あかしユニバーサル情報誌

ひなたぼっこ

第8号



障がいのある方も、ほっ

お店の紹介①

播磨町

就労継続支援B型事業所「Sizzle シズル」







Sizzleの取り組み

食品ロスを減らす取り組み

- 注文販売を積極的に進め、売れ残りがないように製造できる流れをつくる
- 売れ残ったパンは、平日は翌日に割引価格で販売し、金曜日に売れ残ったパンは土曜日に子ども食堂に持っていき、子どもたちに食べてもらう

食品ロス以外にも注文販売をすることにより、地域の方々と交流を深め、高齢者や独居生活の方の見守り活動へつなげる

障害を理解していただくための取り組み

- 得意なものをお仕事にしてもらいながら、いろいろな方にその人それぞれの生きていきにくさを知っていただける機会を設ける
- 学校園で障害のある方の演奏を聴いてもらい、できないこともあるけれども、とても素敵な音楽を奏でることができる凄い力を持っている方もいることを知ってもらう
- 毎日コツコツとパンづくりをしているシズルのメンバーさんといっしょにパンづくりをする、就労体験の機会を地域の子どもたちに提供する

所在地 加古郡播磨町南野添3-8-9 営業時間 平日 9時30分～15時 定休日 土・日・祝日 TEL 079-437-2247
ホームページ https://www.sowersupport.com E-mail sower-ping-pong@sowersupport.co.jp

お店の紹介②

明石市

お好み焼・てっぱんダイニング「こいち」

当店では、生地や食材にこだわったお好み焼をメインに、一品料理やお飲み物を多数ご用意しています。
店内は明るく、ゆったりとした雰囲気で、お食事を楽しんでいただけます。

また、バリアフリーにも配慮したお店なので、車イスの方も、是非お気軽にお越しください。








●こいち1号


●焼きそば

●からあげ

店名の由来

「障がいがある人や高齢者が気軽に入れる店を」、そんな思いを実現させようと、お好み焼・てっぱんダイニング『こいち』を開店しました。
店名の由来ですが、"小さくても いちばん" との思いを込めて「こいち」と名付けました。
「小さくても いちばん！ だから『こいち』」なのです。
当店では、こぐま作業所に通所の方々が、お店の運営なども手伝っています。
お店は入り口部分をスロープにし、テーブルは車イスに合わせて低くするなど、バリアフリーに配慮しています。
障がいのある方も、ぜひ、お気軽にお越しください。

所在地 明石市朝霧南町3丁目1-35セラーン朝霧102 営業時間 11時～14時（※ランチタイム・宅配14：00まで）
定休日 日曜日・祝日 TEL 078-917-0087 ホームページ http://koichi.kogumaclub.com/ 駐車場 3台有

こり笑顔になれる店♪

お店の紹介③

垂水区

就労継続支援B型事業所

「cafe iiyo カフェ いいよ」

＋「社会で孤立を感じている方」と
「地域・社会」を繋ぐプラットホーム

生きづらさを抱えている方、
ひきこもり、不登校、またそのご家族、LGBTQ、
ひとり親世帯など子育てにご不安を感じている方etc...
よろしければ、お話しお聞かせください。

子育て中のお母さんに
おすすめ♪





●古民家をリフォームした
のんびりくつろげる店内です。





●チキンバターカレー



●カウンター席



●お砂遊び用の砂場と家庭菜園



●座敷



●店内にはお子様の玩具もご用意



●バリアフリートイレ

cafe Menu

DRINK

ブレンドコーヒー	Ⓗ Ⓘ 450yen
カフェラテ	Ⓗ Ⓘ 500yen
カフェオレⒾ/カプチーノⒽ	500yen
カフェインレスコーヒー	Ⓗ Ⓘ 450yen
ルイボスティー	Ⓗ Ⓘ 450yen

etc...

FOOD

バターチキンカレー	980yen
選べるフライドポテト	Ⓡ200yen Ⓛ350yen
シフォンケーキ	400yen
アフォガード	500yen
昭栄堂さんのクッキー	200yen

etc...



Instagram
@cafeiiyo

就労継続支援B型事業所 cafe iiyo

情報が集まる!引きこもりの方のハブステーションとして

**サードプレイス（家や職場とは違った心地の良い3番目の居場所）として、
社会にゆっくり溶け込んでいけるコミュニティがあります。
そのなかで活躍できる自分を見つけませんか。**

作業内容 カフェでの調理・接客等
お客様に提供するクッキー袋のシール貼り 等

作業時間 1日4時間程度
(9:30~16:30内でシフトを組みます)



所在地 神戸市垂水区陸ノ町7-16 TEL 078-754-5185 営業時間 10時~16時 定休日 土・日・祝日

ホームページ https://www.sfsuisei.org/info/iiyo E-mail cafe-iiyo@sfsuisei.org 駐車場 なし

視覚障害者 支援アプリ

「ナビレンス」を紹介します！

NaviLens

みなさん、ナビレンスをご存じですか？
視覚障害者のための最先端技術として注目されています。でも実は私たち日本人が言葉の通じない外国に行った際にナビレンスがあれば、道案内してくれる、正に視覚障害者のためだけでなく、みんなに優しい情報保障アプリ！
今回はナビレンス普及につとめているNPO法人アイ・コラボレーション神戸の北山さんにお話をうかがいます。

自己紹介



NPO法人
アイ・コラボレーション神戸
理　事 北山　ともこ

2003年に車いすの知人たちと情報共同作業所「アイ・コラボレーション神戸」を設立し、2007年にNPO法人化しました。
昨年、作業所設立から20周年を迎えて（年齢がばれてしまいますが笑）、今では17名のスタッフが働いており、そのうち15名が障害当事者の方です。身体・視覚・聴覚・精神…さまざまな障害のある方が活躍してくださっています。
私自身は、現在は理事として、運営に関わっています。

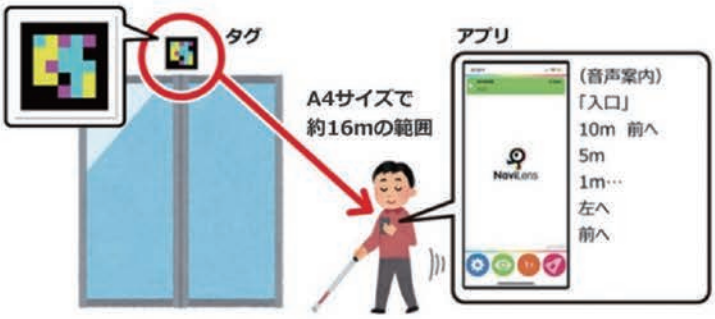
ナビレンスとの出会い

障害を「価値」として、障害のあるスタッフとともにユーザー評価やモニター診断を行ってきました。また、障害のある方のニーズをもとに、企業と製品やサービスの開発も行いました。
そのような中、全盲の方が「駅を1人で自由に歩いてみたい！」とおっしゃいましたので、「ぜひ、開発しましょう！」と、「特殊なマークをA4用紙に印刷して床に貼り、GPSが利用できない地下でも画像認識によって道案内をしてくれるアプリ」を協力企業の方と開発し始めました。
そんな時に、「同じ仕組みで、スペインにすごいアプリがあるらしい!」と教えていただき、すぐにスペインに行って体験し、その素晴らしさに感動しました。それが、ナビレンスとの出会いです。



ナビレンスって何ですか？

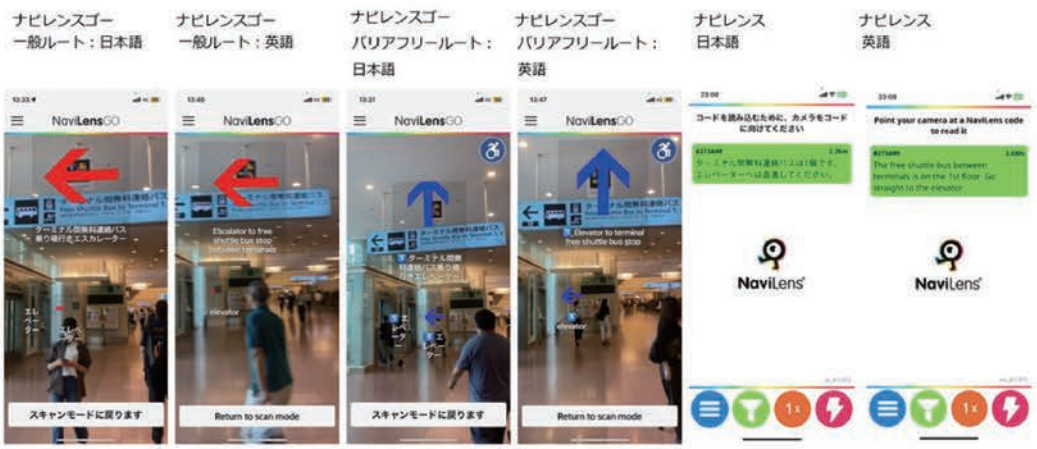
スペインで開発されたナビレンスは、ピンク、青、黄、黒の4色の正方形25個を組み合わせて生成したQRコードのような二次元コードです。印刷して床や壁に貼ると、無料のナビレンスアプリをダウンロードしたユーザーがスマートフォンのカメラでとらえて、「右方向、バリアフリートイレ」などと案内を聞くことができます。
ナビレンスは、「1/30秒の読み取り速度」「QRコードの12倍の読み取り距離」「160度の広角読み取り」「GPS不要」「36言語の自動翻訳」という革新的なアプリです。
今では開発元であるスペインはもちろんのこと、カナダ、アメリカ、メキシコ、ウルグアイ、イギリス、フランス、ドイツ、ベルギー、スイス、アイルランド、シンガポール、オーストラリア、ポーランド等、世界中に普及しています。



ナビレンスの今後の展望or課題

理事長と私が4年前にスペインで感動したナビレンスは、今では日本でも、宮城、東京、静岡、大阪、兵庫、九州…と、普及しつつあります。
ナビレンスジャパンユーザーグループという、ナビレンス公認のファンサイトも100名以上の当事者や支援者の方が登録くださっていて、会員は増え続けています（https://www.users.navilens.jp/）。よろしければ、ぜひご登録お願いいたします。
それでも、まだまだ世間一般的には普及しているとは言えません。
スマホをかざすだけで、「行きたい目的地に案内してくれる」、「お店の入り口を見つけられる」、「看板などの標識を読んでくれる」、「展示物を教えてくれる」、「目の前にあるモノが何なのかわかる」等、見えなくても一人で出かけられるまちづくり目指し、ナビレンスが日本のインフラになることを目標に、これからも活動を続けていきます。
応援よろしくお願いいたします。

多様な方へのご案内
（アプリスクリーンショット）▶



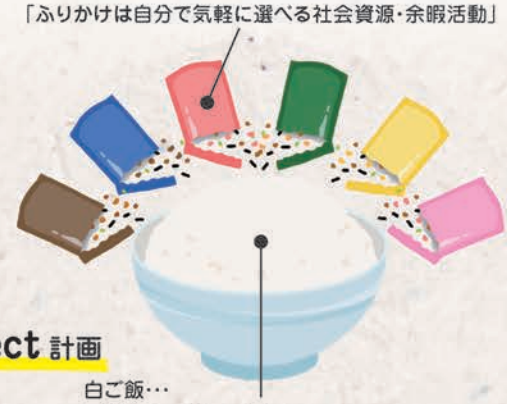
ふりかけプロジェクト

明石市立ゆりかご園

ふりかけとは自由で豊富な種類の選択肢（社会資源や余暇活動）を表現しています。そのふりかけを白ごはん（日常生活）にかけることを例えています。つまり（重度な障害があっても）日常生活の中で気軽で豊富な社会資源や余暇活動を味わおう（楽しもう）という思いで名付けました。皆さまに「えっ、ふりかけって何？」という質問をいただくことが狙いです。

Free 自由（ふり） **Career** 自己研鑽・経験を積む（か） **Keep** 守る（け） **Project** 計画

縮めて… **ふりかけプロジェクト**



ふりかけ…
日本人にはご飯のお供として親しまれているもの。
お土産屋にも必ず置いてあり種類（選択肢）も豊富。
「ふりかけは自分で気軽に選べる社会資源・余暇活動」

白ご飯…
日常社会を表しています。
白の意味は「スタート・リセット・可能性」

Q ふりかけプロジェクトを立ち上げた経緯は？

A 明石市に限ったことではありませんが、医療的ケア児者を含む重度に障害のある方に対するフォーマルな社会資源が少ないことがきっかけとなりました。明石市の医療型児童発達支援センターとしてインフォーマルなところからでも何かできることがないかと考えたことが経緯になります。
手探りで始まった部分もあるため、対象者様の実態把握も含めたアンケート調査に基づき、まずは「余暇支援を通じた自由な生涯学習の機会を増やそう！」となりました。



●茶話会（交流会）

Q ふりかけプロジェクトの主な取り組み内容を教えてください。

A 令和5年7月1日には特定非営利活動法人アイ・コラボレーション理事の板垣宏明さんを講師として当事者様やご家族をゆりかご園にお招きして茶話会（交流会）を実施しました。
令和5年8月19日と9月2日には株式会社ケイゾクS&S代表斎藤宏多郎さんをお招きして、明石市立総合福祉センターで水泳教室を実施しました。
令和5年12月9日には元プロボクサーである戎岡彰さんが会長を務める戎フォルティカルボックスで親子ボクシング体験会を実施しました。



●水泳教室





●親子ボクシング体験会

Q ふりかけプロジェクトで大切にしていることは？

A 私が本活動を通じて大切にしたいと思うことは3つあります。
1つ目は、当事者さまには様々な体験活動に関する情報発信を通じて好きなこと、興味のあることがあれば自由に、思うままにチャレンジして欲しいと思っています。
2つ目は、地域にお住いの方々に本活動を知っていただくことで、障害のある方との接点を増やす持続的な啓発活動の意味合いを含めております。
3つ目は、身体の不自由が「障害」ではないこと。「できる」「できない」「○○はこうするもの」などの思い込みのフィルターを交換できるように当事者さまと地域の人たちとのお世話役になることです。そのため、私たちふりかけプロジェクトのメンバーが体験活動等の講師になることはありません。地域でご活躍している障害のある方や体験活動の目的に沿ったプロの方が講師となることで接点の質を大切にしたいと思っています。

Q ふりかけプロジェクトの今後の展望や目標は？

A 展望や目標は控えめに申し上げても紙面が足りません。本プロジェクトはまだまだ荒削りな部分もあり課題もあります。上記の本筋を外さないようメンバーと地固めをしながら1年ごとの延長線上で建設していきたいと思います。令和6年度はふりかけプロジェクトの利用者さまと関係のある支援者様、関係施設さまに対しても活動の見学会や情報提供を行い、地域ぐるみでふりかけプロジェクトを発展させていきたいと思っています。

全国の子どもたちに夢や希望を届けるプロマジシャンを紹介します。



プロマジシャン KAZUNA



企業イベント・結婚式・学校・各種パーティーなどを中心に活動する神戸出身のマジシャンKAZUNAです。CS（接客）講師をしていた経験からマジックの心理を使った相手に好かれるコミュニケーションの取り方のセミナーも行っています。

他のマジシャンと違い、特に身体や心に障害をある方の施設や病院でのマジックショーに力を入れて活動しています。

Q マジックをはじめたキッカケは？



A 実は幼い頃に難病（血管腫・血管奇形）を発症し、この病気は治らないと医師に告げられ「魔法使いになれば魔法の力で病気が治せるかも」と考え、マジックに夢中になりました。人に見せるためではなく魔法を覚えるためでした。





Q 何でプロマジシャンになったの？

A 病気が進行して、あまりにも症状の辛さと将来への不安で何度も死のうと思いました。辛かった時に支えてくれたのが、おばあちゃんでした。

ある日、おばあちゃんが階段から落ちて腰を骨折して、寝たきりになってしまいました。大好きなおばあちゃんを懸命に介護していた夜、今も心の支えになっていてプロマジシャンになるきっかけとなった「ラッキーコイン」の話をしてくれました。

Q 「ラッキーコイン」の話？



A 今日何にもいいこと無かったのはラッキーコインが貯まってなかったから・・・

この世界にはラッキーコインという目に見えないスマイル顔のコインがあって、たくさん貯めると奇跡が起きると言います。 誰かのために何かを行い、その結果ありがとうの言葉と笑顔をセットでもらったらコインが1枚手に入るのです。

例えば電車に乗っていて具合が悪くなった時に座席を譲ってもらえなかったら、この車両に親切な人が乗っていなかったと思うのではなく、自分がラッキーコインを持っていなかったからコインで座席を購入できなかったのだと思いなさい。

どんなに病気で辛くても殻に閉じこもらず、人と接して誰かのために何ができるか考えること。マジシャンになって全国の人に喜びや幸せを届けたらコインが何千枚、何万枚も溜まっていつか奇跡が起きて夢が叶うと伝えてくれました。

おばあちゃんの言葉を信じ、人の役に立てる人生を目指しプロマジシャンになりました。

Q コインを貯めて夢はかなったの？

A 私の夢は病気が治ることではなく、子どもが欲しいということでした。というのも私の病気は遺伝すると知り諦めていました。ですが、ファンの方に紹介していただいた医師から「今日から病名が変わります。同じく難病ですが遺伝する確率は低くなります。」と知らされました。

もし、おばあちゃんからラッキーコインの話を聞かなかったら、今でも前の病名のまま生きていて、かわいい子どもを授かることもなかったと思います。病気でも諦めずに頑張れば夢は叶うのです。



Q 自分が大切にしていること



A マジックを演じているときだけでなく、「また会いたい」と思ってもらえる人になるということです。そのために、いつも笑顔で相手をワクワクさせる気持ちを持ち、そして相手に何かしてあげることを心がけています。というのも以前、病気が辛くて自分で命を絶った友達がいました。私にまた会いたいと思ってもらえることができていたら、もしかしたら救えたかもしれない・・・

Q 今後の展望や目標

A 世の中にマジシャンはたくさんいるけど、元気を取り戻したり、人生が変わったりするきっかけをつくれるのは病気で生まれてきた自分だけかもしれません。おばあちゃんが話してくれたラッキーコインの話をストーリーマジックで伝え、ひとりでも多くの人を励まし、奇跡を届けることが自分の使命です。

いつか自分自身を題材にした絵本を作り全国の子ども達に夢や希望を届けたいです。

ユニバーサルなキラリさん！



キラリさん その①

特定非営利活動法人
マーチング
代 表 **長尾 拓也**さん

①法人の代表になった経緯は？

以前は高齢者福祉に携わっていました。介護現場からスタートし、職場を転々としながら最終的にはケアマネージャーをしていました。ある時、作家の東田直樹さんがテレビで特集されていたのを見て、「障害福祉」についていろいろ調べるうちに、“若い人たちの可能性をサポートしたい”、“福祉をもっとおもしろいものにしたい”という思いから、気づいたら法人を立ち上げることになったという感じです。

②主なサービス内容をお聞かせください。

当法人では今のところ二つのことをしています。まず一つ目は、『みちくさ本舗』という障害福祉サービスにおける就労継続支援B型事業所です。みちくさ本舗の主なお仕事はネットショップの発送代行、ポスティング、内職になります。それ以外に、アート活動や音楽活動などもしています。

そして二つ目は、明石市より委託を受けて、月に一回、第三日曜日に『ハレトケ基地局』というひきこもりの方の居場所提供をしています。基本的には自由でいる場所にしたいですね。その中でお喋りしたり、本を読んだり、簡単なアート体験をしたり…。今後は農園活動をしながら自分達で育てた野菜で、みんなでキャンプ飯もつくりたいですね。

③法人が大切にしていること

大切にしていることは、“自分らしさ”、“自分のペース”、“ワクワクする気持ち”、“人との出会い“です。人って誰もが一つしかない楽器で、その人にしか出せない音があります。それが個性であり自分らしさではないでしょうか。十人十色ならぬ「十人十音」。だから、一人ひとりみんな違って、みんないいんですよね。

一人ひとりがワクワクする音を奏でながらマーチングバンドのように一歩ずつ前進していって、それを見る周りの人達もワクワクに巻き込んでやろうという思いから法人名もマーチングにしました。テーマに掲げているのは「音楽×福祉」。みなさんも、自分が感じたワクワクは大切にしてくださいね。

④今、力を入れていることは？

音楽とアート活動です。音楽やアートって知識や能力とかの類のモノサシでは測れないところがありますよね。正解もなければ間違いもない。あるのは可能性というやつです。世の中の価値基準に縛られない音楽やアートには“自由”があると思うので、特に力を入れていきたいですね。

⑤今後の展望や目標は？

今後は福祉というカテゴリーだけに収まるのではなく、地域の発展と相乗効果が得られる活動をしていきたいですね。

あとは、これからの未来をつくる若者たちの活動を後押しできるようなこともしていきたいですね。そして、いつか学校のような建物で、音楽室、美術室、家庭科室、図書室とか、いわゆる特別教室ばかりを集めて“好きなもの空間”みたいな場所をつくりたいですね。もちろん、体育館では音楽フェスをします(笑)







〒674-0071 兵庫県明石市魚住町金ケ崎1441-1



キラリさん その②

NPO 法人 **こぐまくらぶ**
理事長 **松本 将八**さん

①法人の代表になった経緯は？

私の母親が、2002年にNPO法人を設立し、私は2012年に承継しました。私は、母親の仕事の影響から、障がいのあるお子さまと関わる機会があり、そのきっかけで、障がい福祉を学びたいと思うようになり、現在に至ります。

②主なサービス内容をお聞かせください。

主なサービスは、障がい福祉サービスと保育サービスです。
障がい福祉では、就労継続支援B型事業所（飲食店含）・生活介護事業所・重症心身障がい児対応の児童発達支援と放課後等デイサービス、共同生活援助（グループホーム）、計画相談支援を運営しております。

保育サービスは、企業主導型保育園を明石市朝霧界隈で3園運営しています。私たちの障がい福祉の経験を活かして、インクルーシブ保育を提供しております。

③法人が大切にしていること

法人が大切にしていることは、3つあります（＾０＾）

1つ目は利用してくださる方やそのご家族の方です。利用してくださる方々には思いや目的があり、安心という土台の上で、思いや目的が達成されることを重要視しています。

2つ目は、職員です。職員には、働きやすい環境を整え、①の方の思いや目的の達成ができるように、皆で考えたり、時には知識や技術を磨いたりしています。達成時にはやりがいを感じられる環境を創っていくことを大切にしております。

3つ目は、法人の理念です。①や②の方は、法人理念に共感して、利用や勤務の選択をしてくれています。理念をしっかり伝え、その意味を深めていき、地域の方にも知ってもらいながら、皆さまに必要とされ続ける法人を目指していきたいと思っています。

④今、力を入れていることは？

法人がサービスを提供している地域で、障がいのある方やそのご家族の方が、安心して暮らせることや、子育て世帯の方が、安心して子育てをしながら働くことができる地域づくりです。そのために、法人と職員はワンチームで励んでいます。



⑤今後の展望や目標は？

利用してくださる方、働いてくださる方、地域の方の期待に応えていくことです。そして、みんなの笑顔が少しでも増える地域を目指していきたいです。



〒673-0870兵庫県明石市朝霧南町2丁目1−13吉川マンション
http://www.kogumaclub.com/



ヘルプマーク

配慮が必要な人のために

ヘルプマーク・ヘルプカードを知ってますか?

ヘルプマーク（カード）は、「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」を結ぶマーク（カード）です。
障害のある人がまちに出たとき、予想もしていなかった場所で思わぬ困りごとが起こることがあります。
周りの人はそのようなときに助けを求められても「どう支援していいかわからない」という場合があります。
そこで、その両者をつなげるためのきっかけになるのがヘルプマーク（カード）です。



ヘルプカード



こんな方にお渡ししています

- 目や耳、言語の障害、内部障害や難病、知的障害、精神障害、発達障害など、外見では不自由さや障害に気づかれにくい方
- 妊産婦の方
- 認知症の方や高齢で体が不自由な方
- けがなどにより体が不自由な方

※以上のほか、希望される方にお渡ししています。

ちょっとしたあなたの手助けが、誰かの安心につながります

ヘルプマーク（カード）を持っている人への支援の内容はさまざまです。
まずはヘルプマーク（カード）を持った人が困っているところを見かけた場合は、「何かお手伝いできることはありますか？」などと積極的に声をかけるように心がけてください。
本人が何かしらの事情でうまく支援の内容を伝えられない場合は、ヘルプマーク（カード）の裏面または中身を見て、支援の方法が記載されている場合は、その方法で支援をするようにしてください。
まずは「声をかけること、気にかけること」がとても大切です。



例えば… こんなとき、こんな場面を見かけたら ➡ こんな手助けをお願いします。

- 発作でパニックを起こしたり、病変で急に倒れてしまって、自分の病気や障害を説明できないことがあります。



➡ まず簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプマーク（カード）にパニックや発作、病変のときにどうしてほしいかが書かれていれば、その方法で支援してください。

- 知的障害のある人がずっと同じ場所にいる。それは、もしかしたら、道がわからなくなったのかもしれません。



➡ まず簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプマーク（カード）に緊急連絡先が書かれていれば、そこに連絡してほしいか聞いてください。できるだけ安全な場所で過ごせるように配慮をお願いします。

【お問い合わせ・連絡先】
〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号
明石市障害福祉課 障害者施策担当
TEL 078-918-5142 FAX 078-918-5048
E-mail shoufuku@city.akashi.lg.jp ※ヘルプマークの交付には、申請手続が必要です。

【発　行】特定非営利活動法人 **明石障がい者地域生活ケアネットワーク**（通称:135Eネット）
【連絡先】〒673-0883 明石市中崎1丁目5番1号 時のわらし内 **TEL&FAX 078-918-8500** 【発行日】2024年2月27日(火)

特定非営利活動法人明石障がい者地域生活ケアネットワーク（通称135Eネット）は、地域に点在する社会資源を有機的に繋ぐと共に明石市等の行政機関と協同し、障がい者に対して社会参画促進や生活支援に関する事業を行い、障がいのある方やその家族の方が、ひいては明石で暮らす市民の方々が明石の地で安心して暮らせるまちづくりに寄与することを目的としています。
※現在明石市及び周辺地域の100以上の障がい児者支援事業所や教育機関、当事者団体が連携・連帯のもと活動しています。

<ひなたぼっこHP>
https://akashi-ud.info/