

# ひなたぼっこ

第2号

社会福祉法人 明石市  
あいすくりーむの家  
パニッラ・シヨコラ・かいのき

明石市立天文科学館  
AKASHI MUNICIPAL PLANETARIUM

## CONTENTS

- 1p~2p 病院の紹介・お店の紹介
- 3p あいすくりーむの家
- 4p 合理的配慮の提供を支援する助成制度について  
筆談コミュニケーションのポイントと具体例
- 5p 明石で輝くキラリさん!
- 6p いくつ知っていますか? 障害のある人に関するマークの一例
- 7p ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか?

# 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いますか?

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。



ヘルプマーク



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つけた場合は、「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。

私は〇〇(名前)です。何かお手伝いしましょうか。



## 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ない。 → 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 TEL 078-918-5142 FAX 078-918-5048  
明石市福祉局福祉総務課 障害者施策担当 E-mail hukushi@city.akashi.lg.jp

※ヘルプマークの交付には、申請手続きが必要です。

【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(略称: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

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(略称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働し、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から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。

# 障がいのある方も、ほっこり笑顔になれる店♪

## 病院の紹介

### 明石市の子どもにやさしい歯医者さん 原歯科

痛みをおさえたやさしい治療を  
こころがけています。

明石市の子どもにやさしい  
歯医者「原歯科」は、明石地域の  
みなさんに寄り添い、親しみ  
やすい歯科医院であるように  
いつも心がけています。

また、歯の大切さを痛感して  
いる集団として、なるべく歯を  
残す診療をしています。患者  
さんとのコミュニケーションを  
とても大切に、そのため治療  
前のカウンセリングには時間を  
かけています。患者さんの抱え  
るお悩みやご要望をじっくりう  
かがったうえで、お口の状態を

わかりやすく丁寧に説明し  
ます。当院独自のチェックシ  
トを活用し、患者さんにご納得  
いただけるような治療に役立  
てています。

当院では、お体が不自由な方  
や寝たきりの方など、ご来院が  
難しい方のために往診にも  
対応しています。

また院内はバリアフリー  
仕様ですので、障害のある方、  
足の不自由な方、車いすの方  
でも安心して治療を受けて  
いただけます。



車いす対応可

キッズスペース



スタッフ一同

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
15:00~19:00	●	●	●	×	●	×	×

所在地 明石市二見町東二見891-1(山陽東二見駅徒歩3分) TEL 078-942-8241 FAX 078-942-8261 駐車場 4台有り  
キッズスペース有:スタッフが子守も担当。予約時にお申し付けください。院内バリアフリー:車いすでもご来院いただけます。

## お店の紹介②

一般社団法人伸楽福祉会 就労継続支援B型事業所

### オフ・コレクション ありがたや

コンセプト

洋服・アクセサリー、雑貨など  
を販売しています。パークと  
おしゃれなリユースショップで  
す。

魅力的な価格で、幅広い種類  
の商品を取り扱っています。

PRポイント

売上の一部を、障がい者サッ  
カーチームとカンボジアの学  
習支援を行っているNPO団  
体に寄付をする社会貢献に役  
立てています。



丁寧な作業を心がけています



中には新品同様の品も...



アクセサリーなど雑貨も充実!!

所在地 明石市大蔵中町3-9(山陽丸前駅徒歩4分) TEL 080-6215-3939(ありがたや直通) 078-777-2335(運営団体/ジョブエル)  
FAX 078-777-2335 営業時間 月~土10:00~16:00 定休日 毎週日曜日 駐車場 2台有り

## お店の紹介①

### うまいもんや かねひで

先代から50年以上持ち帰り専  
門の天ぷら店だった「かねひで  
食品」が、車いすの方も安心して  
利用できる、ゆったりとした  
飲食スペースのある明石焼店と  
して2006年9月にオープン  
しました。

店主の中村日佐子さんにオー  
ブン当時のエピソードをお聞き  
したところ、明石焼のレシピは  
全くの白紙からのスタートでし

たが、店主自らが試行錯誤を  
繰り返し、オリジナルの配合を  
作り上げたそうです。つけ出し  
には天然の羅臼昆布のみを  
使用し、生地にはサバ節のだし  
を加えてコクを出している  
ことです。

明石焼のほかに干しダコを  
使ったタコ飯、タコぶつなど明  
石ならではの郷土料理もご賞  
味いただけます。



店主 中村日佐子さん



車いすやベビーカーも大丈夫



地元・明石でトップの柔らかさ!  
サイズも大きな明石焼(玉子焼)



トイレの中は両サイドに  
手すりが設置されています。



オーナーの高橋美由紀さんととまなみん



アンティーク家具に囲まれた  
落ち着いた空間



## 車椅子ユーザーまなみんのおすすめ店紹介

### 美容院 KOE MIHARO

アンティーク家具に囲まれた、  
ちよっぴりレトロで、かわいい  
雑貨屋さんのような隠れ美容  
院。店内に流れるオシャレな  
ジャズが、心地よい空間と相  
まって、リラックスタイムへと  
誘います。

店内は完全なバリアフリー  
ではありませんが(トイレ入口  
段差あり)、女性スタッフなら  
ではの細やかな気配りとさりげ  
ないサポートが対応可能な、  
1対1の完全予約制(座席)

シャンプー台はバリアフリー  
仕様。こどもから高齢者まで  
年齢層も幅広く、男性も車いす  
の方も大歓迎。

同じ髪型でも、頭の形や毛量  
に合わせて、あなたに合うス  
タイルのご提案もいたします。  
1番人気は、トリートメント  
効果のあるコベラパーマ。オリ  
ジナルハーブシャンプーの  
香りに包まれて、どなたでも  
気兼ねなく癒しの時間をご堪能  
ください。 (記事まなみん)

## メニュー

- カット..... ¥3,780~
- 前髪カット..... ¥540
- パーマ(カット・ブロー込み) ¥8,640~
- マニキュア(カット・ブロー込み) ¥7,560~

所在地 神戸市垂水区南多聞台1丁目7-25(JR朝霧駅より、50系統学園都市駅前 or 52系統JR舞子駅前、南多聞台2丁目バス停より徒歩2分)  
TEL 078-783-6183 営業時間 9:00~18:00(カット最終受付17:00)/前日の予約のみ18:00~の予約も可能(お電話でお問い合わせください)  
定休日 不定休 駐車場 1台有り

所在地 明石市本町1丁目5-20(JR・山陽明石駅徒歩5分) TEL&FAX 078-912-2194 営業時間 平日11:00~15:00 土日祝 11:00~17:00  
定休日 毎週木曜日 駐車場 近隣の契約有料駐車場(割引券あり)をご利用ください。※割引券の詳細は、下記の魚の棚ホームページをご覧ください。  
魚の棚ホームページ(駐車場について)⇒http://www.uonotana.or.jp/park.htm



## 合理的配慮の提供を支援する助成制度について

明石市では、障害のある人もない人もともに安心して暮らせる共生のまちづくりを推進していくために、事業者や地域の団体が障害のある人に必要な合理的配慮を提供するためにかかる費用を助成しています。

### 1 制度を利用できる団体

- ① 事業者など民間の事業者
- ② 自治会など地域の団体
- ③ サークルなどの民間団体

### 2 助成の対象になるもの

合理的配慮が簡単に提供できるようにするためのもので、以下にあたるもの

#### コミュニケーションツールの作成

- ・点字メニュー・チラシの音訳
- ・コミュニケーションボード など

上限額 **5万円**



#### 物品の購入

- ・折りたたみ式スロープ
- ・筆談ボード など

上限額 **10万円**



#### 工事の施工

- ・簡易スロープや手すりなどの工事の施工にかかる費用

上限額 **20万円**



お問合せ 明石市福祉総務課障害者施策担当 電話078-918-5142 ファックス 078-918-5048



高齢で知的障害のある方のグループホーム・生活介護

# あいすくりーむの家

2018年4月開設!!



社会福祉法人 明桜会

## ずっとここで暮らしていただきたい

あいすくりーむの家誕生のきっかけは、入所施設において高齢化や機能低下によって入退院を繰り返す方が増え、医療的ケアが必要になった方が戻ってこれない現状に、安心して戻ってこれる場所があれば… という思いがずっとありました。

慣れ親しんだ場所で、住み慣れた明石、なじみの職員や仲間と囲まれて自分らしい人生を最後まで送りたいというご本人、ご家族の希望に寄り添いたい… そんなみんなの思いがあいすくりーむの家になりました。



居室(リフト付)



浴室(リフト付)



リビングダイニング



各居室内のトイレ

## あいすくりーむの家

24時間看護師を配置し、医療的ケアが必要になった方やターミナル期を迎えた方のサポートを行います。個室のお部屋にトイレ・洗面を設置し個別性を重視。

各お部屋と浴室にリフトを完備。移乗の負担を軽減し、どなたにでもお風呂を楽しんでいただけます。

※同敷地内にはグループホーム「バニラ」・「ショコラ」、生活介護事業所「かいのき」が併設されています。

所在地 明石市大久保町大窪2746-1 (お車の場合:第二神明道路 大久保ICより5分/公共交通機関の場合:JR大久保駅より 神姫バス 高丘1丁目下車徒歩10分)

TEL 078-224-5388 FAX 078-224-5389 駐車場 当ホーム南側の駐車場をご利用ください。(大型車駐車可)

### みなさんご存じですか？

## 筆談コミュニケーションのポイントと具体例

聞こえない方とのコミュニケーション手段の一つに筆談があります。しかし、いざやってみようとするとうまくいってしまうことがありません。たとえば、お店でお水を出す時に「お水です」とわざわざ書く必要はありません。見ればわかるからです。何を伝え、何を省くか、適切な言葉選びができるよう、いくつかポイントを紹介します。

### 筆談ポイント10か条

- ① 読みやすい文字で(大きめに)
- ② 短い言葉で、簡単に
- ③ 日時は具体的に
- ④ 適度に漢字を使う
- ⑤ わかりやすい言葉で
- ⑥ 直接的に、具体的に
- ⑦ たとえ話は伝わりにくい
- ⑧ 敬語を使いすぎない
- ⑨ 横書きにする
- ⑩ アラビア数字(123)を使う

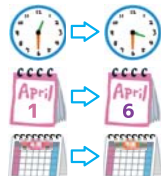
### ポイントの具体例 ○ 良い例 × 悪い例

#### ● 短文、簡潔に

- この品の特徴は△△
- 使い方は△△
- 価格→△△円
- 本日の定食→ハンバーグ定食

#### ● 具体的な日時をしめす

- × 3時間後
- 3時30分
- × 5日後
- 4月6日
- × 3カ月後
- 7月



#### ● 適度に漢字を使う

- × きょうははれですね
- 今日は晴れですね

#### ● 二重否定を肯定に

- × ないわけではない
- ある
- × できなくはない
- できる
- × 知らないことはない
- 知っている



#### ● 直接的な問いかけ

- 寒い?
- いくつ必要?
- お腹すいてる?



#### ● まわりくどい表現はシンプルに

- × 承服致しかねます
- 納得できません
- × わかりかねます
- わかりません
- × 致しかねます
- できません



いくつか知っていますか？

# 障害のある人に関するマークの一例

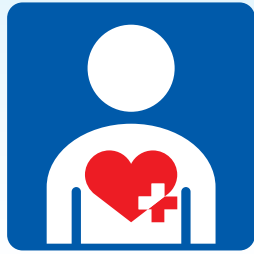
障害者のための  
国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。

※「すべての障害者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。

ハート・プラス マーク



「身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能)に障害がある人」を表しているマークです。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」では公共の施設や交通機関はもちろん、民間施設でも、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。

盲人のための  
国際シンボルマーク



視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

ヘルプマーク



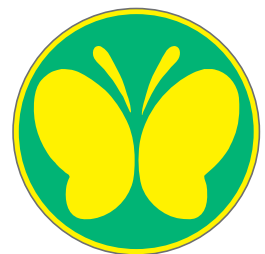
内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

「白杖SOSシグナル」  
普及啓発シンボルマーク



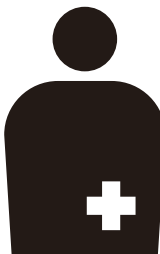
白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

聴覚障害者標識  
(聴覚障害者マーク)



聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。

オストメイトマーク



オストメイトとは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある障害者のことをいいます。このマークはオストメイトであることと、オストメイトの為に設備(オストメイト対応のトイレ)があることを表しています。

耳マーク



聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークでもあります。

# 明石で輝くキラリさん!

キラリさん その①

株式会社ウェブクック

代表取締役 宮中 善章氏



①WEBの仕事に至る経緯は？  
実は33歳まで料理人だったんですが、息子が産まれた時に自分の夢への不安が大きくなり、離職。その時にWEBという無限の可能性に魅力を感じ、派遣で働きながらパソコン教室でWordやExcelを勉強するところからスタートしました。  
両親や妻は不安だったと思います。料理人からWEBですからね(笑)でもどんなことがあっても自分を信じてくれました。多くの支えのおかげで個人事業主を経て2012年に株式会社ウェブクックを設立しました。  
②事業内容をお聞かせください。  
メディアサイト運営やWEB広告代理業を行っています。  
③今、力を入れている業務は？  
今回、掲載頂きました「ママたち応援団」です。「コンセプトはママたちの「知りたい!」「知っている!」を繋げること。資格者や経験者に監修記事を依頼したり、日常生活での身近な情報を

在宅ママライターに執筆してもらっています。ママたち応援団を通じて在宅で働くママたちが自身の好きなこと、得意なこと、仕事が出来た環境を提供できればと思っています。ママが笑顔になれば子供も笑顔になります。

④今後の展望や目標は？

私は発達障がい者が自立できる社会になることを目指しています。息子は3歳の時に自閉症と診断されました。しかしケーキ屋さんになりたいと言っています。息子が起業して自立できることを信じています。そのきっかけになったのが「事実一つ、解釈は無数」という恩師から教わった言葉、そして考え方です。障がいに対する解釈が肯定的になつたお陰で息子の出来ない事ではなく出来ることに目を向けられるようになり、障がいを個性に、個性を価値に、価値を感じ、感動を生きた。一人ひとりが無限大だと信じ、今後はWEBを通じて発信していくことが目標です。



■ウェブクックが運営するWEBサイト  
■ママたち応援団QRコード

キラリさん その②

株式会社ups(アップス)

代表 木内 健徳氏



①株式会社ups(アップス)代表になった経緯は？  
高校3年生のころ、私の友人が交通事故に遭い、その結果、車椅子での生活を余儀なくされました。そんな彼や、同じような境遇の人たちを何とかしたいと考えようになり、起業を決意しました。  
②事業内容をお聞かせください。  
就労継続支援A型という障がいのある人たちに向けた就労支援サービスです。  
主にPCを活用した業務を行っており、動画制作やコピーライティングに力を入れています。製品組立などの作業も行っていますが、PCを用いて受発注・在庫管理業務を行っており、将来的に一般就労に少しでも役立つよう工夫して取り組んでいます。  
③今、力を入れている業務は？  
障がいのある人に向けたグルメサイトの製作です。今までの業務の中で培ってきた動画制作やコピー

ライティングを活かし、例えば車椅子ユーザーの方々が気兼ねなく立ち寄れるような飲食店の紹介サイトを、今製作中です。  
障がいのある人たちの行動範囲が広がる。一般のお店が障がいに対する理解を得る。弊社スタッフが直接お店へ取材訪問することでコミュニケーション力が養われる。その結果、明石の街が盛り上がる。一石四鳥のプロジェクトです!!

④今後の展望や目標は？

③で述べたグルメサイトの認知が上がることです。目指すは全国展開!!今は、明石を中心としておりますが、神戸や姫路、関西圏、近畿地方、日本全国と掲載店を広がっていきます。障がいのある人たちが、気軽に立ち寄り、美味しい料理を提供していただける全国のお店を掲載することで、地元から出張旅行先まで、どこにいても簡単に調べられるグルメサイトを作っていきます。



■飲食店を取材している様子

■オフィス内の様子