

ひなたぼっこ

第5号



CONTENTS

1p~2p お店の紹介 ●喫茶 Rico ●Café ぼてと

3p~4p 明石市立総合福祉センター“新館”が誕生しました。

5p 合理的配慮の居酒屋 浜小町を訪問しました。

6p まなみん 徒然ひだまり日記

7p 令和元年度チャレンジウィーク活動報告

令和元年度

チャレンジウィーク活動報告

チャレンジウィークとは...?

そもそもこんな課題がありました。

- ① 障がいのある人が身近な明石地域で気軽に会社見学や就労体験ができる事業所がまだまだ少ない。
- ② 障がい特性や一人ひとりの希望に沿った就労体験ができる機会が少ない。

それらの課題を解決するべく明石市地域自立支援協議会の「しごと部会」が、明石市内で会社見学や就労体験ができる仕組みを作ろうと事業を立ち上げ、2019年から本格的にチャレンジウィーク(就労体験)が始まりました。雇用を前提としないので、就労に直結する実習ではありませんが、明石市内の企業で気軽に職場体験ができたらと、就労継続支援B型の利用者さまを対象に体験していただいています。

受け入れ先事業所紹介



- マクドナルド 明石店 大蔵海岸店 イオン明石2番街店 250魚住店
- マルアイ 硯町店
- コーブ 魚住 西明石
- コーブ 大久保
- 永楽堂
- (株)リュミエール
- 大和製衡(株)
- 明和工業協同組合
- 上新電機(株) 明石店
- Coffee Shop TreeTop
- 伊藤牧場のジェラート屋さん ぐらなーと
- 元気あっぶ大久保 デイサービスセンター
- うみのほし大久保 デイサービスセンター
- 明石乗馬協会
- あかし市民図書館

今年度は、17名の障害のある方々が就労体験されています。

明石市地域自立支援協議会

明石市地域自立支援協議会は、障害者総合支援法に基づき、障がいのある人が暮らしやすい地域づくりを目標にして、障がい者・児福祉に関わる関係者が集まり協議を行う場として、平成22年2月に発足し、活動してきました。障がいのある人のさまざまなニーズに対応していくために、保健・医療・福祉・教育・就労等の多くの分野・多職種により、多様な支援が連携して、地域自立支援協議会・専門部会(くらし部会・しごと部会・子ども部会)活動の場で情報交換が活発に行われています。

<http://www.akashi-jiritsushien.jp/info.html> 明石市地域自立支援協議会

検索

詳しくは、ホームページにて!

【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。

障がいのある方も、ほっこり笑顔になれる店♪

今回は、神戸のお店を紹介します。

お店の紹介①

喫茶 Rico

神戸市西区



喫茶 Rico は、地域にお住まいの方、障がいのある方も高齢の方でも誰もがホッとできる場を目指して、おいしいランチとこだわりのコーヒーをご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

なかでも、日替わりのとんかつや揚げ物が人気です！さらに毎月25日は、ハッピーデーとして、ランチが100円安くなりお得です。

※ただし、25日が土・日(定休日)の場合は、金曜日がハッピーデーになります。



あま〜いハチミツにとろとろチーズは相性抜群。紅茶とのセットがおすすめです。ぜひ一度お召し上がりください！
ハニーチーズトースト ¥250
※紅茶セットの場合は¥450になります。

550円(宅配あり)、500円(宅配なし)で販売しています。
※ただし、宅配は喫茶 Rico から徒歩圏内まで(王塚台・持子地区周辺)

●喫茶 Rico (バリアフリーです。)

～おすすめメニュー～



日替わりワンコインランチ ¥500



お弁当 (宅配あり) ¥550
※宅配なしの場合は¥500になります。



オリジナルスティックケーキ ¥120～

美味しい!!

Ricoのこだわりコーヒーです!



自慢のコーヒーは「珈専舎たんぼほ」のコーヒー豆を使用。どなたにも飲みやすく、香りが口の中でいっぱい広がります。
<http://tanpopo.ocnk.net/>

雑貨や商品を販売しています。

約40人(団体)の作家さんや障がい支援事業所で作られた雑貨や商品を店内で委託販売しています。



ゆったりとした店内で、くつろぎの時間をお過ごしください。



喫茶Ricoの外装・内装は、神戸芸術工科大学の先生や学生の皆さんとコラボして、机や椅子に至るまでコーディネートしました。椅子のデザインが一つひとつ違うのは、「違った個性を大切に」という思いが込められています。また、店名の「Rico」は、スペイン語で「おいしい」「ゆたかな」といった意味があり、これも一緒に考えて選んでくれました。

店内には、ピアノが置いてあり、音楽療法士さんが月に1回、第3木曜日の13:30～15:30に「うたごえ喫茶」を開催しています。地域の方々が楽しみにされており、毎回ほぼ満席になります。

お店の紹介②

「Café ぼてと」

神戸市北区



地域の方が、ほっと一息つけるような、憩いの場所を作りたいという思いで喫茶を始めました。

店名の『ぼてと』の由来については、『ぼてと』『には、いろんな形があり、料理をするところんな食材とほっこりなじむことから、そんな『ぼてと』のよういろいろな環境の中でもやさしくなじむとほっこりという願いを込めて、『ぼてと』になりました。

おすすめのメニューは、親子丼、ピザトースト、サンドイッチ等で、これらは、すべて手づくりです。また、プリンと焼き菓子、開所より看板商品にしてきた「シフォンケーキ」が自慢です。是非ご賞味ください。お待ちしております。



●Cafe ぼてと

～おすすめメニュー～



ピザトースト ¥300 ドリンクセット ¥530



サンドイッチ ¥400 ドリンクセット ¥600



親子丼 ¥600 ドリンクセット ¥750



お弁当(日替わり) ¥600 ドリンクセット ¥750



シフォンケーキ ¥200 生クリーム付 ¥250
※¥300以上のドリンクご注文で-¥50引き



※¥300以上のドリンクご注文で-¥50引き

点字用紙を再利用!! 斬新アイデアでかわいくラッピング!!

当店は、焼き菓子などの贈答用ラッピングやショップカードに点字用紙を再利用しています。



◆点字用紙を再利用した贈答用ラッピングとショップカード

障がいのある人でも誇りを持って社会に参画できる機会の増進を図り、誰もが生き生きと安心して暮らせる地域社会づくりに寄与することを目的として活動しています。



◆袋詰・箱詰どちらも対応しています。



焼き菓子各種 ¥100～

スイーツ・コンソーシアムで学んできました。



所在地 〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字古々山29-83 アミービル TEL 078-597-6221

営業時間 月・火・木・金 9:30～15:30 / 水・土 9:30～15:00 定休日 日曜日・祝日

駐車場 道路向かいに駐車3台可能 最寄駅 神戸電鉄有馬線 大池駅下車 徒歩約1分

所在地 〒651-2135 神戸市西区王塚台7-39 TEL 078-926-1170 FAX 078-926-0090

営業時間 月～金 9:30～15:30 (ランチタイム 11:30～13:00) 定休日 土曜日・日曜日・祝日 駐車場 3台

明石市立総合福祉センター「新館」が誕生しました。

2F

みんなで仲良く「なかま」においで!!



◀ 広々とした約30名収容可能な
飲食スペース(交流スペース)です。



スタッフ呼び出しボタン

券売機で食券をお求めください。
券売機横には、スタッフ呼び出しボタンを設置しています。▲



▲キッズスペース



▲ 飲食スペース奥には、液晶テレビをはじめ、
キッズスペースや子ども図書コーナーも
あり、お子様連れでの飲食やミーティング
にも最適な交流スペースです。



◀子ども図書コーナー

喫茶交流スペース
「軽食喫茶なかま」
軽食喫茶なかまは、喫茶スペース(交流スペース)は、飲食するだけでなく、ミーティングや会合などに

ご利用いただけます。
また、**飲食物の持ち込みも自由**です。ので、みんなで、持ち寄り手作りの菓子やお茶会など、利用者さんの思いのままに、お気軽にご利用いただけます。

自慢の料理を
食べに来てください。
お待ちしております!



料理人の久保田さん(左)とサポートの原村さん(右)

～おすすめメニュー～



日替わりランチ ¥550 ご飯大+¥20
ランチタイム 11:30~14:00

※ライス、スープまたは味噌汁、サラダまたは小鉢付
※食事と同時のドリンクは+¥150です。
毎月メニューは変更します。季節メニューも登場します。



ポークカレー(サラダ付) ¥450



ミートスパゲティ(サラダ付) ¥450

飲み物・デザート

- アイス/ホットコーヒー
- チーズケーキ
- 紅茶(ミルク or レモン)
- ケーキ(ショコラ)
- オレンジジュース

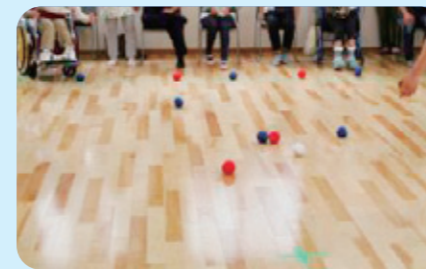
各¥200

営業時間

月曜日～金曜日 ※祝日除く
10:00～16:00

1F

新館のスポーツ教室(毎週木曜日)を紹介します!!



ポッチャ

どれだけ多くのボールを「ジャックボール」という白い目標球に近づけられるかを競う競技です。投げるのが難しく、やるたびに癖になっていきますよ～

曜日 第1木曜日
時間 13:30～14:30

フライングディスク(アキュラシー)

「ディスク」と呼ばれる円盤を投げる競技です。円形の「アキュラシーゴール(標的)」の中をディスクを何回通過させることができるかを競います。

曜日 第2木曜日
時間 13:30～14:30



卓球バレー

卓球台を使用し、いすや車いすに座ったまま、6人対6人で金属球の入ったピンポン球をネットの下を転がして得点を競い合います。

曜日 第3木曜日
時間 13:30～14:30



リズム体操

音楽に合わせて、体を動かします。簡単な動きなので、気軽に参加していただけます。

曜日 第4木曜日
時間 13:30～14:30



ストレッチと 明石発祥!!

毎月第2・4金 10:30～11:30 ACEボール教室開催中!

新しい交流施設ができました。
令和元年5月13日(月)に新館がオープンしてから、まもなく1年を迎えようとしています。
新館は、障害のある人ない人すべての人が、障害者スポーツを通して同じ空間で交流し、共生社会の実現を目指して建てられました。
地域のお子様や大人の方、事業所の方等、たくさんの方が新館に来てくれています!
さてさて、新館が建てられた目的を皆さんご存知ですか?
今日は、まだ新館に来られたことがない方のために、新館の設備やスポーツ教室体験、喫茶交流スペースについてご紹介します。



◆明石市立総合福祉センター 新館

充実した新館の設備



◆会議室



◆多目的ホール



◆多目的トイレ



◆授乳室

施設概要

名称 明石市立総合福祉センター 新館
所在地 〒673-0037 明石市貴崎1丁目5-46
電話 078-927-1125
FAX 078-927-1126
開館時間 9:00～21:00(月～土)
9:00～17:00(日・祝) ※年末年始除く



車椅子ユーザー まなみん 徒然ひだまり日記

「Look at me!! 私を見て!!」

基本、1人で行動することが多
いまなみん。体調が悪くて、近所の
クリニックへ。雨が降っている日
だったため、車から車いすへ乗り
換えることがとても困難で、まな
みんママに付き添ってもらうこと
に。車いすがないため、まなみんマ
マに手を引いてもらって、一緒に
診察室へ。その日の「1コマ」。

ドクター「今日はどうされましたか？」
まなみん「ちょっと胸が痛くて……」
ドクター「それはいつ頃からですか？」
まなみん「そうですね。1週間ほど前から
です。……」
ドクター「どのような痛みですか？」
まなみん「心臓を突き刺されるような、
驚つかみにされるような……」



車椅子ユーザー まなみん

19歳の時のケガで脊髄損傷。
以後、車いすユーザーに。
人一倍よく笑い、よくしゃべるため、座っ
ていると障害者ということを忘れられて
しまうことも。ちょっとした距離なら歩け
ちゃうし、好奇心旺盛で、基本、ひとりで
なんでもやりたがり。

この会話が、ドクターとまなみ
んの会話と聞いたあなた!! そうで
すよね。そう思いますよね。
しかし、この会話の間中、ドク
ターはずっとまなみんの斜め後ろ
にちょこんと座っているまなみん
ママの顔を見て、お話している
の!!!
いやいや喋っているの、まなみ
んですよ〜 Look at me!!
まなみんママは、診察室に入っ
てからひと言も発してないのに、
目の前で喋っている人を完全無視
して、後ろのまなみんママに、症
状を聞いているというなんとも不
思議で不可解な診察。まなみんマ

マは、雨が大変だから、病院に付
き添いには来てくれたものの、そ
もそも、まなみんがどういう症状
で病院に来ているのか詳しくは知
らないのに……
まなみんは終始、違和感を覚え
ていました。そして、それ以上に、
めっちゃ屈辱を感じました。とっ
ても失礼な対応をされて、まなみ
んは悲しかったのです。
……でもこれ、よくある話なのか
も。
私たちのような肢体不自由者に
限らず、知的障害者や自閉症スペ
クトラムの子どもなど、一見、意思
疎通やコミュニケーションが困難
だと思われる方に付き添っている
家族やヘルパーさんに、本人そっ
ちのけで話をすること、まなみん
も比較的よく遭遇します。これま
でおとなしかった子どもが急にパ
ニックを起こしたり、怒りだした
りする場合、それは、周りの関わり

もっと障害者が
自立できて、個人を
尊重してもらえる社会に
なればいいな
まなみん



合理的配慮を考えた みんなにやさしい居酒屋さん

誰でも気軽に
飲みニケーション!!

※合理的配慮とは…障害のある人が障害のない人と平等に生活ができるよう、あらゆる場面に応じて発生する障害・困難を取り除くための、個別の調整や変更のことです。

浜小町は
ママさんの
こんな思いから

明石市の合理的配慮助成制度を利用しました!

- ♥障害があっても気軽に来られて、お食事ができるお店にしたい。
- ♥障害のある方々には経験が必要と思うので、家や施設だけでなく浜小町を使って世界を広げてほしい。
- ♥障害があっても筆談ボード等を使って、常連さんとコミュニケーションを取り、みんなで一緒に楽しめるお店にしたい。



◆段差をなくしたバリアフリーな店舗入口



◆点字メニューと筆談ボード



◆トイレ内に手すりを設置



◆トイレの出入りを簡易スロープでスムーズに

「東見浜小町」
居酒屋

障害がある人もない人も
お酒好きの人も、そうでない
人も老若男女問わず、ワンコ
インで気軽に食べに来られ
る「みんな食堂」のような食
堂をめざし、元気に営業中!!



◆赤塗りの壁が特徴的な浜小町外観



◆常連さんが集う浜小町店内

所在地 〒674-0092 明石市二見町東二見1330-2
TEL 078-941-3722
営業時間 17時～23時 ※ランチタイムは予約のみ
定休日 日曜日・祝日 駐車場 4台あり

浜小町のおすすめをご紹介します

春田朱美ママです♥

漁師町で鉄板焼きを12年やってきました。
浜小町では兵庫県の食材を集め、趣味が高じて7年目!
新鮮で旬な食材を生かし、昔懐かしい家庭の味を提供しています。常連さん多数♥
趣味は猟銃で兵庫県解禁の11月15日～3月15日まで主に兵庫県養父市で
猪をママ自ら捕りに行き、ポタン鍋等をお店のメニューとなっています。本物
の味を提供!
以前、明石のふるさと納税にもなった蛸飯は天日干しから春田ママのオール
ハンドメイドで販売中!!
<http://www.akashi-nagomi.com/>

和牛すじ煮込みこんにゃく
ジビエ鉄板焼き(猪)
二見のタコのガーリックいため
イイダコの煮つけ
たこめしの素