



じぶん せいかつたの  
 ~ **自分の生活楽しんでますか?** ~



# CONTENTS

P3 意のまま気ままなひとり言

P4 母校にて感謝の授業!

P6 九州旅行の宿泊記

P8 イベント報告

P10 Oh-Life!!

◆「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・  
 じぎょう はなひら い み  
 事業などが) 花開く」などの意味があります。  
 きだきゅうしゅう ち じりつせいかつ どじょう  
 この北九州の地で、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  
 せいかつ たね う いろ じりつせいかつ はな  
 生活の種を植え、色とりどりの自立生活の花  
 が咲きほこるといふ願いをこめました。

ぶるーむ始動！

みなさま、<sup>しんねん</sup>新年あけましておめでとうございます。<sup>ことし</sup>今年もぶるーむをよろしくお願ひします！  
<sup>かいしょび</sup>開所日はみんなで初詣に行き、<sup>おも おも</sup>思い思いに手を合わせました。<sup>じりつ め</sup>自立の芽がすくすく育っ  
<sup>そだ</sup>てほしいです。

それから<sup>じむしょ</sup>事務所で<sup>しんねん</sup>新年の挨拶をして、<sup>げん かつ</sup>駿を担いでうどんを<sup>た い</sup>食べに行きました。これで、  
<sup>だんりょくせい</sup>弾力性、<sup>ねば</sup>粘り強さ、<sup>つよ</sup>しっかりとした軸<sup>じく も</sup>を持って、<sup>とし か</sup>2026年のうま年<sup>め</sup>を駆け抜けていけそ  
<sup>たの</sup>うです。さー<sup>ねん</sup>楽しい1年の始まりです！



「手抜きが決めて」

ソノ

みなさん、地域生活してる？自炊してる？

日々の食生活は、料理をすることもですが、献立を考えるとところから大変ですよね。とは言って

も、外食だけで過ごすのは金銭的にきびしいわけで、久しぶりに調理学習をしました。

それぞれ作りたいものを考えていたときのこと、時代は変わりましたね。ガスやIHコンロなんてもの

は使わなくても、電子レンジを使うことである程度の料理はできちゃう。お肉、野菜といった食材

は包丁とまな板を使わずとも、キッチンバサミでチョキチョキ切れれば楽ちんにできちゃう。それも

面倒くさいなら、野菜はカット野菜や冷凍の野菜を使えばできちゃう！

目的は、栄養補給ができて、持続可能な食生活ができることだと思うので、とてもいい方法だと

感じました。その日からというもののYouTube先生に簡単な料理を教わっています。

ちなみに最近、食パンとひき肉を使って作る、「ビッグマック」の再現レシピを作って食べたんです

けど、かなりクオリティー高くて、美味しかったです。マック行かなくなりそうです。

## 母校にて感謝の授業！

小林 奈々子

先日は私の母校である小倉総合特別支援学校にて、進路についての授業をさせていただきました。

私にとって初めての講演、終わってからもドキドキと嬉しさはずっと続きました。

小学校、中学校時代を過ごした“特支の空間”は懐かしく、そこにしかない暖かさに

包まれました😊

生徒の皆さんが真剣に耳を傾けてくださって、リアクションも沢山いただけたこと。

あがり症の私はとても助けられました！

夢や目標、進路先、特別支援学校は不自由無く恵まれた環境であること、等。。

つい楽しくなって、伝えたいことが溢れてしまった1時間半となりましたが。

私が伝えなかったことは

“広い世界や色々なことに興味を持つことは素晴らしく

やりたいと思ったことを言葉に出すことが出来たら、それはもうパーフェクト！”  
です。

わたし自身がやりたいことを実現できたのは自分の力ではなく、周りの方に支えられたからだとおもっています。

しかし私がやりたいことを声に出さなければ、その助けはきっと無かったのです。

私がそれを学んだのもまた、支援学校での日々があったからこそです。

より一層支援学校が素敵な場所になればと、いち卒業生として想いを込めて授業をしました。

この日の授業をきっかけに先生方や生徒の皆さんの視野が広がったり、自分の思いをたくさん声に出せることを願っています。



きゅうしゅうりょこう しゅくはくき  
九州旅行の宿泊記

かなまるゆうすけ  
金丸侑督

2月8日私は旅に出た。目的は父の実家への帰省及び武雄観光だった。前日の夜、車椅子の充電量は7割程度残っていた。そのため充電はしなかった。旅行に持って行ったのは着替えとノートPC、スマートフォンと財布程度で、リュック一つに収まった。

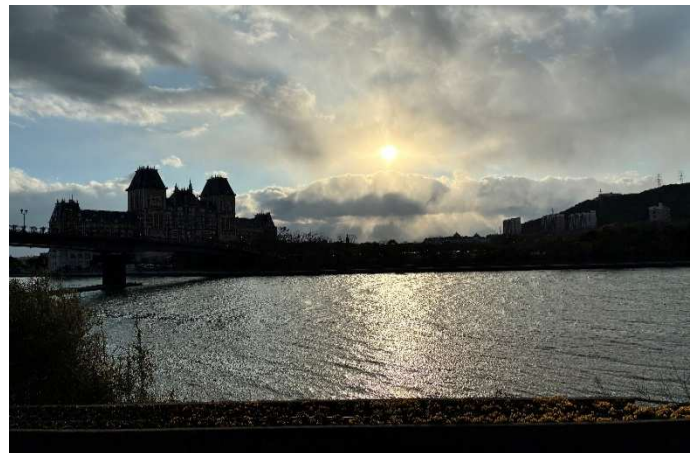
一つめの目的地に着いた時、切符を没収されそうになった。事情を説明すると理解してくれて無事に通れた。駅を出るとそこは雪国だった。僕の車椅子は雪を掻き分けて進んだ。決してアウトドア向きではない街乗りの車体にかなり無理をさせつつも向かった。しかし思ったよりも滞在時間が限られていてトンボ帰りて駅に戻った。



充電が尽きかけていた。運のいいことにフリースペースがあり、そこで継ぎ足し充電を行った。乗る列車が来たので乗り込み二つめの目的地に向かった。そこは父の実家で叔父が出迎えてくれた。趣味の一つであるエアガン撃つ場所がそこしかないため射撃を楽しんだ。もちろんその前に体が悲鳴を上げていたため一時的に横になった。

一時間ほど滞在して駅に戻った。そこはテーマパークの最寄駅でインバウンドの客や日本人で待合室が一杯だった。飲み物が欲しくなった私はその部屋にある自販機で飲み物を買うことにした。出入り口からそれが置いてある場所に向かう途中で外国人の荷物があった。「エクスキューズミー」と声をかけたら気がついてくれて荷物を避けてくれた。その対応を見て流石欧米的な価値観だと感じた。ADAの精神が根付いているのだろうと感じた。

駅から宿の最寄駅まで向かう途中に乗った電車には車椅子スペースがあってさらに介助者用の椅子まで配備されていた。それを見て私は感激した。そこでの車窓は丁度夕刻で線路の西側には海が広がっていた。太陽が海面を照らして幻想的な風景だった。



残念なことにそのトイレでズボンを汚してしまった。そのため大急ぎで替えのスポンを  
買う必要に迫られた。最終目的地の駅の観光案内所で衣料品を買い替える場所を聞いたら5分  
歩いた所にある古着屋を教えてくれた。

行ってみると段差があり車椅子のみの力では登坂は出来なかったが介助者がウィリーさせ  
ることでなんとか店内に入った。店内はオシャレで商品もかなり良い物が揃っていた。値  
は張ったものの良い物を買うことができた。

そこから宿に向かった。すでにバッテリー警報は鳴ってお

り、すぐに充電する必要があった。そんな危機的な状態で  
焦っていたにも関わらずフロントではこちらの要求や  
領収書の宛先、手伝って欲しいことを正確に伝える事がで  
きた。

割り当てられた部屋に入り急いで車椅子の充電を始めると  
ノートPCを取り出して日課である小説の書き足しを行っ  
た。一時間ほどそうしていたら晩御飯を食べていない事に  
気がついた。宿の自販機コーナーを見てみると食べ物も置  
いていなかったためコンビニまで行く事にした。

ご当地の物はないかと見ていたら、かしわ飯弁当  
が売っていたためそれを購入した。部屋に戻りそ  
れを食べると再び執筆活動に取り掛かった。ふと  
時計を見るとフロントの人がいなくなるまで20  
分を切っていたため内線で電話をしてベッドの  
移乗を手伝ってもらった。そして寝巻に着替  
えるとレポートに取り掛かった。自分では打てず、  
介助者の代打になったのだが満足のいく結果を出  
すことが出来た。





## ぶるーむサロン

※毎月1回、情報交換や交流を目的に事務所で開催中。今回は第8回の模様です。

🌸 第8回ぶるーむサロン開催です 🌸

今回はクレープパーティです 😊

おかずクレープとデザートクレープを用意しました 🍷

おかずクレープはタコスのような見た目になりますが、レタスと卵、ウィンナーにマスタードとケチャップがぴったりでとてもおいしくできました 😊



甘いクレープもバナナと生クリームがベストマッチです (^▽^)/

ぶるーむサロンでは辛い食べ物的人气だったりします。

でも、辛い物を食べると甘いデザートを食べたくなりますね !!

なので皆さん辛い→甘い→辛いと味変します(笑)



食べやすいように試行錯誤しながら作って食べて、おしゃべりして・・・楽しい時間はあっという間に過ぎていきました 🎶

少しずつ、暖かくなってきましたが、季節の変わり目に体調を崩されませんようお気を付けてくださいね 😊

次回のぶるーむサロンもお楽しみに 🍷

# Oh-Life

K II

## 第34回 成長のきっかけは魔法のよう!?

今年も気付けばもう3月。冬季オリンピックも終わり、野球の世界大会WBCが始まる  
として。日本チームは、メジャーリーガーを含め、球界トップレベルの選手たちが集  
まっているので、きっとどの試合も見応え充分になるだろう。

これはこれで楽しみなのだが、巨人ファンの僕としては、WBC後にすぐ開幕する日本  
野球の方が気がかりかもしれない。今年の巨人は、主砲の岡本選手がメジャーリーグに行っ  
たため、その穴を埋めながらシーズンを戦い抜くことになる。選手の補強はたくさんして  
いるようだが、こればかりは、始まってからの結果を見てみないと何ともいえない。

こういう時に若手の育成が真っ先に話題にあがるのだが、これがなかなか難しい。伸  
び悩んだり、ケガをしたり、他チームに研究されたり・・・。当然、どの若い選手も努力  
をしているのだが、それを成長や結果をに結び付けることは本当に大変なのだろうと思  
う。素人目で見ても、どんなきっかけがあれば若い選手が成長できるか、全く見当がつか  
ない。むしろ運の要素が大きいとすら思ってしまう。まあそんな中からでも、頭角を表す  
若い選手がぼちぼちいるのだが。一巨人ファンの僕からすれば、一人でも多く若い選手が出  
てくることを祈るばかりである。

さて、「成長」の話をしたのだが、自分が成長したきっかけについてはどうなのだろう。  
当然、プロ野球選手のような大層な成長のきっかけがあるわけではない。ただ、37年も  
生きていれば、僕にも何個かは成長したきっかけがあるはずだ・・・。

いろいろ考えてみたが、今回は、「ハリーポッターを読めたこと」にしてみよう。小さい  
頃の僕は読書が苦手だった。読書感想文などの課題で本を読んだ時に、どうも上手く読めて  
いない気がしていた。頑張って読んでも内容が上手く頭に入らないので、どうしても  
自分の中で苦手意識がついてしまう。

低学年の時の読書感想文で、「**盲導犬**クィールの一生」という本を読んだのだが、読めない・書けない・怒る母のトリプルパンチで、とても良い話だったはずなのにトラウマしか残ってない(笑)

結局、読書が苦手なまま時は過ぎていき、気付けば小6になっていた。ちょうどその頃から、一部の同級生の間で**ハリーポッター**という本が話題になっていた。当時の僕は新作の漫画かと思っていたが、本屋で見ると、それは、ハードカバーの分厚い小説だった。その頃の僕は、戦国時代に興味を持っていたので、簡単な戦国武将の伝記程度なら本を読むようにはなっていたが、ハリーポッターの分厚さに少し引き気味だった。とはいえ、近い友人には読んでいる人が多かったので、僕も意を決して読んでみることにした。

結果は、凄く簡単に読破することができた。「本を読むのってこんなに面白いのか」「僕、ちゃんと本読めるんだ!」と思ったことを今でも覚えている。そこからはコツを掴めたのか、どんどん本が読めるようになっていった。夢水清志郎シリーズや北方謙三の三国志など、興味のある本を片っ端から読んでいった。最終的には、おじさんが読むような分厚い歴史小説まで読めるまでになったのである。我ながら自画自賛の成長速度だ。真面目な話、ここでの成長がなければ、中学～大学までの教材をちゃんと読めなかったかもしれない。

一通り書いて改めて思ったのだが、野球選手と自分の成長を並べて書くのは流石に無理があったかもしれない。成長のきっかけは人それぞれだと思うが、今さらながら恥ずかしくなってきた。今回少し書いたが、戦国時代と三国志に興味を持ったことも僕の成長の中では重要なポイントの一つだ。また別の機会にでもこれらの話をガッツリ書ければなお思う。



INTERNSHIP2026

障害者の雇用

## インターンシップ参加者募集

### 自立生活センターで1日就労体験

当団体でのインターンシップは、地域生活する先輩障害者の姿を通して、障害があるからこそできる自立支援の仕事を経験できます。自分を信じる大切さを学び、地域での生活に向けて一歩を踏み出そう

実施期間

2026年4月1日(火)~11月27日(金)

実地内容

自立支援の体験、講師活動の見学、先輩障害者のお宅訪問、介助者との関係についてなど

開催日時

ご希望日の1カ月前。申込後に日程調整します。ご希望に添えない場合、再調整お願いしています。

応募対象

重度の身体障害者

応募方法

QRコードまたはお電話より



講師活動



お宅訪問



自立体験

お問い合わせ先

NPO法人

自立生活センターふるむ

〒800-0074 北九州市小倉北区白銀1-8-26  
グレースヴィラ白銀104

TEL: 093-482-4832

Mail: cil-bloom@nifty.com

受付時間 平日9:30~17:30



かつどう ほうこく

# 活動報告

れいわ ねん がつ れいわ ねん がつ  
令和8年1月～令和8年3月

1月 

2月 

はつもつで やさかじんしゃ  
初詣 in 八坂神社

しよくいんけんしゅう  
JR職員研修

こくらそうごうとくべつしえんがっこうじゆぎょう う あ  
小倉総合特別支援学校授業 打ち合わせ

びるーむイベント プラネタリウム

しよくいんけんしゅう  
JR職員研修

しよくいんけんしゅう  
JR職員研修

びるーむサロン

かいじょ いんかい  
JIL介助サービス委員会  
オンラインタウンミーティング

びるーむサロン

3月 

こくらそうごうとくべつしえんがっこうじゆぎょう  
小倉総合特別支援学校授業

れいわ ねん だいい かいきたきゅうしゅうししょうがいしゃ  
令和7年度第2回北九州市障害者  
さべつかいしょうしえんちいききょうぎかい  
差別解消支援地域協議会

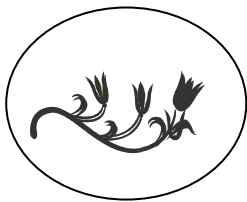
びるーむサロン

はなみ こくらじょう  
お花見 in 小倉城

へん しゅう こう き  
**編集後記**

さいきん じたく かいせん わ や すべ つか  
 最近、自宅のマンションのネット回線にトラブルがあり、我が家の Wi-Fi が全て使え  
 なくなりました。さいわい にちていど ふっきゅう にち ふべん しかた  
 幸いです。幸いにも1日程度で復旧したのですが、この1日が不便で仕方がなか  
 ったです。もう Wi-Fi 無しでは生活できそうにないです。 【K II】

■ **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 さいだい とくちょう  
 自立生活センターの最大の特徴は、  
 うんえい かくしゅ しょうがいしゃ みずか  
 運営や各種サービスを「障害者」自らが  
 ちゅうしん おこな  
 中心となって行っていることです。これ  
 は、「障害者」にとって何が重要かという  
 しょうがいしゃ なに ひつよう  
 ことを一番知っているのは「障害者」自身  
 いちばん し しょうがいしゃ じしん  
 であると考えてからです。

「自立生活センターぶるーむ」はこの  
 かんが ねん がつ うぶこえ  
 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  
 どうだんたい かつどう みな  
 のご寄付と会費により支えられています。  
 きふ かいひ ささ  
 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。	1,000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 しきんめんなどで賛助 していただける こじんおよび団体の かた 方。	5,000円

ぎんこうふりこみ ぎんこうめい にしにほん ぎんこう むらまちしてん  
**【銀行振込】** 銀行名：西日本シティ銀行 室町支店  
 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 りじ たなかゆうへい  
 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 理事 田中雄平  
 口座番号：1694039

へんしゅつにん ほつじん じりつせいかつ  
 編集人 NPO法人 自立生活センターぶるーむ  
 れんらくさき  
 連絡先 〒802-0074  
 福岡県北九州市小倉北区白銀1丁目8-26 グレースヴィラ白銀104号  
 TEL 093-482-4832  
 FAX 093-482-4878  
 E-Mail [cil-bloom@nifty.com](mailto:cil-bloom@nifty.com)  
 URL <http://cil-bloompage.world.coccan.jp/>

ていか えん  
**定価 100円**