さい。

< 郵便振替 > 【口座番号】 00130-9-673233

【口座名称】 特定非営利活動法人 埼玉県障害者協議会



編集後記

「非常事態宣言・まん延防止措置の延長等、コロナコロナ・・・に明け暮れ自粛・縮小等の毎日が続いています。まだほんの少しづつですが、ワクチン対策が進んでいるようにも見受けられ、早く「通常の生活」に戻れるよう「雨は何時か止む」を念頭に少しでも明るく・楽しく・元氣よく互いに頑張りましょう。(八木田)

