

あどばけいと

HSK

1973年1月13日第三種郵便物承認 HSK通巻番号561号

発行人=北海道障害者団体定期刊行物協会

発行日=2018年12月10日(毎月10日発行)

編集者=我妻 武

◇特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ
〒063-0812

札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F

TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

ホームページ <http://npolife.net/>

12・1月合併号 No.214 [2018▶2019] 定価 100円

あどばけいと【advocate】=すべての人がもつ権利を、障害などさまざまな理由で行使できない状況にある人に代わり、権利擁護のための活動を行っている人々の事。

「2019年あけまして おめでとうございます！」



■ 表紙テーマ「いのしし」

■年末年始のご挨拶にかえて

理事長 我妻 武

まずは日頃からお世話になっている個人、団体の皆さま方にお礼申し上げます。いつも変わらぬライフに対するご支援、ご協力に感謝申し上げます。お陰さまでライフとしては大きな事件、事故もなく年末年始を迎えられそうです。

仕事につきましても課題はいくつかありますが、ライフの皆さんが頑張ってくれたお陰で何とかなっているというところ。しかしながら地域で暮らすことの意味に改めて気付かされることもいくつかありました。

そのひとつは去る9月6日に起こった北海道胆振東部地震です。震度も大きかったのですが、その後に北海道全体が停電するブラックアウトが起きました。回復には地域差があるものの2日から3日間ほど停電に見舞われました。ライフでも一人暮らしや家族と同居していても支援が必要な人たちへ事務局が安否確認を行ない、避難場所として共同住居まちかど荘に数人が集まり、2日ほど過ごしました。また、週末にバザーを予定して食材を用意していたのですが、バザーが中止となり予定していた食材を無駄にしないために地域の方々向けにたこ焼きの炊き出しを行いました。何より地域の方々に感謝していただいたのが喜びですし、僅かですが地域に還元できたのではないかと考えています。私自身も停電で自宅から出られなくなりましたが、ご近所の方が声をかけてくれたり、差し入れをしてくださいました。日頃から災害にむけての備蓄などはしていましたが、地域とのつながりの大切さを感じました。ライフとしても災害にむけての準備等、これを契機にしなければならないと感じています。

ふたつめは、10月8日に行なった「屯田の森・秋まつり」

です。このイベントは、初めての試みでしたが、ライフ内にある3委員会のひとつである縁づくり委員会が中心となり、周辺事業所へ参加を呼びかけました。主旨としては、バザーをきっかけにライフと同じような事業所との縁(関係)づくりと地域の方々との縁(関係)づくりをするというものです。ここにも多くの方々の協力を頂き、また天気にも恵まれ盛況で終了しました。これも地域との関係づくりを再考するきっかけづくりになったと思っています。

こうした大きな出来事からも引き続きライフの取り組みを継続していかなければならないと痛感したところです。

さらに新年度からは内部の組織体制も多少変革する予定で進めています。引き続き、これまでの「共生」、「共働」についての考え方を共同連とも連携しながら実践することと、それを実行する場として2017年の新年の挨拶でもお話をしたライフのビル建設を何としても実現することが急務です。現在このビル構想は足踏み状態にありますが、なるべく早く実現したいと思っています。課題は山積みですが、ライフのスタッフ、メンバーとともに取組みを行っていきたいと考えています。

最後になりますが、2018年お世話になりましたお礼と来る2019年がすべての皆さまにとってのご健勝とご多幸になることを心からお祈り申し上げますとともに、どうぞ引き続き、ライフに対する一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

2019年はライフにとって試練の年となりそうですが、スタッフ、メンバー一同ともに楽しく仕事をしていこうと思っています。

■開放された解放区「あじーる」をつくろう ーライフの30年をかえりみてー

専務理事 石澤 利巳

■突然、貧乏な印刷屋に障害者がやってきた

1987年4月に仲間と興した印刷会社「オフィス・イマージュ」は西区二十四軒にあった。翌年の12月、重度脳性まひの友人N氏が「オフィス・イマージュ」にやってきた。N氏は突然「俺、ワープロ講習会を受けてくるからイマージュに入れてくれ」と切り出した。北海道障害者職業センターで4週

間のワープロ講習を受けるから、一緒に働きたいということだった。4週間の講習で何が出来ると思いながら、知らない仲間でもないし「Nひとり増えたといっても分配金を少しずつ拠出すればなんとかかなるか」と当時のスタッフKさん、W君と相談し「まあ一いつか!」とお気楽に返事。

翌年2月N氏はやってきた。ボクらの共働の始まりである。といっても、N氏にやってもらう仕事がなかなか切り出

し出来ない。そこで、営業でもとなり、頑張り屋のN氏は車の運転免許を取った。「電柱にぶつかったので応援頼む」等が暫くつづいたが、何とかなるもんだ。一人で営業や配達も担当してくれた。

N氏には最初から目的があったのだ。ある日、イマージュの2階に障害者の居場所を作りたいと言いだした。それをきっかけに「障害者ワープフロア」がオープンした。

出発時は、N氏が声かけしてきた4名が集まった。全員身体障害なので、2階への移動はイマージュのスタッフが背負って上がる。まったく手探りの共働・共生のはじまりだ。

■貧乏神に惚れたボク

作業所補助金申請は1990年。年間100万円か150万円程度の補助金だった。人数が増えるが給料が払えない。印刷事業の売上も増えず、ボクとN氏で郵便局の小包配達の下請けもやった。必死にみんなで働いた。そのうち、ワープフロアの仲間も入れ替わりN氏の負担も増えていく。「オレ、疲れたから辞める」とこれまた突然にN氏の辞任申し出。てんやわんやのなか、ボクがワープフロアの代表を引き受けた。

当時の作業所運営は二人の女性がけん引役だった。細かな配慮が出来る人たちで、リーダーシップのある子だった。

イマージュの社長として食えるようになっていた1999年のこと。「みんなで住める共同住居を建てよう」の勢いで社長を辞任し、専従者となったボクは札幌障害者活動支援センターライフを立ち上げ本格的に活動を始めた。ボクの人生が大きく転換した年でもある。つくづく貧乏が好きなのか、ボクは再び貧乏人生活を歩む事となる。

自分の人生の半分近くは障害のある人と共に歩んできた。苦勞と思うことはあったが後悔はない。

起業して飯を食うのはそう容易いことではない。アパートの家賃は後回し、仲間の分配金を優先してきた。生活費は借金しながら賄った。当時のスタッフの生活も厳しかったはず。それでも我慢して付いてきてくれた。貧乏だけど一番充実していた時だったと思える。

■自立支援法はボク等を大きく変えた

2006年に障害者自立支援法が施行され、移行したボクらの組織経営は大きく変わった。

まずは作業所補助金から「給付金」という国の金が入っ

てくることになった。当時の札幌市の作業所補助金は1ヶ所で最大1,500万円程度。それが、給付金になると3,000万円以上。当然人件費も増えるのだが、その後給付金目当ての作業所に変わっていく所も多く、悪しき事業所が拡大していくことになる。総収入の8割が給付金で、事業収入が2割にも満たない就労支援事業所があちこちにある。「障害者は金になる」という福祉ビジネス家が横行し、共に働く作業所がいつの間にか支援員と利用者となり施設化し、対等平等が壊れ始めていくことを感じた時でもある。

「そんな事業所にならんぞ!」と頑張ってきたが、ボクも当座の資金繰りに追われ現場の関係づくりがおろそかになっていた。

お金は無ければ運営できないし、あればあったで仲間割れする要因にもなる。人間は欲望という煩惱にさいなまれるものだ。「アーお金のない世界に行きたい!」と何度思ったことか。

■社会運動の再興を

ボク等は仕事だけやってきたわけじゃない。今はJR琴似駅にエレベーターが設置されているが、当時はまだ無かった。車イス利用者は駅員に頼んで乗降していた。時には嫌味を言われ、「事前に連絡してもらわないと困る!」と小言を頂戴することになる。

駅員の対応に怒ったボク等は、「JR琴似駅にエレベーター設置を!冬でも歩きやすい街にしよう!」

と1998年から10年間、真冬の2月に車イス先頭に雪中デモを行なってきた。その結果、エレベーター設置も進み、商店街もロードヒーティング化された。震災や洪水等で被害に遭った人々への救援街頭募金活動も行なった。時には、「施設なんかぶっこわせ!祭り」というラジカルで楽しい活動も展開。障害者解放運動や反差別運動、戦争反対の活動にも参加してきた。

地域で生きることは、社会で生きること。だから社会の事も真剣に考え、必要な行動を展開することも重要だ。障害者の問題は障害者だけで解決することではない。差別の問題は、差別する側の問題である。被曝する労働者や地元住民の犠牲に成り立つ原発にも反対してきた。受けた支援は社会に返す。そんな事を社会運動と思ってやってきた。

「生きる場をつくる」というライフの目標は、少し現実的になってきた。社会の中に、社会に開放された社会的事業所「あじーる」がボクの夢である。

2019年。ボク等は満30歳になる。

共働事業所きばりや

大浦 拓磨

目の前の作業をひとつひとつ片付けていくうちに、あっという間に2018年も終わります。平成もあと少しで終わると考えると、本当に時間の流れは速いなと実感しています。今年のきばりやを振り返ると、メインの仕事である農業を5年間続けてきましたが、採算は見込めず、多くの課題を残して終了しました。結果として農業と言うにはあまりに幼稚で家庭菜園レベルでした。次にどんな事業をするかは、色々な計画が検討されているのでまだ決めずに、とりあえず現金収入を稼ごうということになりました。赤字を削減しようと、単価の良いポスティングや軽作業、委託業務ひたすら受注して進めてきました。バランスは取りたいと思いつつも、みんなの体力的に限界を感じても、叱咤激励して無理やり働かせてしまったなと反省もしています。来年は、事業計画が動いていく予定なので、みんなで一致団結協力して積極的に関わって稼いでいきたいです。



Cafe de Kibariya(カフェ・ド・キバリヤ)

大加瀬 まどか

2018年4月にカフェに戻ってきた私ですが、今年のカフェは色々と変化の年でした。一緒に働くスタッフの入れ替わり、メニューの変更、12月からは営業時間も11時～17時半と変更になりました。

新年からは更に新体制となりますが、カフェスタッフ全員で意見を出し合い、皆が働きやすく、お客様にも喜んでいただけるようなメニューを考えていけるといいなと思っています。

新年からも新体制になるカフェ・ド・キバリヤをよろしくお願いいたします。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



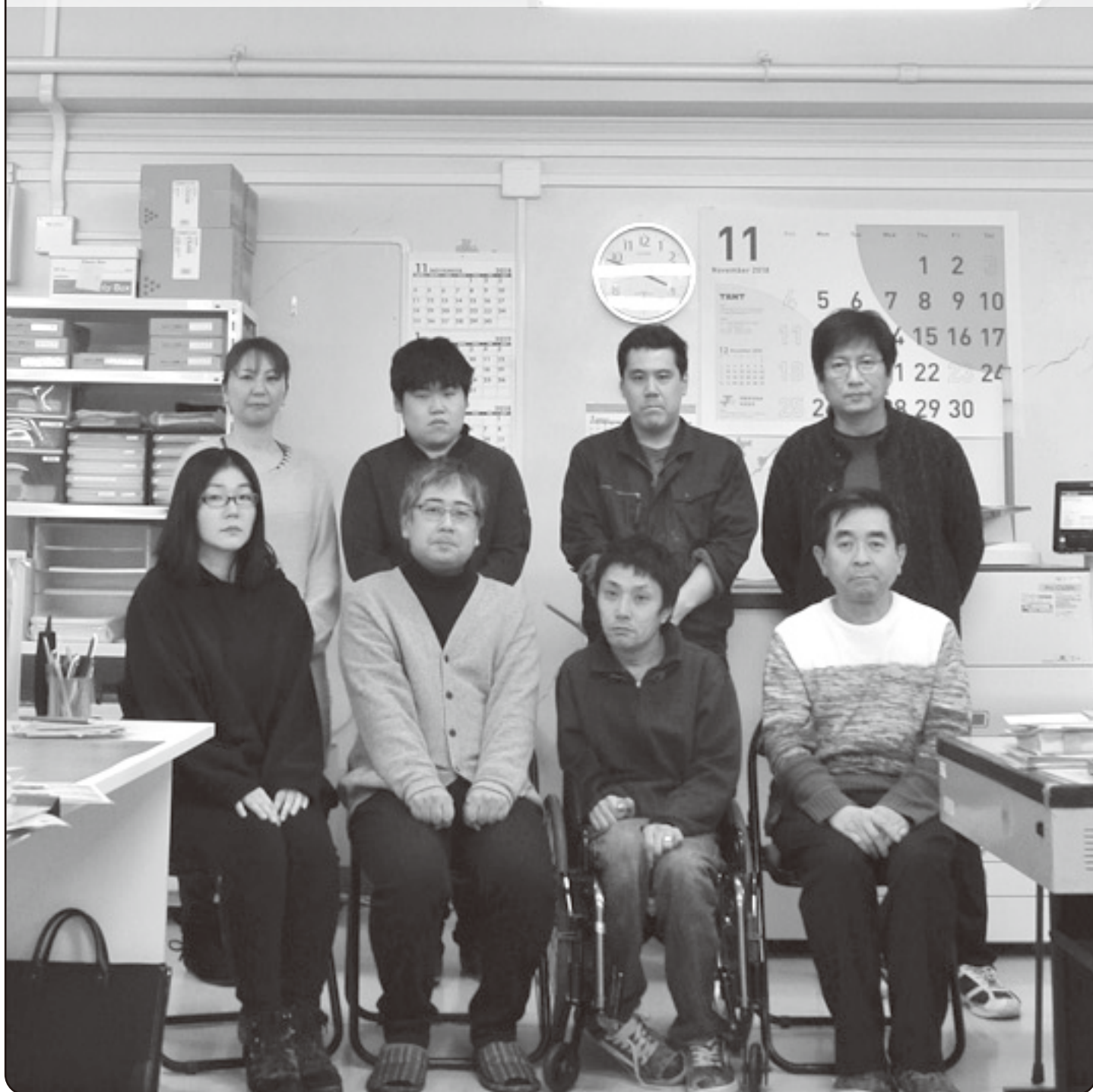
共働事業所もじや

星 力雄

本年も共働事業所もじやに関わっていただいた皆様たいへんお世話になり、ありがとうございました。もう新年合併号ということで歳と共に1年の過ぎる早さが加速していくばかりです。

本年はなんといってもあの9月6日の厚真を震源地とした胆振東部地震が思い出されます。ライフとしては石澤さんを中心に、今後の課題や目標も見えましたが、なんとか乗り切れたと思います。どのような時も皆で力を合わせていけばピンチがきてもチャンスに変えていけるのではないのでしょうか。

平成も終わり、明年5月1日からは新しい年号が制定されます。同じくライフもその頃様変わりの様子を呈していくでしょう。又、新たな年が始まります。どうぞよろしくお願いします。



アウトソーシングセンター 元気ジョブ

小形 忠寛

毎年恒例の今年一年の世相を表した「漢字一文字」の季節がやってきました。私の予想は「捏」です。

まさか、この国で障がい者雇用率を捏造・捏ち上げて意図的に行い、国民を欺くといった行為が行われていたとは、もはや異常事態です。元気ジョブ内でも、幸いにして、トラブルに発展することはありませんでしたが、担当者が訪問先・商談内容で嘘を言っていたということが起きました。業務面では昨年実績を大きく上回り、すでに1億円の受注額(11月時点)となっています。

来年は、元気ジョブが開設して10年の節目を迎えるため、記念セミナーを行う予定です。これから、ただ単に受発注の数字にとらわれず、生産活動のサポートを担っていききたいと思います。



コン・ブリオひだまり

小野寺 恵

今年の1番のニュースは北海道全体に停電を起こした地震です。日本中で地震が頻発していましたが、「まさか!自分は大丈夫と安心していました。(何の根拠もないのですが)何の準備もしていなかったので、次にまたくるやもしれぬ地震に備えて、近くのスーパーに商品が充実しはじめてから買いに行ってきました。備えあればなんとやらです。最近、自分の思う常識(辞書によれば健全な一般人が普通に持っている、または持つべき普通の知識や思慮分別)が揺らいでいます。自分の常識と異なる常識に何度か出会ったからです。本当にあの人は非常識と言った時、「自分の常識が正しいかどうかわからない、自分だけのものさしで人を判断するのはいかがなものか?」と指摘をされた事があり、確かにその通りだと思いました。なので、来年も他人の行動について考える事により、自分について考える年にしていきたいと思っています。自分が考えてもいない発見があるかもしれません。



共働サービスたねや

奥井 忠宏

今年のたねやは、店舗としてはコンセプトを少し変えて、新商品を探すことに注力できました。

あどぼけやFBなどでも告知している共働学舎さんのチーズなどの発注もメンバーと協力してできるようになりました。また、良い商品が増えたのでライフ全体の力も借りてギフト用のオンラインショップを始めることができました。併せてInstagramを始めたのが11月のこと。今もバタバタと写真を撮っています。1人暮らしを始めたメンバーも居て皆で一緒に努力しています。

来年は、仕事委員会で行なっているザングの販売に参加する機会を増やし、オンラインショップにも新商品を追加し、皆の給料を増やしたい！忙しさが楽しいたねやになれますように！



リサイクルプラザ発寒工房

西田 大作

ライフが札幌市の環境事業である発寒工房とリユースプラザ、各地区リサイクルセンターの委託を受けて、今年で八年目になります。

九年目の来年は入札の時期にあたるので、現場で働く職員はこの時期はいつも心が落ち着きません。この環境事業がライフの自主的な事業展開に繋がるすべはないだろうか。

地震の時に命がけで現場に出勤した地区リのおじさんの顔、雨風に打たれながらも毎日お客さんを迎えるリユースプラザの職員の顔、手を真っ黒にして額に汗をかきながら家具や自転車を直し自信をもって送り出す工房職員の顔、一人一人の顔を思い浮かべながら、来年も環境事業みんなで力を合わせて一生懸命頑張ります。



札幌市リユースプラザ

松永 クニ子

2018年4月、たねやから畑 憲一さんがリユースプラザに、2011年10月からリユース事業を支えて来た西田大作さんが発寒工房館長となり異動しました。気持ち新たに9人チームワーク良く働いています。

ところで2018年一番の出来事は、9月6日の胆振東部地震です。大停電で通常開館が出来ない状況となりました。直後様々な被災者対応し、現在は「リユース家具の被災者への無料提供」を行っています。2019年は9月に環境事業の入札があります。またドキドキが始まる！

リユースプラザ、地区リサイクルセンター同は発寒工房の方々と連携を取り、2019年は亥年ですが、猪突猛進ではなく勇往邁進で行きます！



ころや

ジョン・ウルク

2018年も年末入り、新年を迎えます。いつもころやを応援していただいた皆さんにお礼を申し上げます。今年は停電と伴う震災があって、皆さん大変驚いた経験をしたと思います。その影響でころやで販売している厚真町産ゆめぴりかの新米が遅れて入荷してしまいました。(新米をお待ちいただいた皆様には申し訳ございません)今回の震災では改めて、皆さんが置かれているそれぞれの生活環境に合わせた安否確認、または支援を講じるのが最も大事だと反省しています。この経験を活かして、もしもの時に備えたいと思います。今年はころやスタッフの入れ替えもあって、皆さんを不安にさせたこともありました。来年はより皆さんが元気に期待を持って通えるよう、皆さんが力をあわせなければと思います。来る年には一人一人が持っている意思の重みが生き生きするころやの夢を見たいです。



ヘルパーステーション 蘭結

宮津 憲司

早いもので、もう年末。年々、一年が早くなっているように感じられるのは私だけでしょうか？

さて、今年一年を振り返ると、やはり9月6日未明の地震の時のことですね…。幸い、ライフ内部には大きな混乱はなかったと思いますが、震源地周辺では、年末年始を仮設住宅で過ごさざるを得ない方たちがたくさんいます。一日も早い復興を心より祈るばかりです。

蘭結としましては、今年も人手不足は解消されずの一年でした。各場のスタッフの皆さんのご協力等で、何とか支援に穴を開けずに済みましたが、来年こそ、新しいスタッフを加え、突発的そして緊急の支援依頼にも対応出来る体制に出来れば…と思います。



相談室らいふ

大浦 丸

少しずつですが、相談室の仕事もふえてきています。

冬は雪で、歩行も大変になる方もいて、歩行に要する時間も倍くらいかかる方もおいでです。

転倒しての怪我がとても心配なので、相談希望の方がいらしたら、大浦相談員が、お伺いしますので、事業所の支援員の皆さんよろしくお願いします。



Care

ヘルパーステーション 蘭結

大西 和也

サービス時に気を付けていることで、自身の行動を口に出しながらサービスを行うようにしています、掃除の際に物を動かす時や少しの動作でも口に出しながらサービスを行うように心掛けています。

利用者の見えないところは特に気を付けて行っています、そうすることによって利用者との行き違いはなくなり、お互いに気持ちの良いサービスになると思います。

こういう事を気をつけることができれば、物が無くなった・お金をヘルパーに盗まれた等の事件も無くなるはずですが、ライフではあまり見かけませんが。(笑)

Sales

たねや イチオシ商品

「初恋の味ジャム」

たねやオンラインショップ商品の中から札幌の森さんから仕入れさせてもらっているハスカップジャム、ミルクジャムを紹介したいと思います。「ハスカップの里」と言われるほど、気候や風土が適している北海道千歳で育てたものを使っています。

ミルクジャムは札幌近郊の牧場でとれた牛乳と北海道産のグラニュー糖を煮詰めたミルクジャムです。どちらのジャムもお菓子作りにはもちろん、ミルクジャムはパンケーキやフルーツに合いますし、そのまま食べてもおいしい甘さです。(内容量:150g)



Art

ころや

「日本銀行見学」

- ・お金を持ったら、重かったです。(新井田 琴江)
- ・札の高さが1m50cmで1億5000万円です。(松村 亨)
- ・本当にお金のながれとかよくわかった。またいってみたいと思った。(佐藤 賢治)



Cook

ひだまり レシピ

「粕汁」

材料 (4人分)	豚バラ肉 …… 100g	酒粕 …… 100g
	大根 …… 10cm	だし汁 …… 700ml
材料 (4人分)	人参 …… 5cm	味噌 …… 大さじ1
	こんにゃく …… 1/4枚	しょうゆ …… 適量
材料 (4人分)	油揚げ …… 1/4枚	薬味ネギ …… お好みで
	ねぎ …… 1/4本	七味 …… お好みで

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。野菜はネギを除いてすべて短冊切りにする。こんにゃくと油揚げは熱湯で油やあくを抜いておく。
- ②だし汁(だしパックと水でも可)と手でちぎった酒粕、豚肉、野菜を鍋に入れ火にかける。沸騰後あくをとり、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③酒粕は溶け残りがあれば、おたまの底で潰す。何度かすくってみて粕のかたまりがなければ出来上がり。味噌と足りない分は醤油で味を調える。



2018年11月23日たねやでイベントを開催しました。ちょっと早いクリスマスをお客様とメンバーで楽しもう!と企画されたイベント。

前回の革フェスの第2弾とメンバーによるクリスマスピアノコンサート、そしてメインはジャパン・フラワーネットワーク株式会社道央支部からフラワーアレンジメントの先生が来てくださり、ワークショップを開催しました。

参加された方々からも好評で、第2弾も考えております。



第三世界の商品です。右端にペンケースがあるのがわかりますか?実はこのペンケース紙で出来ています。その他、紙で出来たトートバックやお財布もあります。この日は个性的なおしゃれ小物や、おしゃれなお菓子が沢山並びました。



フラワーアレンジメントの先生です。ああ!なんて優しい!みんなの緊張もほぐれます。材料の中には、お花屋さんでよく見るおしゃれなミニリンゴもあります。どんな作品ができるか楽しみです!



こちらも第三世界のセーター。アルパカ100%!肌触り最高で素肌にそのまま着れるそうです。ああ、アルパカさんありがとうございます!と思わずお礼を言いました。その他にもおしゃれなカシミヤさんも並んでました。



ワークショップの様子。親切丁寧な先生のご指導。みんな楽しんでフラワーアレンジメントに挑戦。個性的な作品がどんどん出来上がります。仕上げは小さなLED電球で飾り付け。ライトをつけた瞬間、歓声があがりました。



なんてシリアスな表情…。ピアノの演奏者です。ジングルベルなどのクリスマスソングを演奏してくださいました。「真っ赤なおっはなあのお〜」ノリノリで口ずさむ女子達も居たくらいの素敵な演奏。イベントを盛り上げてくれました。

平成30年度産低農薬米『ゆめぴりか』 年間契約販売のご案内

年間契約
受付中!

北海道の『ゆめぴりか』

こころを込めて丁寧に精米してお届けいたします

2018年度新米入荷!

こころやでは、ご注文をいただいてから精米し、お届けしております。精米したての新鮮なお米の美味しさを、ぜひご賞味ください。



北海道の優良品種
極良食味米

3kg

1,590円

5kg

2,650円

契約農家による低農薬米 だから安心・安全—

北海道勇払郡厚真町で、自然と付き合いながら農業を続けて50年、本田農場の『ゆめぴりか』を使用しています。

山深い厚真川の水田用水を利用し、除草剤・イモチ防除剤を各1回しか使用しない低農薬栽培をすることで、安心・安全な美味しい米づくりに取り組んでいます。



●厚真町
本田農場産

お客様のお好みに応じて
精米いたします

玄米

7分づき

白米

美味しくて栄養たっぷりの「7分づき」

玄米と白米の間のお米で、両方の良さを味わう方法が「7分づき米」です。玄米の栄養素と白米の美味しさの“いいとこ取り”として今大きな注目を集めています。白米と比べるとビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいるため栄養面でも優れています。

年間契約販売は

10kg単位のご注文からとなります

《有効期限》

2018年10月1日～2019年9月30日の1年間

5%
OFF

60kg以上年間契約をしていただくと、値段より5%引かせていただきます。

通常31,800円が → **30,210円**

1,590円OFF!

送料
無料

年間60kg以上ご契約のお客様は、配送料無料とさせていただきます。

※対象は琴似エリアのみとさせていただきます。周辺応相談。

お買い求め・年間契約のお申込みは



生活介護事業

こころや

札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションモモ1F

TEL 011-614-1871

FAX 011-613-9323

平成30年度産低農薬米『ゆめぴりか』年間契約販売申込書

ご契約者	フリガナ		
	お名前		
	住所	〒	—
	電話番号	()	— FAX
	携帯電話		
お届け先	☐ 申し込み住所と同一 ☐ その他（下記に記載の住所） 店頭受取（いずれかに○）【こころや・たねや・ひだまり】		
	〒	—	

契約数量	年間	Kg
------	----	----

お支払い方法	☐ 現金支払（ご来店予定日 月 日） 営業時間：平日10:00～17:00
	☐ 銀行振込（ご入金予定日 月 日）

振込先	銀行名	☐ 北海信用金庫 琴似支店	口座番号	普通 4297231
	口座名	特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ こころや		
	銀行名	☐ 北洋銀行 琴似中央支店	口座番号	普通 4660616
	口座名	特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ こころや		
	銀行名	☐ ゆうちょ銀行	口座番号	振替口座 02710-4-63485
	口座名	NPO札幌障害者活動支援センターライフ		

※振り込んだ銀行名にチェックを入れてください。

申込書郵送先	生活介護事業	こころや
	〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションモモ1F TEL 011-614-1871	

FAX (011)613-9323

		事務記入欄				
こころや記入欄	価格	契約表	弥生入力	入金	日付	受付担当者

ライフ事業所一覧

◇NPOライフ本部事務局

TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

作業 共働事業所きばりや 就労継続支援事業A型
TEL 011-644-5533 FAX 011-613-9323

生活 ころや 生活介護事業
TEL 011-614-1871 FAX 011-613-9323

〒063-0812
札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F

飲食 コン・プリオひだまり 就労継続支援事業B型
TEL 011-615-4131 FAX 011-615-4132

〒063-0812
札幌市西区琴似2条3丁目2-37 サンハイム1F

販売 共働サービスたねや 就労継続支援事業B型
TEL 011-613-0611 FAX 011-644-0088

介護 ヘルパーステーション繭結(ゆい) 指定居宅介護事業
TEL 011-623-2505 FAX 011-644-0088

〒063-0804
札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32 テラ二十四軒1F

営業 アウトソーシングセンター元気ジョブ 札幌市委託事業
TEL 011-596-6581 FAX 011-596-6582

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園103

印刷 共働事業所もじや 札幌市障がい者協働事業所
TEL 011-596-6583 FAX 011-596-6584

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園104

相談 相談室らいふ 相談支援事業所
TEL 080-6076-1474 FAX 011-596-6584

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園203

飲食 Cafe de Kibariya(カフェ・ド・キバリヤ) 就労継続支援事業A型
TEL・FAX 011-758-6533

〒060-0808
札幌市中央区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内3F喫茶コーナー

環境 リサイクルプラザ発寒工房 札幌市委託事業
TEL 011-662-7815 FAX 011-662-7816

URL <http://www.reuseplaza.jp/10hassamu.html>

〒063-0835
札幌市西区発寒15条14丁目2-30

環境 札幌市リユースプラザ 札幌市委託事業
TEL 011-375-1133 FAX 011-375-1155

URL <http://www.reuseplaza.jp>

〒004-0003
札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10

12・1月 イベントカレンダー

12月・1月のイベントの予定はありません

最新の情報は、
ホームページを
ご覧ください！

<http://www.npolife.net>

NPOライフ

Q 検索

年末年始休業日のお知らせ

■ もじや・元気ジョブ・相談室ライフ
2018年 12月28日(金)から
2019年 1月3日(木)まで

■ Cafe de キバリヤ・発寒工房・リユースプラザ・繭結
2018年 12月29日(土)から
2019年 1月3日(木)まで

■ 本部・きばりや・たねや・ころや・ひだまり
2018年 12月30日(日)から
2019年 1月3日(木)まで

上記の期間は年末年始につき休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ヘルパーステーション
繭結(ゆい)

求人
情報



■ 訪問介護スタッフ
正社員・パート同時募集！

ブランクのある人も
実務経験がない人も大歓迎！
利用者さんと一緒にできることをひとつひとつ
増やしていきましょう！

詳しい詳細は
ライフHP(<http://www.npolife.net/>)
またはライフ本部(011-633-6666)までご連絡
ください。

ご協力ありがとうございます

10月分・順不同・敬称略

■アドボケイト購読料

水口 正之 山内 亮史 菊池 浩光
大竹 敏則 藤本 和男 横路 由美子

■寄付金

工藤 昌幸 大竹 敏則 藤本 和男
鳥居 一頼
(株)特殊衣料

■賛同会員会費

横路 由美子

■協賛団体会員費

連合北海道札幌地区連合会

■ビル建設基金

石澤 利巳

ライフカンパ のご案内

ライフの活動に共感してくださる皆様方からの応援を是非ともお願いいたします。

■北洋銀行 琴似中央支店 普通 4606735

特定非営利活動法人
札幌市障害者活動支援センターライフ
理事長 我妻 武

■北海道信用金庫 琴似支店 普通 3296744

特定非営利活動法人
札幌市障害者活動支援センターライフ
理事長 我妻 武

■ゆうちょ銀行 振込口座 02710-4-63485

NPO札幌障害者活動支援センターライフ

※アドボケイトに同封の払込取扱票もご利用になれます。

編集後記

「あどぼけいと」をもっと大切にしようという事で広報部が立ち上がり、あーだこーだと広報会議。色々な広報誌を読みあさり、読みやすさや目の引くデザインをたくさん取り入れてなんとか形に出来たかな?これからもどんどんいろいろなものに影響されて少しでも多くの皆様に興味を持ってもらえる「あどぼけいと」を作れるように広報部一同がんばります!!来年はライフ30周年!!来年も落ち着いてなんてられない!突っ走ってやる!!(大作)

月替わりコラム スマホ依存症チェック!

本部 坂本 倫子

気がついたらスマホが手放せなくなっている。なんてことはないですか?バスや地下鉄、歩行中や車の運転中、エレベータやトイレの中でもスマホを見ている人がとても多く、みんな下を向いている光景はとても異様なものです。

みなさんの依存度はどのくらい?!チェックしてみましょう!レベル3以上は要注意!

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------|
| ・食事中にスマホを見ていることが多い | ・スマホを握ったまま眠ってしまうことがある | |
| ・友達と一緒にいてもずっとスマホを見ている | ・財布を忘れていてもスマホだけを持っていることがある | |
| ・会議や宴会中などでもSNSが気になり、スマホを見てしまう | ・着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る | |
| ・もしSNSがなかったら、人間関係がなくなると感じる | ・分からないことはすぐスマホで調べる | |
| ・SNSに書き込むネタを作るために行動することがある | ・スマホを忘れてしまった日はとても不安だ | レベル1(0個)…問題なし! |
| ・自転車で乗りながらスマホを見ている | ・朝起きてすぐにニュースやSNSをチェックする | レベル2(1~5個)…予備軍 |
| ・TPOに関わらず、無意識にタッチパネルを触っている | ・スマホの充電器を忘れるとつい買ってしまうので | レベル3(6~10個)…軽症 |
| ・電車の乗り換えの時もスマホを見ている | ・いくつも予備を持っている | レベル4(11~15個)…重症 |
| ・トイレの中にもスマホを持っていく | ・電話よりメールの方が意思が伝わる | レベル5(16個以上)…依存症 |

あどぼけいと
12・1月号
No.214 定価 100円

2018年12月10日(毎月10日発行) HSK通巻番号561号 1973年1月13日第三種郵便物承認 発行人=北海道障害者団体定期刊行物協会
編集者=我妻 武

◇特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ
〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323
E-mail main_lifemail@npolife.net ホームページ <http://npolife.net/> 郵便振替口座 02710-4-63485