

しょうがいしゃ

ちいき せいかつ しょうほうし



「障害者」の地域生活情報誌

ぶるーむ.com

2013.19

はるごう
春号

じぶん せいかつたの
～ 自分の生活楽しんでいきますか? ～



CONTENTS

P2 Iyell「自立自在」&報告

P4 荒石さん詩「吸血喫茶」

P6 なおみちゃん舞遊デン

P7 Oh-Life!! 第5回

P8 ひびほんほん 日々凡凡

P9 ぶるーむ活動報告

◆「ぶるーむ」の由来◆

えいご ひょうき
英語のbloomをひらがな表記したものです。
bloomには、「(花が)咲く」「(才能・事業などが)花開く」などの意味があります。この
はなひら いみ
北九州の地で、自立生活の土壌をあらためておこすことから始め、それぞれの自立生活
たね う いろ じりつせいかつ
の種を植え、色とりどりの自立生活の花が咲きほこるという願いをこめました。

自立自在

Jiritsu-Jizai

- 第九回 - “それはちょうどいい！前編”

ゴゴウノリフミ

「大丈夫ですか？」声の主は…隣り…介助者だ。ここは自分の部屋…。状況は一瞬でつかめる。一心再度の確認。「意識失ってた？」「返事がなかったんで…たぶん」。脳に酸素が戻ってきてるのがわかる。思考がクリアになり、妙に気分が良い。なぜか笑ってしまう。また間に合わなかったか、と。ここ数日はこんな場面が続いている。

頸椎損傷(略して頸損)の特性に起立性低血圧というのがある。簡単に説明すると血圧のコントロール(障害がなければ自律神経がうまくコントロールしている)がうまくできないことをいう。なので寝た姿勢から座った姿勢が変わるときなど、立ちくらみのように気分が悪くなったりするわけだが、ひどい時には一瞬で意識を失うこともある。

もともと血圧が低いのでさらに下がれば意識を保つことさえ難しい。ただそこは20年以上のベテラン頸損ともなるとヤバい時がわかってくる。それへの対処も。介助者にはそのあたりを十分に説明している。…つもりである。

まずベテラン頸損なんてエラそうに言いながら意識喪失ってどおなん！？ってツッコみもわかるんですが、言い訳させてもらおうと昨年(さくねん)から腎臓(じんぞう)の働き(はたら)がよくなって、それが原因(げんいん)の血圧上昇(けつあつじょうしょう)が続(つづ)いていたんですよ。そのことがわかって最近(さいきん)血圧(けつあつ)を下(さ)げる薬(くすり)を飲(の)んでます。薬(くすり)のおかげ(おかげ)で血圧(けつあつ)が下(さ)がって元(もと)に戻(もど)ったのはいいんですが、すると同時(どうじ)に起立性低血圧(起立性低血圧(障害))も戻(もど)ってきたというね。良いのか悪いのか。

というのも血圧上昇(けつあつじょうしょう)が続(つづ)いていた約(やく)一年(いちねん)は起立性低血圧(起立性低血圧)もなく快適(かいてき)だったわけですよ。その状態(じょうたい)が長(なが)く続(つづ)くと起立性低血圧(起立性低血圧)がなくな(なくな)ってることさえ意識(いしき)できない(できない)んですからゲンキなもんです。

まあそれはいいとして、こうなると「もはや薬を飲んで血圧を下げる必要があるのか？」という疑問も沸くわけです。手足や顔のむくみはあるにせよ、そもそも血圧が低すぎているのがそれなりの血圧に戻ってるわけで、とくに高すぎる数値になってるわけではないなら問題ないような…とか。主治医もそりゃそうかと経過観察中であります。服薬を続けて良いのか？悪いのか？

思うにすべての物事はこんな感じで表と裏、明るい面と暗い面、良い面と悪い面が必ずあるものです。これって忘れられがちですが、とても大切な真理だと思うんですよ。

そしてもうひとつ大切な真実。良いことか悪いことかを決めるのは自分自身の心の持ちようであるってことです。

つづく・・・。

編集より一言・・・

今回の自立自在は内容が少し長めだったので、春号と夏号の二回にわけて掲載したいと思
います。 みなさん、今回の内容よく覚えといてくださいね！！ KII

ぶるーむからの報告

①新役員紹介

りじ	たなか	ゆうへい
理事	田中	雄平
	こだま	りょうすけ
	児玉	良介
	たかくら	まさかず
	高倉	正和
	おだ	かずえ
	小田	一恵
	すえよし	なつこ
	末吉	奈津子
	ごごう	のりふみ
	後郷	法文
かんじ	かけはし	てるもと
監事	梯	輝元 (新任)
そうだんやく	てらもと	てつお
相談役	寺本	鐵男

②寄付・寄贈報告

やぶたりつこ	としょけん
藪田律子さん	(図書券)
もりもとまさとし	
森本正利さん	(おかし)
たかそのやすふみ	ごめ
高園康文さん	(もち米5 kg)

みなさん、これからもぶるーむをよろしくお願ひします！！

吸 血 喫 茶

あらいしのぞみ
荒石望

あか つき かぞく ころ ちぬ おんな つるぎ かざ
赤い月 家族はみんな殺されて 血塗れた女が剣を翳す
き つ おんな あで わら いぎょう せかい
気が付くと かの女いて 艶やかに嗤う 異形の世界へきた、と
きゅうけつき お み たび で われ あい てき と
吸血鬼墮ちしこの身は旅に出る 我を愛する敵と供に
いと うば もの にく ま ひれい あい と
愛しきを奪いし者へ憎さ増し 比例するよに愛に捕らわれ
ぎりぎりの沸点間近 憎しみと愛闘ぎ合い我は逃げ出す

たび われ ふ つ にひやくねん いぎょう むら なが
旅をする我に降り積む二百年 異形の村へ流れつきたり
いぎょうきょうまじょ むすめ こい そこく お にほんせいねん
異形郷 魔法の娘と恋をした 祖国追われた日本青年
こんけつ う しょうじょ じゅうさん はるひ お
混血に生まれし少女 十三になりし春日にそれは起こった
ぜんたいしゅぎこっか むら きよてん み せい
全体主義国家は村をレジスタンス拠点と見なし攻め入ってきた
こんけつ ちから も しょうじょ わ ち あた ちからあた
混血で力を持たぬ少女なら 我が血を与え 力与える

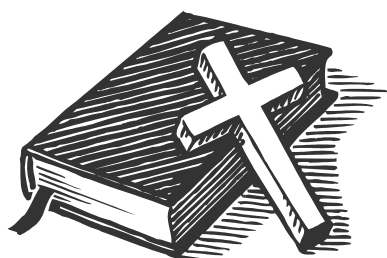
せんらん (あらい) ち せい せい しょうじょ わ こ しょう たび ぶた
戦乱(あらい)後 異形となった少女ルナ 我が子と称し旅へ再び
この血ゆえ昼生きられぬ我らなら 吸血喫茶 各地で営む
ひとかけらパン盗ろうとし りょうじゅう う しょうじょ ころ ろほう
ひとかけらパン盗ろうとし 猟銃で撃たれた少女 転がる路傍
かつしよく はだ のこ かす いき わ ち あた なが
褐色の肌に残れる微かな息 我が血を与え永らえさせる
「身寄りなく身を売ることあったけど好きぢゃなかった」シェーダは云った

さんにん いぎょう しょうじょ せいちよう ゆえ さすら われ
三人の異形となって 少女らが成長せぬ故 流離う我ら
ひとり住む老婆 親しむシェーダだが おのれ しょうたい あ
ひとり住む老婆 親しむシェーダだが 己の正体明かせもせず
「花嫁姿見るまで死ぬぬ」と云うけれど シェーダにその日は永久に来ぬもの
きゅうけつき さと ち ち いぎょう もの あいつど
吸血喫茶はルナの郷へと 散り散りの異形の者ら相集うため
いぎょうきょう いま べつ まち じゅうにん いぎょう
異形郷 今はすっかり別の街 住人たちも異形ではなく

きょうかい こしいん す しょうねん であ うらて ほち
教会の孤児院に住む少年とルナは出逢った 裏手の墓地で
たあい あそ はつこい しょうたいつ
他愛なく遊ぶふたりの初恋に ルナは正体告げられもせず
しょうねん なかま ひ い よ われ ゆる たぬら
少年を仲間 引き入れても良いと我は許すが ルナは躊躇う

みつげつ じかん つか ま お ふだた まち せんじょう
蜜月のような時間は束の間に終わり 再び街は戦場
ぜんたいしゅぎこっか み いちぞく つど せいりよくさいしゅうけつ
全体主義国家は見なす 一族の集いを勢力再集結と

のろ ち ちから はっき たたか まち まも
呪われた血ゆえの力 発揮して闘う 街を守らんために
いぎょう ちから へいし おそ に かえ
異形たる力のゆえに 兵士らは畏れをなして逃げ帰ってく
おとす へいわ あと のこ か ひとひと
訪れた平和の後に残るもの 変わってしまった人々の視線（め）の
あい まちまも われわれ ここ とど
愛すべき街守るため 我々は此处に留まることはできない
いぎょう さすら つづ とわ あんそく ち ねむ ゆめみ
異形らは流離い続け 永久になき安息の地と眠りを夢見



ふたたび へんしゅう ひとこと 再び編集より一言・・・

こんかい きょねん かんしゃさい あらいしのぞみ ひろう きゅうけつきさ けいさい
今回は、去年のぶるーむ感謝祭で荒石望さんが披露した「吸血喫茶」を掲載しました。

いきなりタイトルを見て驚いた人も多いのではないかと思います。

あらいし さいきん しせつ で ひとりぐ はじ じょせい し か だいす
荒石さんは最近、施設から出て一人暮らしを始めた女性で、詩を書くのが大好きだそうです。

このような、普段の会報の記事とは異なる雰囲気を読物を読むことも、良いのではないかなと思います。

ちなみにKⅡ的には、こういう世界観は大好きです（笑）

ななみちゃんの舞遊デ〜

いわい な お み
岩井菜穂美

この連載も4回目。今回は、「リレー式介助一人旅」前編。
電動車イスを持ってない頃、私に一人旅は無理だと思ってた。「私に」とい
うか、重度障害者には無理ってね。

そんなある日、障害者の情報誌に衝撃的な記事を見つけた。タイトルは「リ
レー式外出」。どういうものかという、介助者に車イスに乗せてもらって家の
外に出してもら。介助者とはそこでお別れ。後は、道行く人に「〇〇まで押し
て行ってください」と頼む。目的地はみんな違うから、押してくれる人の目的地
に着いたり、行先が違ったりするとその人とはそこでお別れ。また、別の人に
途中まで押しってもら。そして、最終的には目的地まで行くというスゴ技な
のだ！

「都会の障害者はすごい!!」と、思ったね。(今になると、そんな都会じゃな
かったような気もするけど)

その頃、ちょうど茨城県つくば市で科学博覧会という国際的イベントがあっ
ていて、なぜか私はそれにすご〜く行きたかったんだ。

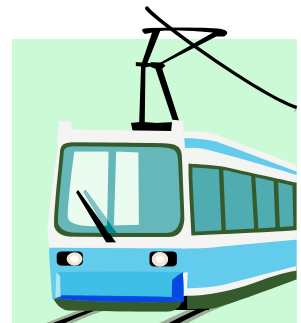
それで、これはあの雑誌に載ってたあの術が使えると、ピー
ン!ときたって訳。

で、菜穂美ちゃんのモットーは、「思い立ったら、即実行!」。
「んな事言って、なんもしてないやん」とお思いの方もいると
は思うけど、これは遊びに限ってだけ。仕事や家事にはあては
まらないの。

「もっと他の事もやれよ!」という声があちこちから
聞こえてきそうだけど、まあそれはそれとして……。

ノッてきたところで、ページが終わっちゃった。

続きは、また次号で次号で(^o^)/~~



Oh-Life

KII

第五回 びっくり!!

前回の会報で映画館のことを書いたので、今回は僕の映画事情について書いてみようと思う。

最初に書くのも気が引けるのだが、僕は映画館が苦手である。それは僕が障害の影響から大きな音が苦手で、銃声や爆発音などの大きい音を聞くと必要以上にびっくりしてしまうからだ。実際に映画の最中にこのビックリが起こればかなり恥ずかしいので、つい映画館に行くことを少しためらってしまうのである。しかし、僕にも年に何度かは映画館で見てみたいと思う作品がある。そのため、僕は映画の鑑賞時にビックリしない方法を模索していた。

その結果、「ビックリしそうなシーンがきそうになったら、耳を塞ぐ」という方法を編み出すことができた。この方法を使えば、映画の最中にビックリをする回数はかなり減らすことができる。ただ当たり前なのだが、この方法を使うと映画の中の音声が全く聞こえず、内容が把握できなくなることがあるのだ。

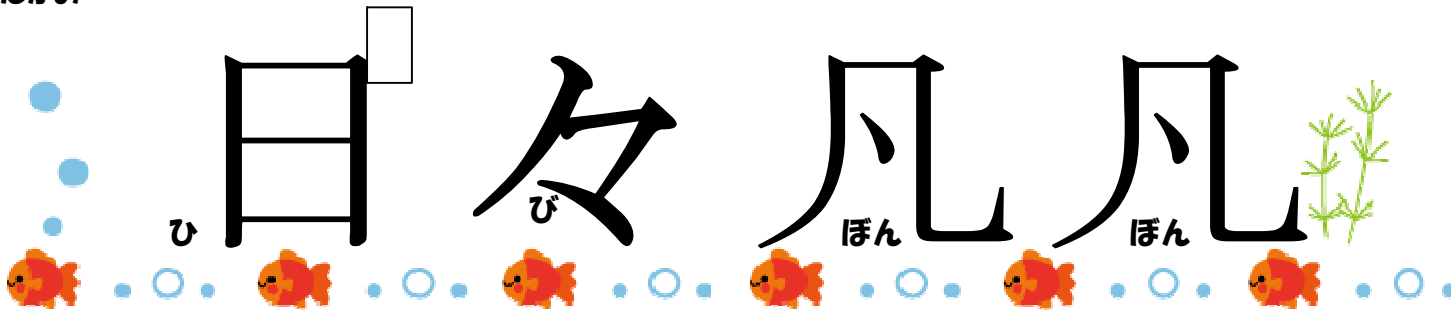
あまり話しが進んでないうちは問題は無いのだが、話が盛り上がっている時に耳を塞ぐと、その作品の面白さが半減してしまう。

そんな中、2月の末にとあるアニメの映画を見に行くことになった。そして、今回の映画では耳を塞がずに見てみることにし、加えてビックリした回数をカウントしてみることにした。

カウントした結果、僕が今回の映画を観終わるまでにビックリした回数はなんと4回だった。正直、僕はこの結果に驚いた。今までの僕は、映画を見る時に、映画の初めから終わりまでかなりの数のビックリが起きていた。大きい音にビックリするというより、そのビックリすることにビクビクしていた感じである。だが今回は、ビックリすることを少し楽しむくらいの感覚で映画を見ていたので、それが意外と良かったのかもしれない。流石に、銃声や爆発音には相変わらずビックリしてしまっただが、楽しく映画を見ることができ、また他のアニメの映画を見てみたいと思うようになった。

オタクな僕は趣味が多いので、これ以上趣味が増えるのは困るのだが、何故かとても嬉しい気分であった。

たかお



桜の季節も終わり、日々暖かくなるのを実感しています。昨年生まれた我が子も、もうすぐ一歳になります。子供の成長の早さに驚いています。そして振り回されています。

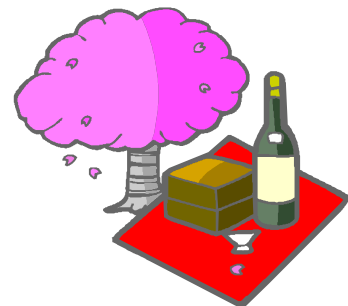
2月23日に開催されたイチゴ狩り。並びに4月6日の花見にご参加いただいた方々、またボランティアの方々ありがとうございました。花見に関しては、あいにくの天気となってしまいましたが、普段やること、見ることのないことができたのではないのでしょうか。今回は初めて企画に携わるメンバーもいましたが、無事に終わることができてほっとしています。

エアコンのおかげで暑さ寒さを感じる機会が減っている昨今ですが、何とか季節のものを食べる、季節の行事をすることで四季を感じられている有様です。昔は今より家の中が暑さ寒さの差が激しかったので日の暖かさや、涼しさに気持ちよさを感じる機会が多かったのではないのでしょうか。

個人的に花見に三回行かせて頂きました。毎年の事ながら花見をしていると、日本人でよかったとつくづく思います。歳を重ねるごとに只の飲み会から、花見へ。そして普段集まらない仲間との数少ない交流の場となっていくのでしょうか。

そして花も桜だけではなく、ひまわり、コスモス、梅と季節に咲く花は数多くあります。季節をよく感じるためにも、暑い中、寒い中で季節の花見を多くして、季節をもっと感じて生きたいと思います。また伝えていきたいと思います。

来年の花見は満開の桜の下で皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。



かつどう ほうこく

活動報告

へいせい ねん がつ へいせい ねん がつ
平成24年11月 ~ 平成25年1月

が 11月 

きゅうしゅうしょくいん けんしゅう
JR九州職員カスタマーサポート研修⑪
きゅうしゅうしょくいん けんしゅう
JR九州職員カスタマーサポート研修⑫

しゅうぼうがくしゃ しょうだんれん でまえこうし
周望学舎(障団連)出前講師

ちようきこうざ こうき さんか
ピアカウンセリング長期講座(後期) 参加

ひがしくさみしょうがっこうでまえこうし ぜんはん
東朽網小学校出前講師(前半)

わかと ちく こうこうじんけんどうわけんきゅうしゅうかい こうし
若戸地区高校人権同和研究会 講師
ヘルパー研修①

こくら がくいんでまえこうざ こうはん
小倉リハビリテーション学院出前講義・後半

きゅうしゅうしょくいん けんしゅう
JR九州職員カスタマーサポート研修⑬

が 12月 

さべつきん しじんざいようせい
差別禁止人材養成ワークショップ
ぜんこくしょうがいしゃかい こほしょうきょうぎかい
全国障害者介護保障協議会
そうだんし えんかわさきけんしゅう
相談支援川崎研修

きゅうしゅうしょくいん けんしゅう
JR九州職員カスタマーサポート研修⑭
からとしじょう かいきょうかん しものせき
唐戸市場・海響館をめぐる下関ツアー
いおんしあわ きいろ
イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

ひがしくさみしょうがっこうでまえこうし こうはん
東朽網小学校出前講師(後半)
しょうがいしゃそうだんいんけんしゅうこうし
障害者相談員研修講師
びるーむだいがくいつうじょうそうかい
びるーむ第五回通常総会

ピアサポートグループ
びるーむかんしゃさい
びるーむ感謝祭
きたきゅうしゅうししょうがいふくしかいけんこうかんかい しょうだんれん
北九州市障害福祉課意見交換会(障団連)

が 1月 

ピアサポートグループ

よろず!!-35- もち 餅よろず!!

けんしゅう しんたいかいじょ きそぎじゆつ
ヘルパー研修② 「身体介助の基礎技術～
くるま そうさ
車いすの操作」

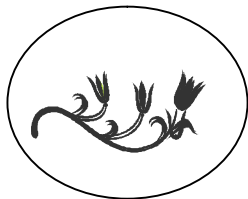
ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい ぜんこく
全国自立生活センター協議会全国セミナー
きょうと
in京都



さいきん しゅっさん わたし まわ ばなし
 最近、出産ラッシュで私の回りではオメデタイ話でいっぱいです♪
 しゅっしょうまへしんだん はなし しょうがい びょうき も う
 出生前診断の話なんかもありますが、障害があってもなくても、病気を持って生ま
 れても、みんな平等にたくましく育ててほしいと願う今日この頃です(*^_^*)

【 ⑤ 】

■ロゴについて■



この3つが繋がったチューリップには、3J=「自己選択」「自己決定」「自己責任」の意味と、この北九州の地で自分らしい、いきいきとした花を咲き誇らせてほしい・・・という願いがこめられています。

■会員募集■

じりつせいかつ
 自立生活センターの最大の特徴は、運営
 かくしゅ サービスを「障害者」自らが中心と
 なって行っていることです。これは、
 しょうがいしゃ 何に ひつよう
 「障害者」にとって何が必要かということ
 を一番知っているのは「障害者」自身であ
 ると考えるからです。

「自立生活センターぶるーむ」はこの考
 えのもと、2007年10月に産声をあげま
 した。当団体の活動は、皆さまからのご寄付
 と会費により支えられています。

ご支援とご協力をお願い致します。

かい いん しゅ べつ 会 員 種 別	ねん かい ひ 年 会 費
せいかいいん 正会員 とうほうじん もくてき 当法人の目的に さんどう ほうじん 賛同し、法人の かつどう せきにん も 活動に責任を持っ て参加していただ ける個人の方。	3,000円
さんじょかいいん 賛助会員 とうほうじん じぎょう 当法人の事業を しきんめん さんじょ 資金面などで賛助 していただける こじん およ だんたい 個人及び団体の かた 方。	5,000円

ゆうびんふりかえ
 【郵便振替】こうざめいぎ とくていひ えいりかつどうほうじん じりつせいかつ
 口座名義：特定非営利活動法人 自立生活センターぶるーむ
 きこうばんごう
 記号番号：17490 35083341

へんしゅうにん
 編集人
 れんらくさき
 連絡先

ほうじん じりつせいかつ
 NPO法人 自立生活センターぶるーむ

〒803-0818

ふくおかけんきたきゅうしゅうしこくろ きたくたてまち だてまち
 福岡県北九州市小倉北区豎町2-1-5 豎町ビル1F

TEL 093-562-5431

FAX 093-583-3257

E-Mail cil-bloom@nifty.com

URL <http://homepage3.nifty.com/cil-bloom/>

ていが えん
 定価 100円