

東北沢つどいの家

●4月からプール活動を再開します。

@総合福祉センター
(ボランティア募集しています)

ぼーとたまがわ なかまっち相談室

●お茶会 毎月第1土曜日 @なかまっち
お気軽にお問合せ下さい

●せたがや居場所サミット
3月29日(日)
@駒澤大学 種月ホール

なかまっち

●まどカフェ @なかまっち
お気軽にお問合せ下さい。

今回は、3月21日(土)
テーマは「非常食をおいしく食べよう」
です。

玉堤つどいの家

●グループ外出 3月5日(木) 女性
3月10日(火) 男性

●春のバス外出 3月19日(木)

グループホームきぬた

●ホームでの食事づくりや入居者との
おしゃべり、余暇活動(ゲーム・カラオケ・
旅行)など一緒に活動するボランティア
を随時募集しています。

つどい サポーター

『特定非営利活動法人つどい』の活動理念や
事業内容へ賛同していただける方に
当法人へのご協力をお願いしています。

— 年会費 —

正会員：2,000 円/年

賛助会員：5,000 円/年

お問い合わせ：なかまっち 原

絵
東北沢つどいの家
川崎みどりさん



特定非営利活動法人つどい

・玉堤つどいの家(生活介護) Tel 03-5706-6951
・東北沢つどいの家(生活介護) Tel 03-3465-1832
・身体障害者自立体験ホームなかまっち Tel 03-5758-2626
(自立体験室・短期入所・日中ショートステイ)

・ぼーとたまがわ(相談支援)
なかまっち相談室 Tel 03-6411-6590
・重度身体障害者グループホームきぬた Tel 03-5494-1901

2020年2月20日発行

発行者:特定非営利活動法人つどい広報委員会

ボランティア 非常勤・アルバイト

法人の各事業所では、活動のお手伝いをしてくださる
方を募集しています。お時間等はお相談に応じますので、
お気軽にご連絡下さい！

つどいの各施設へお問い合わせ下さい！

編集部より

10月12日、台風19号の大雨による多摩川と支流の丸子川
の氾濫で、玉堤つどいの家一帯が被災しました。玉堤つどいの家
は多摩川と丸子川に挟まれ、ハザードマップで浸水想定区域に指
定されています。奇跡的に、玉堤つどいの家は浸水を免れました
が、避難場所や避難時の行動について、確認と訓練の必要性を再
確認しました。また、今回の浸水で、なかまっち登録者の方が避
難所で過ごすことが難しいため、なかまっちへ避難されました。
障害のある方が安心・安全に避難できる避難所が望まれます。

玉堤つどいの家では、今年度の宿泊訓練旅行を大震災や浸水を
想定した防災宿泊訓練に変更し、避難生活を経験したり備蓄品の
見直しを行いました。今回の洪水被害を契機に、いざという時の
備えをさらに充実させたいと思います。

(広報委員：三浦)

2020年 冬号

【特集】

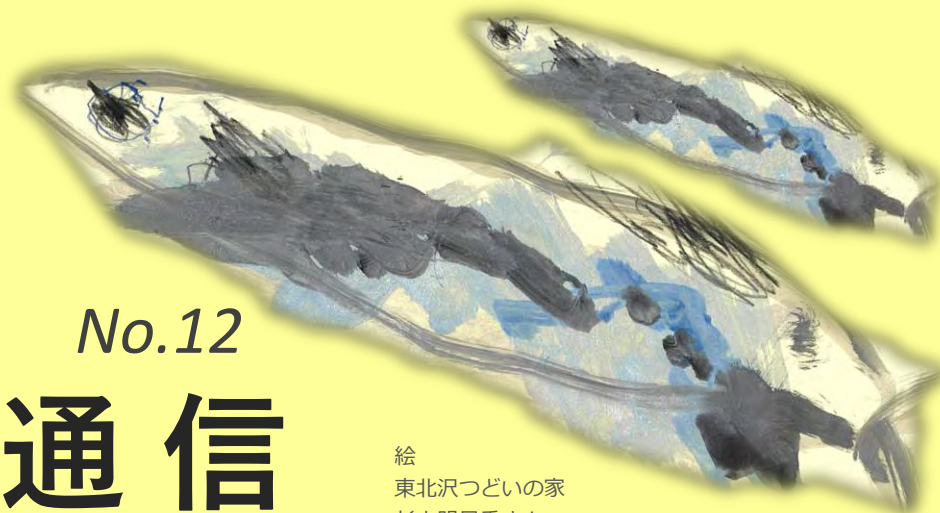
地域で暮らす

～ライフスタイルを探して～

No.12

つどい通信

絵
東北沢つどいの家
杉山明日香さん



ヘルプマークをご存じですか？

普段、何気なく出かけている私たち。

外出することは様々な出会いの扉を開ける貴重なチャン
スで、人生を豊かにするための最も重要な日常行動の一つ
です。

ただ、外の世界には、予測しきれない困難な状況も無数
に転がっていて、その全てに対処するには多くの経験が
必要になってきます。私たちはそれらの困難を全く気にす
ることなく、その時々に応じて対処しながら外出をしてい
ます。

しかし、その多くの出来事に対応するのが苦手な人たち
もたくさんいます。

身体障害者が車イスや視覚障害者が白杖を使用してい
るのは、誰からも困難な状況にあることが分かりやすいの
ですが、手助けが必要な状況でもそれが周囲から認知され
にくい人たちも大勢います。

出かけたときに気にしてみると、少しずつ見かけるよう
になってきた、赤の下地に白いプラスとハートが描かれた
タグ。それがヘルプマークです。これは障害や疾患などが
あることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要
としていることを周囲に知らせるマークです。

ヘルプマークの取得には障害や疾患の基準があるわけ
ではなく、支援や配慮を必要とするすべての人がヘルプ
マーク使用の対象となります。例えば義足や人工関節を
使っている人、内部障害や難病のある人、妊娠初期の人
や、精神疾患・知的障害のある人なども考えられます。

精神疾患の方が電車の運休でターミナル駅が大混雑し
た際、思考が混乱して音声案内も耳に入ってこなくなっ
て困惑してしまったり、読み書きの苦手な発達障害の方



が、役所や銀行などで手続きのための書類に記入すること
が難しかったり、一見健康そうに見える難病の方や妊婦さ
んが優先席に座ることに気まずさを感じていたりします。
そんな人たちが安心して外に出られるように、ヘルプマー
クは役立っています。

このマークが広がることは、困っている人をみんなで助
け合う社会を実現することにつながっています。東京都か
ら始まったヘルプマークへの取り組みは全国へと普及して
おり、今後さらなる認知度の向上が期待されます。

「何かお手伝いすることはありますか？」の一言で生ま
れる笑顔がたくさんあります。みなさんも街に出たときに
困難に直面している人がいたら、ほんの少しの時間と優し
さを分けてもらえませんか？



～障害のある方に インタビューしてみました～

Q & A

Q. 今の生活において楽しいことは？
Q. 今の生活において不安なこと、困っていることは？
Q. 将来について考えていることは？

苦手なヘルパーがいるんだよな。ちゃんと話を聞いてほしいな・・・

今の状態をキープしたい

住み慣れたところにずっと住み続けたい

たまに自宅に帰ってお父さんにご飯食べたりお酒飲むことが楽しみ

ヘルパーとの外出が楽しい

自分で考える時間が増えたことが良いかな

社会に参加していたいいろいろな挑戦してみたい

生活の時間の管理が必要かな

自分で生活リズムを組み立てられることが良いかな

将来大丈夫かな。親は、高齢だし。

時間の拘束がないので、夜中まで好きなことができる

家族関係。お互い気をつかいながら、ある程度は我慢しないとイケない

何も言わなくても、親がいろいろやってくれる

家族と一緒に



Q. 以前より良くなった所ありますか？
A. ・タクシーに乗りやすくなった。
・駅のホームドアが増え、電車待ちが怖くなくなった。
・お店の店員さんが意識して、声をかけてくれるようになった。

災害時、心細かったな

これから先、ヘルパーと相談しながら、安全、安心に過ごしたい

ヘルパーや生活の中で会う人との関わりが楽しい

自分の特性や気持ちを相手へ伝えることに困っている

怪我をし、今までやっていたやり方が通用しなくなったので今後の生活がどうなるか不安

いろいろな人、新しいことに関わり、沢山経験したい

「こんな地域になってほしいな」

住みやすい広いスペース。車椅子でも住みやすい家・街になってほしい。障害者だからといって変に構えず、普通に接してほしい。そうすることで、もっと堂々と普通に一人暮らしができるようになる気がする。普通に暮らせる街が理想。良い意味で、障害者・健常者などといった言葉がなくなってほしい。

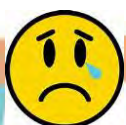
地域で暮らす

～ライフスタイルを探して～

仲間と暮らす

一人暮らし

生活体験



Q. 地域で困った事は？
A. ・店が狭い。入口に段差があって入れない。
・エレベーターがない。
・トイレの手すりの位置が悪い。
・スロープがあっても、急で使用しづらい。