



O D A

はつこう しゃかいふくしほうじんおきなわけんしんたいしょうがいしゃふく へんしゅう ほくぶじりつせいかつせんたー きらら
発行：社会福祉法人沖縄県身体障害者福祉協会 / 編集：北部自立生活センター 希輝々

おきなわけんなごしおみなみ ほんか えん かいひ ふく
〒905-0015 沖縄県名護市大南4-8-32-1 / 頒価100円 (会費に含む)

TEL/FAX:0980-54-1559 e-mail:kirara20030501@yahoo.co.jp



ほくぶじりつせいかつせんたー きらら
北部自立生活センター 希輝々



やんばらぁ～ねっと



1/17・18

せいかつしょうがいたいけんかくしゅう
生活障害体験学習



なごしりつ
名護市立

おおきたしょうがっこう
大北小学校にて

もくじ

やんばらあ〜ねっと だい 第18号 1



- びー P2 新年のご挨拶
びー P3 まあさんの日常
びー P4~5 生活障害体験学習
びー P6 玉城 良太のバリアフリーサイクリング
びー P7 まなびやーの集い ~木村浩子さん交流会~
びー P8 第24回名護・やんばるツーデーマーチ
びー P9 第23回ぎのわん車いすマラソン大会
びー P10 おでかけILP in 具志川ジャスコ
びー P11 やんばるバリアフリー情報
びー P12 当事者さんのひとりごと / 希輝々の所在地案内 / 正会員、賛助
会員の入会および、寄付のお願い

しんねん あいさつ
新年のご挨拶

つし はつはる
謹んで初春の

よろこ もう あ
お喜びを申し上げます。

きゅうねんちゅう たいへん せわ
旧年中は大変お世話になりました。

ほんねん ねが
本年もよろしくお願いたします。

みなさま けんこう たこう いの もう
皆様のご健康とご多幸をお祈り申しあげま
す。

ほくぶじりつせいかつせんたーきからいちどう
北部自立生活センター希輝々一同



にちじょう
まゝさんの日常

ぜんにほんぶ ろれ す かんせん
12/24 全日本フレス観戦

今回、全日本フレスが12月24日土曜日、名護市の21世紀の森体育館にて試合が行われるということで、招待券をクリスマスプレゼントとし、いただきました。ラッキー!!ということで、希輝々のメンバーで観戦に行ってきました。普段テレビで見



おおもりたか おおせんしゅ しよっと
大森貴男選手と2ショット!!

る迫力もすごいのですが、間近で見るとはもつとすごかったです。体の胸筋や腕の太さ、筋肉のつき具合にとてもびっくりして体が大きいんだな一と思いました。

試合展開では、叩き合いやぶつかる音が大きく響き渡り、自分まで痛くなるような感じがして力が入り、こんなに激しくぶつかり合って痛くないのかなと思

ました。それでもリングの上ではやはり戦い、誰が強いのか決着をつけたいという思いなんだろうなと思いました。

今回、特別リングサイドで観戦させて頂いたのですが、場外乱闘があったら、車椅子なので、どんなして逃げるのか冷や冷やドキドキしながら見てました。やっぱり、生で見る試合は楽しいですね。

ところで、曙とコンビの体の大きい浜の200キロの巨体のおしり全体でぶつかる攻撃は、笑いがあり爆笑で、とても楽しかったです。

僕もフレスはとっても好きだったので、初めて生で観戦してみて、また沖縄に来るんだから絶対行きたいです。興味があれば皆さん一緒に行きましょう!



はませんしゅ
浜選手

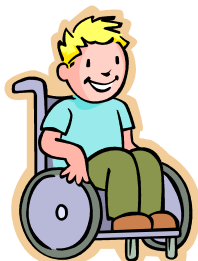
すもつぶ たい げとつ わいるど
SMOP 対 GET WILD
どちらが勝つのか?!



すこ きんにく
凄い筋肉!



いた
痛そう(>_<)



せいかつしょうがいたいけんがくしゅう 生活障害体験学習



みなさん、こんにちは。さむい冬の季節ですが、いかがお過ごしですか？
当センターでは毎年、名護市社会福祉協議会と福祉教育支援ネットサポーターの方々と協力して、名護市内の小・中・高校を対象とした、学校教育の中で「豊かな福祉の心」を育てていくために、福祉教育及び、福祉活動啓発の一環として生活障害体験学習を実施しています。

障害者が、自らの体験の話で、
車椅子で生活する中で、どういったところが困り、手助けが必要なのか、あと地域で暮らす中で、車椅子専用駐車場やスロープ、歩道についてお願いしたいことや、困っている時にどういうふうに声をかけたら配慮ができるかという事を、講話と体験学習を行っております。



講話中の様子。皆、真剣に聴いています

これは、地域社会の中で、障害の有無を問わず、共に過ごし、共に苦しんだり、楽しんだりしあいながら、インクルーシブな教育になれたらいいな、と活動させて頂いております。

今年度は全部で約15か所行う予定ですが、この活動の様子を写真でご覧下さい。



くるま たいけん まえ くるま あつか
車いす体験をする前に、車いすの扱い方や、注意点について説明していきます。

車いすの扱い方・注意点を説明した後は、ペアを組んでもらい、介助者・当事者役にわかれて、実践してもらいます。



当事者役は腕を動かせる設定でおこないます。実際に車いすを自分でできるところを操作してもらい、どういところが大変なのか実感してもらうためです。



段差の上り下りを実践中



講話、車いすの体験の後は、脊椎損傷の方が乗る車について説明します。乗り方、操作方法、車いすを乗せるまでの一連の流れを見てもらいます。





たましろりょう た 玉城 良太の

ぱりあふりーさいくりんぐ つーる ど お き な わ



へいせい ねん がつ にちにちようび ことし きせつ き
平成23年11月23日曜日、今年もこの季節がやって来
ました。ツール・ド・オキナワです。

こんかい ぱりあふりーさいくりんぐ しゅつじょう
今回もバリアフリーサイクリングに出場してきましたよ。
こんかい いま なごし おんなそん ぎょこう おうふく
今回は今までの名護市から恩納村の漁港を往復する



じょうず
上手にできました(*^^)v

コースではなく、
名護市から本部町
崎本部のオン・ザ・

ビーチ・ルーの2往復コースを走ってきました。今まで走っ
たことのないコースでしたのでドキドキでしたが、景色や
風をととても楽しむことができました。僕は2回走るチャンス
があり、2回目はアンカーを務めることになりました。1区間



ことし
今年もがんばるぞ！

はし あと じかん
走った後に時間があつたので、関係者の方にお礼の
品を作成しました。

こんかい ごーる いま ちが なごしじう じる
今回のゴールは今までと違い、名護十字路で
ゴールテープを切ったのですが、皆からの声援がとて
もおおくてすごく感動することができました。打ち上げの
ビールを堪能することは出来ませんでした。とても楽し
かったです。

このバリアフリーサイクリングは毎回良い思い出を作る



ごーる
ゴールしましたー!!

みなさん、つか
皆さん、お疲れさまでした~(^◇^)



ことが出来るのですが、今回の経験は今までで1
番の思い出にすることが出来ました。ツール・ド・
オキナワのスタッフさん、
名護療育園のスタッフさ
ん、関係者の皆さん、
本当にありがとうございます。
また、来年もよろしくお願
いします。



まなびやーの集い

きむらひろこ こうりゅうかい ～木村浩子さん交流会～

11.30 名護市中央公民館小ホールにて、NPO法人 共に生きるネットワークまなびやー主催による、まなびやーの集いが開催されました。

まなびやーの理事長である木村浩子さんは幼い頃に脳性麻痺となり、左足の指以外の自由が奪われてしまいました。しかし、様々なことにチャレンジし、左足で絵を描くことを学びました。その後、1965年に口と足で描く芸術家協会(A M F P A)から、奨学金を受け取り、その5年後正会員



木村浩子さんの挨拶

として受け入れられ、自立への目標を達成しました。その後は国内外で展示会を開いたり、沖縄の伊江島やオーストラリアに誰もが利用することができる民宿「土の宿」をオープンするなど、様々な活動を行っている方です。



ドキュメンタリーの予告編

この会では様々な催しものが行われました。普段なかなか生演奏では聞くことができないギター、ジャンベ、



まるでUFO!のようなハング

ハングといった楽器の演奏に会場は大盛況!!その後の三線の演奏では、皆も一緒に歌ったりと、会場が一体となって温かい空気に包まれていました(*^ ^*)

最後に上映された「4分の1の奇跡～本当のことだから～」は、石川県の特別支援学校の教諭、山元加津子さん(愛称 かっこちゃん)と子どもたちとの交流、一人一人が特別な存在であるということを描いたドキュメンタリーです。

この映画では直接ではなくても人はお互いに助け合って生きている存在なのだとすることを強く実感することができました。

“かっこちゃん”が知り合った子どもたちの中には亡くなられた方の話も出てきますが、その方のエピソードはとても前向きでピュアなものでした。彼女のように“今”に素直に感謝して生きていく姿勢は見習わなければいけないなと感じました。

素敵な作品なので皆さんもぜひ一度観ていただきたいなと思います。

今回貴重な体験をさせていただいた木村浩子さんに感謝の気持ちでいっぱいです!

ありがとうございました m(_)_m

次回の集いも楽しみにしています ♪♪



だい かい なご つーでーまーち 第24回 名護・やんばるツデーマーチ

ほうこく なるせひでゆき
報告: 成瀬秀行

12月10日土曜日、今年も名護市で「名護・やんばるツデーマーチ」が開催されました。ツデーマーチは、仲間づくり、心身の健康づくりを目的として、やんばると呼ばれる本島北部地域をみんなでゆっくり歩く名護市主催による毎年恒例のイベントです。参加者それぞれの体力や体調にあわせて5キロから40キロまでのさまざまなコースが準備されており、そのなかから好きなコースを選んで自分のペースでゴールをめざします。

今年、希輝々から正樹さんと良太さんが、5キロのせせらぎ散策コースに参加し、わたしは正樹さんの介助者として、今回はじめてこのイベントに参加しました。まずは、スタート、ゴール地点となる名護市21世紀の森屋内運動場で準備体操と出発式を行い、沖縄の獅子舞と子供たちの太鼓の声援に見送られながらスタートしました。

みんなとユンタクしながらゆっくりと名護のまちを歩いて、まずは、おりにかえし地点となる休憩所のせせらぎ公園をめざします。すっかり見なれているつもりである名護のまちですが、あらためてこうしてゆっくり歩いてみると、知らなかったお店や建物に気づいたり、道ばたの植物が案外かわいかったりして、発見がたくさんありました。また介助をしながら歩いてみると、歩道がとってもせまかったり、でこぼこが多かったりして、車いすでこのまちを安全に出歩くのはとてもむずかしいとも感じました。休憩所のせせらぎ公園ではボランティアスタッフの

方たちがお茶とお菓子を準備して待っていて、普段、運動不足の我々は、川のなかの魚たちにエサをあげたりしながらゆっくり休ませてもらいました。

再びのんびり歩きはじめて、オリオンビール工場の前や商店街をとってゴール地点の屋内運動場にもどりました。

そこで完歩をたたえる賞状を受け取り、い

つしよに歩いたみなさんと記念写真を撮って「おつかれさん」をいいあいました。

普段、なかなかゆっくり歩くことをしないので、新しい発見もたくさんあり、また、ユンタクもたくさんできて、とっても楽しいウォーキングでした。

まずは準備体操から



名護十字路まで来た!!



おつかれさん

みんなでハイ、チーズv(*^^*)v





だい かい くるま まら そん たいかい 第23回ぎのわん車いすマラソン大会



ぶん:なるせひでゆき

12月にはいると、沖縄はずっと雨つづきでなかなかおひさんをおがむことができなくなりました。ぎのわん車いすマラソン大会が行われた12月11日、この日の天気も曇り空で、ときどき小雨がふりました。ぜんぜんマラソン日和とはいえない、さえない空模様ではありましたが、この大会に希輝々の良太さんの甥っ子、照屋麟が出場しました。良太さんは出場しませんが、かわいい甥っ子を心配して応援のためにいっしょに行きました。

われわれの暮らす名護市から宜野湾市まではずいぶん遠いので、とつても早起きをして朝6:00に玉城家に集合して出発しました。冬の沖縄の朝6:00は、まだまっ暗やみです。こんなまっ暗やみの早朝に遠くまでドライブするのはめずらしいことなので、ぼくはちょっとわくわくしました。となりにすわる麟は、なにかあまいジュースをのんだら、ぼくにもたれてきて、すぐねむりました。8:00ごろ、会場の海浜公園に着いてもまだねむっていました。

聖火台に火が灯って、なかなか盛大に開会式が行われたあと、選手たちはみんなスタート地点の歓海門に移動しました。麟がエントリーしているのは1.5kmのトリムの部です。スタート直前、麟の学校の先生も応援にかけつけました。スタートのまえはちょっとときどきします。でも、せつかくときどきしていましたが、トリムの部のスタートはのんびりしたのどかなスタートでした。

ぼくは麟が自分のうで車いすをこぐところをはじめで見ました。ちっちゃい麟が、自分の力で車いすをこいで、ちょっぴりずつ進んでいく姿は感動的でした。沿道では、良太さん(つまりおじさん)と介助の松元さんと良太さんのお母さん(つまりおばあちゃん)がずっといっしょについてきて応援してくれていました。時々、ぜんぜん知らないひとたちからも麟のなまえを呼ぶ声援がきこえてきたのでびっくりしました。そういうひとたちは手に出場者の名簿をもって、麟のむねのゼッケン番号と名簿をてらしあわせて、なまえを呼んでくれているのでした。

なまえを呼んでくれるのはうれしいもんです。ぼくはすばらしいシステムだと思い、感心しました。麟は1.5kmの道のりのすべてを自分のうでだけでこぎ続ける力がありません。つかれてこげなくなると、ひざかけの中に手をひっこめてかくします。それを合図にして、こんどはぼくが車いすを押ししました。でもひざかけの中で十分うでを休めると、またによきによき手がでてきて再びがんばって自分でこぎました。やはり雨も時々ふってきましたが、そんなときは、となりにいる先生が傘をささだして助けました。ゴールが近づいてきて、最後の直線のところは、麟は自分の力でこぎました。なかなか立派なゴールでした。

閉会式もすべてすんで、海浜公園を出発すると、麟はまた、ぼくにもたれてねむりました。ぼくもいつのまにかねむりました。車が名護に近づいたころ目が覚めてみると、今度は麟は、松元さんにもたれてねむっていました。ぼくは松元さんにはげしくジェラシーを感じずにはいられませんでした。帰りの車の中では、たぶん、松元さんも良太さんにもねむっていました。良太さんのお母さんだけががんばって起きていて運転していました。ぼくたちだけねむってすみませんでした。(おしまい)



やさしく見守るおじさん



あいえるぴー いん くしかわ おでかけ I L P in 具志川

1年で一番町並みが華やかになる日といえば…クリスマス!!

皆さんは昨年のクリスマスはどう過ごしましたか?

希輝々ではクリスマスパーティーを開くことが多かったのですが、

昨年はおでかけしたい!!ということで、うるま市にある具志川

ジャスコに行ってきました。うるま市は北谷町や那覇市と比

べるとやや地味ではありますが、ジャスコのすぐ近くには名

護市にはないニトリやヤマダ電機といった大きなお店があり

ます。それも楽しみに当日を待ちわびていました。

待ちに待ったその日は快晴で暖かく、まさにおでかけ

日和(^v^)♪ジャスコで待ち合わせた後は、お目当ての

もの探しにGo☆店内はとても広く、通路も広いので

移動しやすいです。お店も名護のジャスコよりも多いの

で、ついついあちこち目移りしてしまったり…(汗)でも普

段あまり行かない所に行くのはとても楽しく、いい気分

転換になったのではないのでしょうか?

ジャスコ、ニトリ等のお店を見た後は、沖縄にしかない

大型スーパー、サンエーへ。サンエーも通路が広く、

身障者用駐車場・トイレが完備されている店舗が多いの

で、こちらも利用しやすくなっています(^-^)

見ているだけでも楽しくて、時間はあっという間に過ぎて

いきます。名残惜しさを感じつつ、夕方に解散し、お店を

後にのどかな名護へと帰りました。

今回は1人行けなくなってしまったので、今年の

クリスマスは希輝々のメンバー全員が参加 できるとい

いですね(^^)



ばりあふりーじょうほう やんばるバリアフリー情報

ばしよ じえいえーふ あーまーずまーけつと さい いちば
場所: J A ファーマーズマーケットやんばる はい菜! やんばる市場

住所: 沖縄県名護市宮里4-6-37

電話・FAX: 0980-50-9885

営業時間: 9:00~19:00

定休日: お正月(1/1~1/3)、旧盆

駐車場: 収容台数130台(うち車いす専用)

駐車場2台、正面出入口のすぐそば)

トイレ: 車いす専用トイレ1ヶ所(店内奥にあり)

段差: なし



手作りのポッツがおいしい味出しています♪



通路が広い!

お店からのひとこと

通路が広く、陳列も低めになっているので、車いすのかたでも利用しやすくなっていると思います。応援していますので、いつでも気軽にお越しください。

調査員コメント: 金城さやか、新里美奈

新年初めのバリアフリー情報は J A ファーマーズマーケットやんばるを紹介します。

ファーマーズさんでは地元やんばるの新鮮な野菜や果物がお手頃な価格で提供されています。

また、お惣菜や手作りケーキ、地元の人気店の商品、山原豚、お米...などなど様々な商品が

沢山あります(>▽<)

とても人気があるお店で、取材当日もお客さんでいっぱいでした!! 普通のスーパーとは一味違う

ファーマーズさんにぜひ一度足を運んでみて下さいね♪

へんしゅうこうき どうじしゃ 編集後記：当事者さんのひとりごと

ひが りゅういち
比嘉 隆一

あけましておめでとう。今年もよろしくお願ひします。

1月11日から13日にかけてピア・カウンセリングに参加してきました。前回、5年前に1度参加したことがあるのですが、その時は非常に疲れた記憶があったので、今回、最期まで参加するかどうか迷ったのですが、講義はいい雰囲気ですんでいき、白頃、他の障害をもった人たちがどういうふうにかかっているのかとか、どういう気持ちで生活しているのか話をすることができたので、とても参考になりました。

久しぶりに希輝々の活動に参加して、しかも今回は外泊しなければいけなかったで、体調が心配だったのですが、終わってみれば、そこまで疲れることもなく、無事に終わることができたので、参加して良かったかも。



ほくぶじりつせいかつせんたー きらら 北部自立生活センター 希輝々の

しよざいちあんない
所在地案内

〒905-0015

おきなわけんなごしおのみなみ
沖縄県名護市大南4-8-32-1

てる ふあつくす
TEL/FAX 0980-54-1559

いーめーる
e-mail : kirara20030501@yahoo.co.jp



せいはいいいん さんじょかいいん にゆうかい きふ ねが 正会員、賛助会員の入会および、寄付のお願い

しーあいえる きらら せいはいいいんおよ さんじょかいいん せつきよくてき さんか つの
CIL希輝々では、正会員及び賛助会員の積極的な参加を募っています。

とうかいかつどう とうかい しょうほんい ひろ とうかい しゅし さんどう
当会活動のさらなる行動範囲を広げるためにも、ぜひとも当会の主旨にご賛同いた

だき、ご協力をお願いいたします。

かいひ せいはいいいんねんかん えん さんじょかいいん ねんかんひとくち えん
会費は、正会員年間5,000円、賛助会員は年間一口5,000円です。

きふきん ずいじょう つ みなさま あたた ことごとし きょうりよく ねが
寄付金は随時受け付けています。皆様の温かいお志とご協力をお願いいたします。

●振込先 郵便口座 17080-8-347321

●名義 北部自立生活センター 希輝々