

あどぼけいと

HSK

2019年3月号

No.216 [March] 定価 100円

1973年1月13日第三種郵便物承認 HSK通巻番号564号
発行人=北海道障害者団体定期刊行物協会
発行日=2019年3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://nplife.net/>

あどぼけいと [advocate] = すべての人があつた権利を、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。



■表紙 「ひなまつり」 増田 真理子

「夢を実現するまで諦めない」 理事長 我妻 武

去る1月25日、札幌市西区民センターにおいて、ライフの2019年新年会をライフのメンバーやスタッフ、そのご家族や日頃からライフへのご支援、ご協力を頂いている方々をお招きして行いました。

一昨年新年会でライフの作業所部分と居住部分を賄う自前ビルの建設を目標に掲げ、関係する方々の協力等も得ながら探していますが、なかなか実現に至りません。幾つかの物件は見つかるのですが、常に短し襷に長しという状況です。土地が見つかって狭かったり、用途が限られたり、また、広い土地ですと高いということもあり、なかなかちょうど良い物件が見つかりません。

しかし、引き続き物件探しについては喫緊の課題として取組んでいくこととします。少しでも早く実現できるように理事会、事務局をあげて取り組んでいきたいと思っていますので、どうぞご支援、ご協力を引き続きお願いいたします。

さて、新年会ですが、ライフのメンバー、スタッフはもとより、ご家族の方、また、ご来賓の方々として議員の方々（代理の方々）、ライフと仕事や各種事業で協力関係にある企業や団体の方々もお招きし、約120名を超える参加者で会

場は一杯となりました。

ライフのメンバーやスタッフによる実行委員会が新年会の企画を立て実現に至りましたが、ライフの活動状況やメンバーの事を知っていただく良い機会となったと思っています。メンバーの中にはカラオケを熱唱する方もいて、拍手をしながら聞き入っていた方もいらっしゃいました。

ご来賓の中からは、札幌市議会議員の大嶋かおる様と中村たけし様、北海道議会議員の勝部けんじ様、参議院議員の徳永えり様、衆議院議員の道下大樹様からご挨拶を頂戴し、ライフへの激励を頂きました。

引き続き、私達が掲げる障害者が働く場と暮らす場を地域に作る活動をしていきたいと思っていますので、どうぞ引き続きご支援、ご協力をお願いいたします。

最後に、お一人お一人のお名前はご紹介できませんが、新年会にご出席いただいた議員（代理秘書）の皆さま、また仕事でお世話になっている方々、さらにライフと同じ思いで一障害者の就労に取り組んでいる方々、同じように障害を持つ障害者運動を実践されている仲間の方々にもお礼申し上げます。

今年もどうぞよろしくお願いたします。



ひだまりの手作りオードブル

2019年3月10日HSK通巻564号

抽選会、くじを引く人は年男のきばりや 岩崎さん

HSK通信1973年1月13日第3種郵便物承認

～カラオケ大会の様子～



たねや 菊池

つなぐ / 嵐

楽しかった。
また参加したいです。

北酒場 / 細川たかし

選曲は良かったと思ったのですが肝心の歌声に自信がなく何とも言えない感じになりました。でも、緊張しないで歌えたことが良かったです。



リユースプラザ 工藤



たねや 増田

アンチェインド・メロディ / ディーン・ジョカ

2017年の曲なので歌えて心をこめて歌えてよかったです。みんながうまいって言ってくれてよかったです。またカラオケ大会に出たいです。

mugo・ん…色っばい / 工藤静香

カラオケ大会に参加した8組の歌が良くて、最後に人生ズの歌も歌いました。とても楽しかったので、これからもカラオケ大会をやってほしいです。



カフェ・ド・キバリア 織本



こころや 山口

星降る街角 / 敏いとうとハッピー・ブルー

新年会のカラオケで最後のトりにひさしぶりに歌をうたいました。けっこう音きょうがよくてきもち良かった。またいつかカラオケをやってもらいたいですね。

もし君を許せたら / 家入レオ

今回は緊張のあまり普段通り歌う事が出来ませんでした。なので、次回は、多勢の人の前でも上がらず、あまり緊張せず、普段通り歌えるよう頑張りたいです。



もじや 鈴木



ひだまり
左から 熊谷、松橋、藤井

U.S.A / DA PUMP

歌詞をど忘れしてしまったところもありましたが、リズムよく踊れました。すごく楽しかったです。バックで藤井さん熊谷さんも参加してくれました。

モーニングムーン / チャゲ&飛鳥

いつもの一発目に歌う曲に決めたのだが、歌詞が1番と2番ごっちゃになりサビで何とかごまかせたがちょっと不発にショック！



もじや 永島

初めて司会をしました。緊張しましたがなんとかうまくいきました。司会者なのに調子のってあまりにも楽しくてビールを飲みました。なんとかおさえました。司会の感想は名前の紹介読むのがちょっと大変でした、でもちゃんとかまずに紹介できました。ライブ新年会は楽しかったです。(南)

・ 総合司会
左 たねや 南

右 たねや 奥井



新年会で司会をしました。大声を出して、のどが枯れてしまいました。みんなカラオケがうまくて良かったです。THE人生ズからサプライズで一曲、披露してくれて嬉しかったです。今後もこういう機会があれば、がんばりたいので、よろしくお願いします。(石田)

・ 懇親会 司会
左 たねや 石田

右 たねや 小黒



■投票にいこーよ!

石澤 利巳

20年以上も前になるだろうか。HOPの竹田保さんたちが呼びかけた「投票にいこーよ」という運動があった。当時の(現在もだが)投票所はバリアフル満載で移動困難な人たちにはとても行きづらい場所であり、知的障害者へのサポートも無くしんどい場所であった。そのため、移動困難な人たちをリフト車などで投票所に送迎するボランティアを募集したり、知的障害者には投票の仕方、もじの練習等もおこなった。50歳を超えた人が「生まれて始めて投票が出来た」という感想を述べていたことが印象に残っている。その後、少しずつであるが、投票所や投票システムの改善が進んだ。投票所のバリアフリーと障害者の政治参加を目的としたこの「投票にいこーよ」運動は大きな成果を上げたと思う。

今年は12年に一度くる統一地方選挙と参議院議員選挙が行なわれる年である。知事や市長、道議や市議を決める統一選挙はある程度投票率は高いが、その後の参議院選挙は格段に投票率が下がる、といわれている。

話しを変えて、沖縄では米軍基地の辺野古への移転をめぐり、政府や与党自民党・公明党の嫌がらせをはねのけ県民投票が実施され、圧倒的多数の反対票が投じられた。それでも安倍首相は、「結果は尊重するが辺野古の基地移転は変わらない」と、県民の意思を尊重せずという態度である。

この国の主権者は国民ではないのか。地方自治体に主権はないのか。

戦後、これほど国民や議会の愚弄した首相は、60年安保闘争時に右翼・暴力団をつかい反対運動を圧殺しようとした岸信介とその孫の安倍晋三がダントツだろう。

この国は明らかに暴君政治の道を走っている。民主主義がないがしろにされているのだ。しかし、「選挙で政治家を選ぶ=政権を選ぶ」という議会制民主主義はかろうじて生きていると信じたい。差別される側に身を置くものとして



「議会制民主主義」をあまり信頼してこなかったボクだが、ここに至って今年の選挙の重要性を感じている。

政権与党を支持する人も野党を支持する人も、そして何より「選ぶ人がいない」という意思表示の「白票」を投じる事もとても意味があるのだ。投票率が上がるという事は、国民一人ひとりが政治に関心を持ち、政治や行政のあり方をしっかり監視している、ということを示すことだからだ。

国会の議論を聞いていても「つまらない」とソッポを向けば時の権力者にとって好都合なのだ。どんな商品でも粗悪品を購入したら、ボク等は必ず販売店にクレームを言うはずだ。国会の議論が「つまらない」と感じれば、その議論は「粗悪品」なんだからキャンセルや返品・交換、リコールもできるのだ。その権利を放棄する事はない。

みんなで「とうひょうに いこーよ!」

選挙権の歴史【ウィキペディアより】

日本においては、1889年に大日本帝国憲法及び衆議院議員選挙法が公布され、一定以上の財産を持つ25歳以上の男子に選挙権が与えられたり、一時は一定の税金を納めた25歳以上の男子のみの時があり何度も改正を経て、1925年に25歳以上の男子全員に選挙権が与えられた。ただし、第二次世界大戦終戦前までは、女性、破産者、貧困により扶助を受けている者(例外として、軍事扶助法による扶助がある)、住居のない者、6年以上の徴役・

禁錮に処せられた者、華族当主、現役軍人、応召軍人には選挙権は与えられていなかった。

終戦後、1946年に日本国憲法が公布され、これを受けて新たに制定された公職選挙法で20歳以上の男女と定められた。以来、選挙権は20歳以上であったが、後述する公職選挙法の改正で、2016年6月22日以後に公示される選挙から18歳以上に変更されて18歳選挙権が認められるようになった。

■コッペ30周年記念シンポジウムに参加して

大浦 拓磨

2月10日共同連の仲間である、仙台市で活動している「認定NPO法人麦の会コッペ」の30周年記念シンポジウムに参加させて頂きました。ライフも今年で30周年を迎えるので参考になるかと考え期待を膨らませていました。「障害のある人も共に働き共に生きる」をテーマに、プラリジョンの福井佑実子さんをコーディネーターとして、共生シンフォニーの中崎ひとみさんと結の会の脇田泰行さんがコッペと同じような時期に事業を始められ、約30年活動してきた歴史と現状を語っていました。その中で最初は大変な苦労をしたが、その時代が一番、障害者、健常者の付き合いも濃く、楽しかったと感じているという言葉があり、とても印象に残っています。昔は制度も整っていない、明日の生活をどうするか必死で共働、共生がもっと近い距離で出来ていたのかなと感じています。現在はある程度の法整備も進み、昔とは障害者を取り巻く環境も違い、そこで働く健常者も会社員と感じているように思い、共働共生がどんどん弱まっているように感じます。私自身、先人たちの想いを受け継ぐことは出来ないかもしれないが、先人たちの想いや話しを聞くことによって、「共に生きる、共に働く」を今一度考えて、何かを感じ、実践していけるようにこれからも進んでいきたいと感じました。



■胆振東部地震復興応援キャンペーンイベント

田中 伸和



2月23日(土) 10:00～15:00 西区八軒1条西1丁目三角山放送局レンガの館にて、胆振東部地震復興応援キャンペーンイベントが開催されました。琴似商店街振興組合青年部が主となり企画され、ライフは厚真産のお米の提供と、そのお米を使ったおにぎり、ことにザンギザン太郎の提供の依頼を受けました。

北海道開発局の震災から復興への過程の写真展を展示し、実際に被災された厚真町の人にも来て頂き、ラジオ放送にて、現地の実状も話して頂く事ができました。来館者に振舞われたおにぎりやザンギと共に、被災された現地の特産品も振舞われ、被災地応援の募金も多く集まりました。今後も継続性を持って様々な被災という困難にも向き合っていきたいと考えます。

今回のイベントでは、全体的にライフに依頼された事が多かったと感じます。個人的に感じた事ですが、先人達が築いてきた、地域生活に必要な事を事業として行ってきた事が、ライフという一つの小さな商店街になっていたのだと感じました。寒い中、皆様にご協力してくれた事に感謝します。

Care

ヘルパーステーション 繭結

「温活で免疫力アップ」 吉田 詠子

風邪を予防するには、体の免疫力を高めることも大切です。

免疫力を高めると、疲れにくい、病気にならない体を作ることが出来ます。

- 早寝早起きをする!
- 適度な運動で筋力をつける!
- 低カロリーなたんぱく質を摂る!

体を温める野菜もたくさんあります。冬は、体も心もほっこり温まる鍋料理を食べて、元気に春を迎えましょう。

Travel

生活介護 ころや

「2月の行事を楽しみました」

さっぽろ雪祭りに行って来ました。とても寒い日でしたが、美味しい物を食べたり、大きな雪像を見て楽しみました。スターウォーズの雪像も見てきました。また、節分の豆まきと2月誕生会をしました。豆まきは皆が恥ずかしがって盛り上がりには欠けましたが(笑)、誕生会ではお菓子を食べて歌ったり、祝ってくれたメンバーさんは嬉しそうでした。次は4月に誕生会を予定しています。



Sales

共働サービス たねや

「芋蜜って知っていますか？」

今月はたねやオンラインショップで販売中の「スイートなひとときセット」のあめんどろをピックアップして紹介します。

「あめんどろ」は100%薩摩芋で作られた無添加自然食品。

さつまいもで作られた「蜜」は蜂蜜でもないメープルシロップでもない「野菜の蜜」です。

ヨーグルトにかけたり、アイスにかけたり、料理の隠し味にも使えます。

まだ見ぬレシピあるかも?他にも、おなじみのチーズもあります。季節限定商品「さくら」も入荷中です。数に限りあるのでお早め!



Cook

コン・ブリオ ひだまり

「子供も大人も大好き♡

ワカサギの南蛮漬け

材料 (4人分)

ワカサギ	250g	人参	1/2個
片栗粉	適量	寿司酢	1カップ
玉葱	1個	醤油	小さじ1

作り方

- ①ワカサギは片栗粉をまぶし油で揚げていく、人参、玉葱は千切りにする
- ②ボウルに寿司酢1カップ醤油小さじ2と千切り野菜、揚げたワカサギを入れ和える

【コツ・ポイント】

- ◎ワカサギは中火で少し長めにじっくり揚げるとカリッカリで美味しいです。
- ◎寿司酢で作るので簡単です。



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。



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	<input type="checkbox"/> 申し込み住所と同一 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 現金支払（ご来店予定日 月 日） 営業時間：平日10:00～17:00		
	<input type="checkbox"/> 銀行振込（ご入金予定日 月 日）		

振込先	銀行名	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 北海道信用金庫 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	<input type="checkbox"/> 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 ころこや 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

3月

イベントカレンダー

3月のイベントの予定はありません

最新の情報は、<http://www.npolife.net>
ホームページを
ご覧ください!

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。

■ インスタグラムはじめました!



ザン太郎

■ たねや WEB SHOP



ご協力ありがとうございます

1月分・順不同・敬称略

■アドポケット購読料

坂本 仁 佐藤 靖子 西道 敏一

■寄付金

坂本 仁 佐藤 靖子 山本 价則 佐藤 隆

■賛同会員会費

佐々木 浩一郎 坂本 仁

■ビル建設基金

我妻 武

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

※アドポケットに同封の払込取扱票もご利用になれます。

編集後記

去る1月25日(金)ライフの新年会が行われ、そのカラオケ大会に参加をしました。私の出番は、頭から2番目でそれもあり、極度の緊張感がいつにも増して高まっていたので、いつも通りの力を発揮することが出来ず、歌詞も飛び飛びのグダグダになってしまい私自身残念な結果となってしまいました。なので、今回は、多勢の人の前でもあまり緊張せず、普段通りの歌い方ができるようにしていきたいと思います。(鈴木 麻依)

月替わりコラム

THE人生ズ「バリバラ」出演!

西田 大作

THE人生ズは2月2日～4日と二泊三日で、大阪に遠征に行っていました。目的はEテレで放送されている「バリバラ」が主催する音楽フェス「バラフェス」に参加するためです。

そこでTHE人生ズは大きな壁にぶち当たりました。人生ズのバンド費ではどう考えても大阪までの旅費が足りないのです。僕たちは、ライフの新年会の場にてカンパを募らせていただきました。するとそこで信じられないほどたくさんのカンパをしていただきました。たくさんの皆様に支えられこの度、無事に大阪に行くことが出来ました。

なんとか皆様のこの思いも一緒にバラフェスの本番で歌に乗せて届けなくては。本番では緊張して手足が震え、息をするのも忘れて酸素不足に陥りましたが、みんなで力を合わせて心を込めて一生懸命に演奏し歌いました。この模様は3月3日と3月10日午後7:00 NHKEテレ「バリバラ」で放送されます。

この度たくさんのカンパをしていただいた皆様、応援していただいた皆様本当にありがとうございました。

おどぼけい
2019年3月号
No.216 定価 100円

2019年3月10日(毎月10日発行) HSK通巻番号564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