（社福）新宿区障害者福祉協会　新宿区立障害者福祉センター
平成２７年３月15日発行

第40号 moi! モイ！

今号のトピック

体力づくりにでかけませんか？

東京オリンピック・パラリンピックも決まって、ますますスポーツに注目が集まる昨今です。来る春にむけて体力づくりをしてみませんか？センターからいける都内公共スポーツ施設のご紹介です。

2･3 ページ

スマイルインタビュー

センターの利用者の中でも特に能動的に利用されている方や、活動的な方にお話しを伺うコーナーです。
今号では女性の当事者の方にお話しを伺いました。

4 ページ

昔のセンターについても色々話してくださいましたのでぜひご覧ください。

災害を忘れない ～阪神大震災の記録から23～

１９９５年１月１７日、都市型災害としては、戦後最大と言われる阪神・淡路大震災。発生から今年でちょうど２０年となります。文部科学省の地震調査研究推進本部によれば、東京都心部を含む地域で、今後３０年以内にマグニチュード７クラスの地震が発生する可能性が７０％と予測されています。阪神・淡路大震災は新宿の防災を考える上での重要な教訓です。

◆阪神・淡路大震災からわかる、都市型地震の特徴と対策◆

・大けがした人のほとんどが崩れた建物や家具の下敷きになった人だった。
→家具の向きを変えるなどの工夫をするほか、固定をしておく。

・火災は発災後２時間以内、電気が復旧したときに発生したものが多かった。
→避難するときはブレーカーを切っておく。

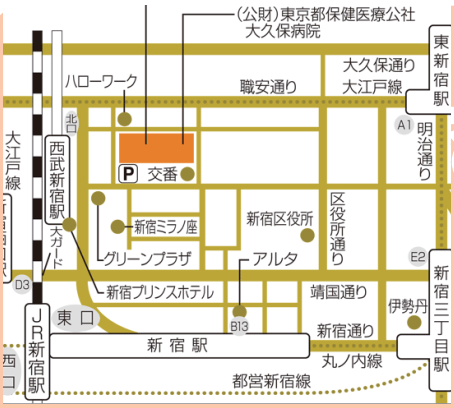
・木造住宅密集地で大規模火災になった。
→早めの避難を想定して、経路も複数考えておく。

・応急の避難所となった学校などに収容できたのは被災者の一部で、ほとんどは自宅で過ごしていた。（実際に全員を収容できる容量はなかった）
→避難先を把握しておく。自宅で過ごせるよう、備蓄品を備えておく。

・電気、水道、ガスなどのライフラインの被害が広範囲で、復旧に時間がかかった。
（水道、ガス　は復旧まで約３ヵ月）
→備蓄を心掛ける。相談できる人を普段から作っておく。
（救援物資を受け取れるチャンネルを増やす）

「ローリングストック法」

主に食料品を中心に、備蓄品を古いものから定期的に消費して、その都度買い足すという考え方。ちょっと面倒かもしれませんが、被災時に急な買いだめに走る必要がなくなります。



＜公益財団法人東京都福祉保健財団ウェルネスエイジ＞

プール、エアロビクスフロア及びマシンフロア（ランニングデッキを含む）あり。

【対象者】　健康づくりを目的とする１８歳以上の方が対象。

【利用時間】　火曜日から土曜日（年末年始を除く。）９：００～１７：００

【個人使用料】　１日７００円（退館後、再入館する場合は、別途使用料が必要です。）

【個人使用登録】　施設使用には個人使用登録が必要です。
（詳細は事前にお問い合せください）

新宿区歌舞伎町２丁目４４番１号
TEL：０３－５２８５－８０００

●西武新宿駅北口より徒歩２分●大江戸線新宿西口駅Ｄ３出口より徒歩５分
●ＪＲ新宿駅東口より徒歩７分●丸の内線新宿駅Ｂ 13 出口より徒歩７分

障害者及び介助者は無料

新宿区外

トレーニングルーム、屋内プール、スタジオ、陸上競技場完備。

東京体育館

渋谷区千駄ヶ谷１－１７－１
TEL: ０３－５４７４－２１１２(代表)

【利用時間】平日 9：00 ～ 23：00（最終入場 22：00）
土曜 9：00 ～ 22：00（最終入場 21：00）
日曜 9：00 ～ 21：00（最終入場 20：00）

【休館日】毎月１～３回程度、不定期。
（詳細はお問合せください）

●ＪＲ総武線「千駄ヶ谷」駅　徒歩１分。

●都営大江戸線「国立競技場」駅 A4 出口より徒歩１分

障害者及び介助者１名まで無料

東京都障害者スポーツセンター

障害の種類、程度、スポーツの経験に応じての支援があり、各種のスポーツ教室や納涼祭などの地域交流事業もあります。体育館、トレーニング室、屋内温水プール、卓球室、サウンドテーブルテニス室等あり。

【対象者】　①　障害者手帳をお持ちの方とその介助者
②　障害者手帳交付者と同程度の障がいを有する方
③　障がい者の福祉増進を目的とする団体
④　その他、特に都知事が認める方

【利用時間】　午前９時～午後９時
（利用時間は施設により異なりますので詳細はお問い合わせ下さい。）

【休館日】　毎週水曜日　※祝日の場合、翌日が休館日となります
年末年始

【場所】：　『北区』と『国立市』にあります。

●　東京都障害者総合スポーツセンター
〒 114-0033　北区十条台１－２－２
TEL: ０３－３９０７－５６３１　FAX:　０３－３９０７－５６１３

●　東京都多摩障害者スポーツセンター
〒 186-0003　国立市富士見台２－１－１
TEL: ０４２－５７３－３８１１ FAX:　０４２－５７４－８５７９

利用料なし

新宿コズミックセンターのハンディキャップスイムデーに通っている方へインタビューをしました

升本　善章さん

事故の影響で身体に麻痺が残っている升本さんは、障害者センターのあすなろ作業所に通っています。リハビリの為にプールに通っているようなので、お話を聞いてみたいと思います。

新宿コズミックセンターのプールに日曜日行っています。コズミックセンターには、「ハンディキャップスイムデー」という障害を持っている人が安心して泳げる日があります。その日はゆっくり泳いだり歩いたりしても安心です。
コズミックセンターには、障害者用の更衣室があって便利です。
いつもは車椅子を使っていますが水の中は浮力があり、
僕でも歩けるのでリハビリと健康のために続けています。
最近顔見知りの人も出来てきて楽しいです！

いきいき健康らいふのすすめ
わくわく体力作りにでかけませんか？

東京オリンピックも決まって、ますますスポーツに注目が集まる昨今ですね。
寒くて、室内についついこもりがちになる季節ですが、来る春にむけて体力作りをしてみませんか？
今回はセンターから行ける都内公共スポーツ施設の紹介をいたします。

＜新宿スポーツセンター＞

介助者 無料

室内プール、トレーニングルーム他、武道場やローラースケート場、ジョギングコースあり。

【所在地】　新宿区大久保３－５－１
（JR 高田馬場駅下車徒歩約１０分
東京メトロ副都心線西早稲田駅下車出口３より徒歩５分）
【問合せ】　TEL：０３－３２３２－０１７１
【営業時間】　９：００～２２：００
【休館日】　毎月第４月曜日　※祝日の場合、翌日が休館日となります
年末年始　※施設・設備等の保守点検のため臨時休業をする場合があります。

＜新宿コズミックセンター＞

介助者 無料

スポーツだけでなく、会議や学習の場としても使える多目的施設。

【所在地】　新宿区大久保３－１－２
【問合せ】　TEL：０３－３２３２－７７０１ FAX：０３－３２０９－１８３３
【営業時間】９：００～２２：００（受付窓口は８：４５から２１：００まで）
【定期休館日】原則として毎月第２月曜日　※祝日の場合、翌日が休館日となります
年末年始　※ 都度広報紙やホームページ、館内掲示等ご確認ください。

障害者スポーツデー　障害のある方、障害のある方と一緒にスポーツ活動を楽しみたい方が対象。

≪プール≫ 毎週火曜日・木曜日１６：００～１８：００、（ただし、休館日及び祝日、夏季期間、年末年始等を除く）
≪体育館　（卓球・ショートテニスなど）≫毎週水曜日１２：２０～１５：２０
（ただし、休館日及び祝日、夏季期間、年末年始等を除く）
※事前申込は不要。利用に際して当日「障がい者スポーツデー」利用券をお求めのうえご利用ください。

障害者 100 円
介助者無料

ハンディキャップスイムデー

障害のある方がプールで泳いだり、水中ウォーキングできます。
【日　時】 毎月第２・第４日曜日　９：００～１１：００（ただし、休館日及び祝日、夏季期間、年末年始等を除く）
※水泳教室ではありません。指導員は水泳の補助を行います。※事前登録制です。詳しくはお問い合わせください。

- ＪＲ「新大久保」駅　徒歩約 15 分
  「高田馬場」駅　徒歩約 15 分
- 西武新宿線「高田馬場」駅　徒歩約 15 分
- 都バス：池袋東口（池８６）・新宿西口（早７７）・高田馬場（高７１）
  「コズミックセンター前」下車　徒歩約２分
- 東京メトロ副都心線「西早稲田」駅　３番出口より徒歩約３分
  東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿」駅　B1 出口より徒歩約１０分

障害者情報掲載中
障害者手帳をご持参ください。

スマイルインタビュー

センターを積極的に能動的にご利用されている利用者へのインタビュー。お陰さまでシリーズ3回目を迎えました。今回は女性をピックアップし、上野晄代さんへお話しを伺いました。ご覧ください。

上野　晄代さん

菊池　「センターを積極的・自発的にご利用されているかた」というテーマで取材させて頂いています。上野さんもよくお見かけする利用者のお一人だと思いますが。

上野さん　センターがオープンして2年目くらいから（以下上野）利用していますから（笑）。

菊池　そうでしたか。先日センター祭が30周年を迎えていましたが、上野さんも同じくらい共に歩んで来られたのですね。

上野　最初は井口さんや天方さんに「ふれあいの会」の入会で声をかけられたのがきっかけでした。ふれあいの会はセンターがオープンした当初からあった会で、センターを建てる際に色々と要望を出して建設に一躍かった団体でした。そこの一員として活動を始めたのが最初でしたね。

菊池　センターももちろんですが、この法人の先駆者とも言えるかたなのですね。

上野　まあ、そうなりますかね。ただ当時は失敗ばかりしていたの。特に天方さんに怒られることが多くて、議事録をお願いされたことがあって、締め切り期日を1日過ぎたら「ちゃんと意味があって期日を設けているんだから。」と言われてね。凄く厳しいかたでしたね。それに当時は嫌でしたが一軒一軒署名活動もしてねえ。

菊池　そうだったんですね。普段接していて穏やかなかたでしたが、厳しい部分もあったんですね。末端の職員にも気さくに声をかけて下さるかたでしたね。ドキドキでしたが（笑）。厳しさの中に優しさもあってまさにトップに相応しい雰囲気がありましたね。

上野　そうね。だから天方さんが亡くなった時はさすがに泣いたの。昔のことや言葉が蘇ってね。

菊池　そうでしたか・・・。

上野　それにうちの母も厳しくてねえ。私2歳からこうだった（障害があった）んだけど、「全て自分でやらせて下さい。」と周りに言っていたの。私が転んでも自分で立ち上がるまでずっと待っていたし、お年寄りとか助ける人がいるけど、お年寄りにも「自分で」という教育だったの。「やってもらうのが当たり前」ではなく、「やってくれたら感謝」ってね。車椅子の人を見ると自分なんかバチが当たると思ってね。

菊池　厳しい方だったんですね。まだまだ皆さんが生活しやすい環境とは言えないかもしれませんが、今は法律や環境がある程度整備されていますが、上野さんたちが今のより良い環境を作ったと言っても過言じゃないですよね。ただ、環境が整備された反面、「自分で」がなかなか出来ないかたもいらっしゃるのでは。

上野　んー、どうかしらねえ。私は元々引っ込み思案だったけど、天方さんと井口さんに出会ったことで積極的になれたというか、どんどん外に出て行くようになりましたね。たまたまですが友人や周りの人が健常者ばかりでしたが、自分が特別という意識はなかったですね。行動は相手に合わせる部分は多いですが（笑）。

菊池　そうなんですね。きっと上野さんのそういった前向きなオーラが周りを引き寄せているのではないでしょうか。確かにふれんどでサークル仲間はもちろんですが、3階や1階の作業所の皆さんにも囲まれて楽しそうにされている姿をよく見かけますね。

上野　そうね。お陰さまで。ありがたいですね。

菊池　上野さんの人柄ですよね。

上野　どうかしら（笑）。あのね、センターが昔より元気になったし明るくなったの。それはね、今の職員のお陰だと思っているの。いくら「自分で」と教わっても出来ない部分はあるから、そんな時職員さんが親切に接して下さるからね。入った当初は区役所の職員でしたけど、対応も冷たくて頼みにくくて（笑）。今はとても親切で温かいですよ（笑）。

菊池　ありがとうございます。先ほどのお話しじゃありませんが、逆に皆さんお一人お一人の人柄が職員にそうさせているのだと思います。ただ、そう言って頂けると職員一同励みになると思います。

上野　私は思い入れもあるし、当時からの「お勤め」のような感覚でついつい来ちゃうけど、皆さんそれぞれ「パワー」を持っていると思うので、このセンターでパワーを発揮してみて欲しいですね。そうすれば私もですが、何か見つかるはずですし変われると思います（笑）。

菊池　なるほど。何より上野さんをはじめ、オーラをお持ちの方々にお会いできますもんね。それだけで変われる気がします（笑）。今日はありがとうございました。

取材を終えて

今回もすばらしいお話しを伺うことができて光栄でした。この取材をさせて頂いて毎回なのですが、実際の取材させて頂いた内容のボリュームを編集して、このページ内に収めなければならないのが少し心苦しいのです。実際はもっと色々なお話もして下さっていますので、ご興味があれば是非ご本人に直接伺ってみるのも良いかもしれませんね！