

ペンギンの会 ニュース

No.45 2025.5

ペンギンの会を^{かい}支^さえて下^{くだ}さっている皆^{みな}さん、い^いか^かが^がお^お過^すごし^しで^でし^しょう^うか^か？

寒^{かん}暖^{だん}差^さの激^{げき}しい気^き候^{こう}に体^{たい}調^{じょう}管^{かん}理^りの難^{なん}しい方^{かた}も大^お勢^{せい}お^おら^られる^るの^ので^でな^ない^いか^かと^と思^{おも}い^いま^ます。

い^いつ^つも^もで^であ^あら^らば^ば冒^{ぼう}頭^{とう}の^のあ^あい^いさ^さつ^つは^はペン^{ペン}ギ^ギン^ンの^の会^{かい}代^{だい}表^{ひょう}である^{である}李^イ清^{チヨン}美^ミが^が担^{たん}当^{とう}して^{して}い^いる^ると^ところ^{ころ}です^すが^が、以^い下^かに^に書^かいて^{いて}お^おり^りま^ます^す通^{とお}り^り、こ^この^の間^{かん}に^に本^{ほん}人^{にん}の^の生^{せい}活^{かつ}上^{じょう}で^で大^おき^きな^な変^{へん}化^かが^があ^あり^りま^まし^した^たの^ので^で、代^かわ^わり^りに^にペン^{ペン}ギ^ギン^ンニ^ニュ^ニュ^ニース^{ース}編^{へん}集^{しゅう}担^{たん}当^{とう}が^が執^{しつ}筆^{ぴつ}さ^させて^ても^もら^らっ^って^てい^いま^ます。

去^さる^が3^{にち}月^じ28^イ日^{チヨン}(^ミ金^{たん})16^と時^うご^ろ、李^イ清^{チヨン}美^ミの^のパ^パート^{ート}ナー^{ナー}で^であ^あり^りペン^{ペン}ギ^ギン^ンの^の会^{かい}を^を長^{なが}ら^らく^く支^し援^{えん}して^{して}く^くだ^ださ^さっ^って^てい^いた^た棚^た谷^な直^ち巳^{すい}巳^なさん^なが^が、虫^ち垂^{ゆう}ガ^んで^でお^お亡^なく^くな^なり^りに^にな^なり^りま^まし^した^た。ス^ステ^テー^ージ^ジ4⁴の^の告^こ知^ちを^を受^うけて^てか^から^ら約^{やく}5^{ねん}年^{かん}間^との^の闘^{とう}病^{びょう}を^を、本^{ほん}人^{にん}の^の希^き望^{ぼう}に^によ^より^り入^に院^{いん}は^はせ^せず^ず通^{つう}院^{いん}で^で治^ち療^{りょう}を^を受^うけ^けな^なが^がら^ら、最^{さい}後^ごま^まで^で李^イ清^{チヨン}美^ミの^の傍^{かたわ}ら^らで^での^の生^{せい}活^{かつ}と^と西^{せい}小^{しょう}倉^{くわ}め^めぐ^ぐみ^み教^{きょう}会^{かい}の^の牧^{ぼく}師^しと^として^{して}の^のお^お仕^し事^{ごと}を^を何^{なに}よ^より^りも^も大^{たい}切^{せつ}に^にさ^されて^て過^すご^ごさ^され^れま^まし^した^た。亡^なく^くな^なる^る直^ち前^{ぜん}ま^まで^で、日^に曜^{ちよう}礼^{れい}拝^{はい}で^で話^はす^す原^{げん}稿^{こう}も^もご^ご自^じ分^{ぶん}で^で仕^し上^あげ^げて^て託^{たく}さ^され^れ、4^が月^つの^のイ^いー^えス^すター^たで^での^のお^お務^むめ^めを^を果^つた^たす^すこ^こも^も目^{もく}標^{ひょう}に^にさ^されて^てい^いた^たよ^よう^うです^す。し^しか^かし^し、既^{すで}に^に充^{じゅう}分^{ぶん}務^むめ^めを^を果^はた^たさ^され^れた^た事^{こと}を^を神^{かみ}様^{さま}に^に認^{みと}め^めら^られ^れた^たの^ので^でし^しょう^う、そ^その^の日^ひを^を迎^{むか}え^える^る前^{まえ}に^にお^お亡^なく^くな^なり^りに^にな^なり^りま^まし^した^た。葬^{そう}儀^ぎは^は4^{がつ}月^つ1^と日^じに^に家^か族^{ぞく}葬^{そう}の^の形^{かたち}で^で行^{おこ}な^なわ^われ^れま^まし^した^たが^が、後^ご日^{じつ}あ^あら^らた^ため^めて^てお^お別^{わか}れ^れの^の会^{かい}を^を開^{かい}催^{さい}す^す予^よ定^{てい}です^す。そ^その^の時^{とき}は^は皆^{みな}様^{さま}方^{かた}に^にも^もお^お知^しら^らせ^せで^でき^きる^るこ^こと^とと^と思^{おも}い^いま^ます。

また、他^{ほか}の^のメン^{メン}バ^バー^ーに^に関^{かん}して^{して}も^も体^{たい}調^{じょう}不^ふ良^{りょう}と^とそ^それ^れに^に伴^{とも}う^う入^に院^{いん}な^など^どが^が相^{あい}次^{じつ}いで^{いで}い^いま^ます。

毎^{まい}回^{かい}ペン^{ペン}ギ^ギン^ンニ^ニュ^ニュ^ニース^{ース}に^に記^き事^じを^を寄^よせて^てい^いる^る湯^ゆ口^{ぐち}真^{まこと}は^は、昨^{さく}年^{ねん}の^の8^が月^{つづ}に^に続^{こと}き^し今^が年^は3^が月^はに^に入^{はい}って^てふ^ふた^たた^たご^ごえ^{えん}せ^{せい}い^いえ^{えん}は^はっ^っし^しょう^うに^にゆ^ゆい^{いん}ち^{ちり}ょう^うを^を受^うける^るな^なか^かで^で呼^こ吸^{きゅう}機^き能^{のう}が^が低^{てい}下^かし^し、一^{いち}時^じ危^い険^{けん}な^な状^{じょう}態^{たい}に^にも^も陥^{おち}り^りま^まし^した^た。ま^まだ^だ退^{たい}院^{いん}は^はか^かな^なわ^わな^ない^いも^もの^の、今^{いま}は^は何^{なん}と^とも^も持^もち^ち直^{なお}して^{して}比^ひ較^{かく}的^{てき}元^{げん}気^きな^な状^{じょう}態^{たい}に^にな^なって^てい^いま^ます^す。た^ただ^だし^し、進^{しん}行^{こう}性^{せい}筋^{きん}ジ^じス^すト^とロ^ろフ^ふィ^ィー^ーの^の進^{しん}行^{こう}に^によ^より^り、呼^こ吸^{きゅう}能^{のう}力^{りょく}と^と嚔^{えん}下^げの^のう^うり^りょ^{ょく}お^おお^おて^てい^いか^かこ^こん^んご^ござ^ざい^{いたく}じ^{じん}こ^{こう}こ^こき^{きゅう}き^きょう^{きょう}き^きょう^{きょう}し^しょう^うに^によ^より^り呼^こ吸^{きゅう}の^のサ^さポ^ぽー^ート^とが^がひ^ひつ^つよ^うう^うに^にな^なり^りま^ます^す(気^き管^{かん}切^{せつ}開^{かい}は^はして^{して}い^いま^ませ^せん^んの^ので^で、苦^{くる}しく^くな^なった^た際^{さい}の^の随^{ずい}時^じ使^し用^{りょう}です^す)。ま^また^た、食^{しょく}事^じに^に関^{かん}して^{して}は^は胃^いろ^ろう^うの^の造^{ぞう}設^{せつ}手^{てい}術^{じゆつ}を^を行^{おこな}い^い、胃^{えい}か^から^らの^の栄^{えい}養^{よう}摂^{せつ}取^{しゆ}に^に移^い行^{こう}し^しま^ます^す(先^{さき}ご^ごろ^ろ、無^む事^じ手^{てい}術^{じゆつ}は^は成^{せい}功^{こう}し^しま^まし^した^た)。退^{たい}院^{いん}後^ごは^は大^おき^きな^な生^{せい}活^{かつ}の^の変^{へん}化^かを^を迎^{むか}え^える^るこ^こに^にな^なり^りそ^そう^うです^す。

そ^その^の他^{ほか}メン^{メン}バ^バー^ーも^も障^{しょう}害^{がい}の^の進^{しん}行^{こう}や^や加^か齢^{れい}ゆ^ゆえ^えに^に様^{さま}々^々な^な不^ふ調^{てう}を^を抱^{かか}えて^てい^いま^ます^す。そ^それ^れで^でも^も、毎^{まい}月^{つき}の^の会^{かい}議^ぎだ^だけ^けは^は欠^かか^かさ^さず^ず行^{おこな}い^い、メン^{メン}バ^バー^ーの^の状^{じょう}態^{たい}を^をみ^みん^んな^なで^で共^{きょう}有^{ゆう}し^し合^あっ^って^てい^いま^ます^す。元^{げん}気^きが^があ^あら^らば^ば会^{かい}議^ぎ後^ごに^には^は飲^さみ^み会^{かい}を^をや^やっ^って^てい^いま^ます^す。様^{さま}々^々な^な不^ふ調^{てう}は^は抱^{かか}え^えつ^つつ^つも^も、飲^{かい}み^み会^{かい}だ^だけ^けは^はや^やろ^ろう^うとい^いう^う気^き概^{がい}が^があ^ある^るの^のは^はペン^{ペン}ギ^ギン^ンの^の会^{かい}ら^らし^しさ^さと^と言^いえ^える^るか^かも^もし^しれ^れま^ませ^せん^ん(笑^{わらい})

このような状態ですので近年は外に向けた企画などをほとんど行うことができていませんが、引き続きペンギンの会のことを気にかけていただき、ご支援いただければと思います。どうぞよろしくお願ひします。

(ペンギンニュース編集担当一同)

「いつの間にか認知症」

繁周作

何かのCMで「いつの間にか骨折」と言っただが、自分でも知らないうちに「いつの間にか」に認知症になっていた～っ！（バリバラ口調!?)

いつだったかペンギンの田原さんがペンギンのホームページの更新のやり方とかを聞きに来られたのを覚えている。

そういえばこのペンギンニュースにも前に「認知症になりまして」という記事を書いたのを思い出した(内容は覚えていないが知人が「見たよ」と言っただのを覚えている)。

その後も家では食事とトイレ以外はパソコンの前に座って目の向くまま気の向くままネットサーフィンしているのでふと「あれどうだったかな？」と思うとすぐに調べられる。それでわからなければともこがヘルパーに聞ける…こういう安易・安直な環境が認知症になった一因かも知れない。

…この支離滅裂さは認知症からなのだろうか？それとも根っからの優柔不断さだろうか！？

らんぶんしつれい
乱文失礼！

つづく(と言っただもいつまで文章が書けることやら…トホホっ)

2025年4月18日

(どうなる??) 繁家のご近所付き合い 4)

今回は「障害者防災会議のあゆみ」がメインです

しげともこ
繁朋子

繁家のご近所付き合い、2023年度までは町内会の隣組の組長当番を（我が家の希望ではなく、町内会からの配慮のつもりで）外して下さっていたのですが、町内会を抜かれる方が多くなって人数が減ったのでそうも言っていられなくなって、2024年度からは「繁さん、やっぱり組長やってくださいね」ということで、主に町内会費の集金と回覧板を廻す役目をやることになりました。公園掃除や市民新聞配りは町内会長や副会長が引き受けて助けてくださいました。

地蔵盆の時は大掛かりな準備手伝いはできないので、夜の公園での親睦会用におにぎりを作る役目を引き受けました。そしてその親睦会にはもちろん参加。抜けた方が多いとは言っても、小さな子どもさんたちがにぎやかに大勢集まって焼肉や花火を楽しむ様子を眺めながら、近所の人と話したりしながらビールを飲むのは良い気分でした。普段のあいさつだけではわからない、あらためて「この人、良い感じの方だな」と感じる場面もあり、当たり前ですが話してみる機会の大切さを感じました。

障害者防災会議では、7月30日によやく府市との話合いの場を持つことができました。しかし、前回対面での話合いの2022年5月24日から2年余り、2023年7月26日に要望書を出してから1年余りも経つての話合いで、担当者も状況も変わっており、なかなか準備した通りの話合いは難しく、出席した役所のメンバーに合わせた話題で確認できるだけの事は確認し、要望もして意見を聴きました。なので、一緒に出席してくれた障害者防災会議のメンバーやペンギンの会の小山さんには、ぶっつけ本番のような進行になり申し訳なかったのですが、それぞれが思っていることを発言し、京都府市が考えている福祉避難所の現状があきらかになり、そんな避難所では障害者が生き延びる事は到底難しいという事がはっきりわかりました。

また交渉とは違った展開として私たちが取り組んだのは、障害者が多く参加するイベントなどで、少しでも避難所を過ぎやすくするための防災用品を来場者に楽しみながら体験してもらえらるイベントでのデモンストレーションの取り組みでした。

5月26日に『向島にっこりフェスティバル』で、ダンボールベッドとその上にキャンプ用の軽便なエアーマットをしいた場合の寝心地の差を体験してもらったり、被災地の平坦ではない道をリヤカーのような引手を車イスに取付け移動させやすくする「人力」という道具の紹介、非常食の試食、防災クイズなどを行ない、子どもたちにも大ウケでした。

11月23日には大阪・長居公園にて『童夢KANSAIフェスティバル』に参加し、ダンボールハウス、ダンボールベッド、エアマット、ポータブル電源、「人力」、手動車いすの後部に取付けて介護者が操作する「電動化ユニット」の紹介などを行ない、特にダンボールハウスを初めて見た多くの来場者が興味深く試したりして関心を持ってくださいました。

3月9日には京都・多文化交流ネットワークサロンにて『福祉まつり』に参加し、「避難所をファーストクラスに～関連死をなくすために～」と銘打って、ダンボールハウスの中にカーペットを敷き、ポータブル電源、簡易電動リクライニング式折りたたみベッドとエアマット、折りたたみテーブルと椅子、持ち物整理ワゴン、ポットとお茶セットなどを完備し、防災グッズの選び方次第で避難所でもこのように寛げる空間をつくることのできる事を提示してみました。

これは単に贅沢や誰にとっても快適だからという意味ではなく、障害者防災会議のメンバーの何名かは、頸椎損傷などの障害で寝具などに細心の注意を払わないと、クッション性のない所で2時間程寝転がっただけでも褥瘡ができ、引いてはそれが命の危険にも及ぶ重度障害者であり、彼らにとっては必需品なのだという事をアピールするためなのです。誰だって自分が使えないものを準備してくれるように行政に要求するには力が入りません。「これらの物が揃って初めて安心して過ごせる避難所になるのだ」という実状を知らせて、根本的に避難所の設備を改革する必要を痛感したためなのです。

折しも避難所生活学会では、3月20日、21日に長野で、避難所に必要な物資を近隣の地域から被災地と想定した地域に持ち込み、TKB48（トイレ・キッチン・ベッドを48時間以内に完備する）実証実験を開催されたということをお聞きしています。

「被災自治体自らが開設する避難所ではなく、被災していない周辺地域から避難所のSUM基準（標準化・ユニット化・機動力化）したTKBを48時間以内に使えるようにする」というイタリアの自主防災会のやり方から学んだ方法を実践してみて、「誰一人も取り残さない避難所づくりをめざして」、今後日本全国への導入をめざして働きかけるための試みがされているのです（被災時でない平時での今回の実験では9時間後に設置完了できたそうです）。

すぐさまは無理でも徐々にでもこのような試みが広く全国に周知され導入が進むようになれば、私たちが主張する「避難所をファーストクラスに」も当たり前前の事になっていくでしょうし、この試みには大いに励まされる思いです。

というわけで障害者防災会議では、2025年度は既に「東九条春まつり」や「向島っこりフェスティバル」など様々な機会に出展しようという計画とともに、行政に向けても導入実現への要望を進めていこうと策を練っているところです。

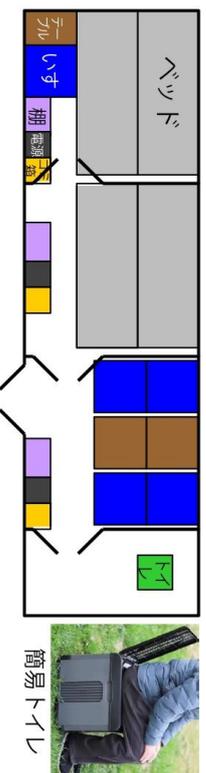
インスタントハウスのレイアウト

【インスタントハウスの連結】

インスタントハウスは複数のハウスを連結することによって、お互いに行き来ができるようになる。家族の人数に応じているいるなレイアウトが考えられ、簡易トイレを設置したトイレ室も作れる。ベッドを折りたたむだけでなく、ハウスごとに寝室やリビングに分けることで、さらに空間を活用しやすくなる。

発災時に助かった命がその後の劣悪な環境の避難生活で亡くなることのないよう、少しでもストレスを減らし快適な環境で生活できるようにしたい。

【避難者4人のレイアウト例（専有面積 3.5m²/避難者）】



発災直後から求められる外部からの支援

- 移動式トイレ・車いす用トイレ・簡易トイレの設置
- キッチンカー等による暖かい食事の提供
- 入浴・シャワー室の設置
- 無料Wi-Fi、タブレット等の提供



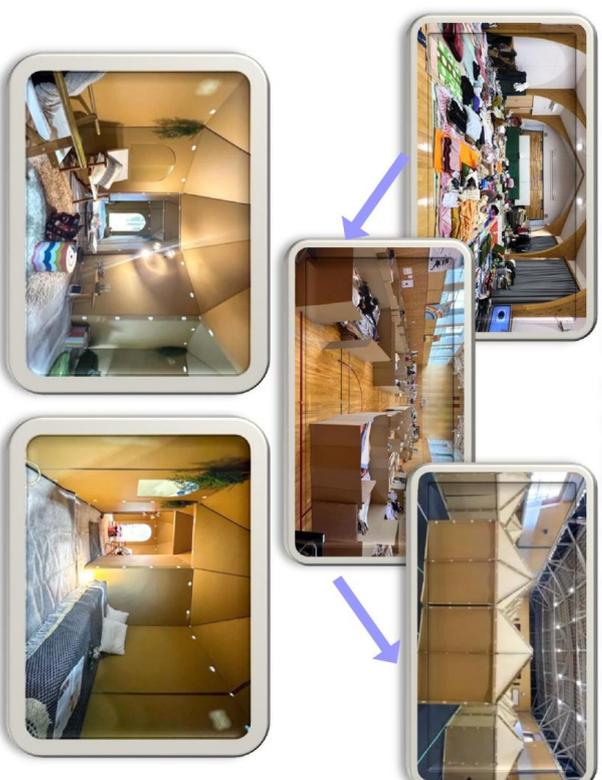
お問い合わせ（障害者防災会議）

代表：繁周作
住所：〒601-1347 京都市伏見区醍醐台場町27-75
担当：繁朋子
電話：080-5706-0511
E-mail：syougaisya.bousai@gmail.com
FB：「障害者防災会議」を検索してください

出典元
『Amazon!』
『名古屋工業大学』
『テリ朝news』
『読売新聞オンライン』
『ロータリーRY販売株式会社』
『東海移動販売車組合』
『ソフトバンクニュース』
『神奈川新聞社』

避難所をフリーストクラスに

～被災者にごそ快適な環境を～



災害が起こると、学校の体育館等に設置される避難所の劣悪さが指摘される。以前は体育館での雑魚寝が当たり前で、フリーストラスなど無いに等しかった。最近では段ボールで仕切られたり、段ボールベッドで床の冷たさを防いだり、テントを張ってフリーストラス空間を作るなど改善されてきているが、まだまだ十分とは言えない。性暴力による被害もなくなってはいない。能登半島地震では、障害者や高齢者のための福祉避難所が指定されていたにも関わらず大半の福祉避難所は開設されず、要配慮者にとってはさらに厳しい環境での生活が強いられた。見かねた一部の施設が自主的に避難所を開設して障害者を受け入れたりもしていた。

私たちは、被災者にごそフリーストラス級の快適な環境を提供し、関連死を出さないように、避難所生活の環境改善について提案していきたい。

障害者防災会議

2025年3月

コンパクトクラスモデルで

備える設備・器具

～関連死を出さないために～

【インスタントハウス】

段ボールで作られた屋内用インスタントハウス。名古屋工業大学北川啓介研究室が発明。断熱性、遮音性、遮光性に優れ、完全に独立したプライベート空間を作ることができる。人数や家族構成に応じて形や大きさを変えることができる。



【夜間・就寝時】
ベッドでゆったり眠れる
プライベート空間を確保

※昼間・休憩時はベッド
を折りたたみ、くつろ
げる空間を確保する

【照明】

ハウスは遮光性に優れているため、十分な明るさを確保できるラントラン（バッテリー駆動）を設置する。



【飲み物セット】

ハウス内でくつろげるよう、お茶、紅茶、コーヒー、卓上ポットまたは電気ケトルのセットを提供する。



【折りたたみテーブル・いす】

プライベート空間で食事だけでなくお茶や読書などホッとできる時間が取れるように、くつろぐことのできるテーブルやいすを設置する。



【ロコン・ラック・ゴミ箱】

持参した物品や配給されたもの、衣類などを整理・整頓するために使用する。



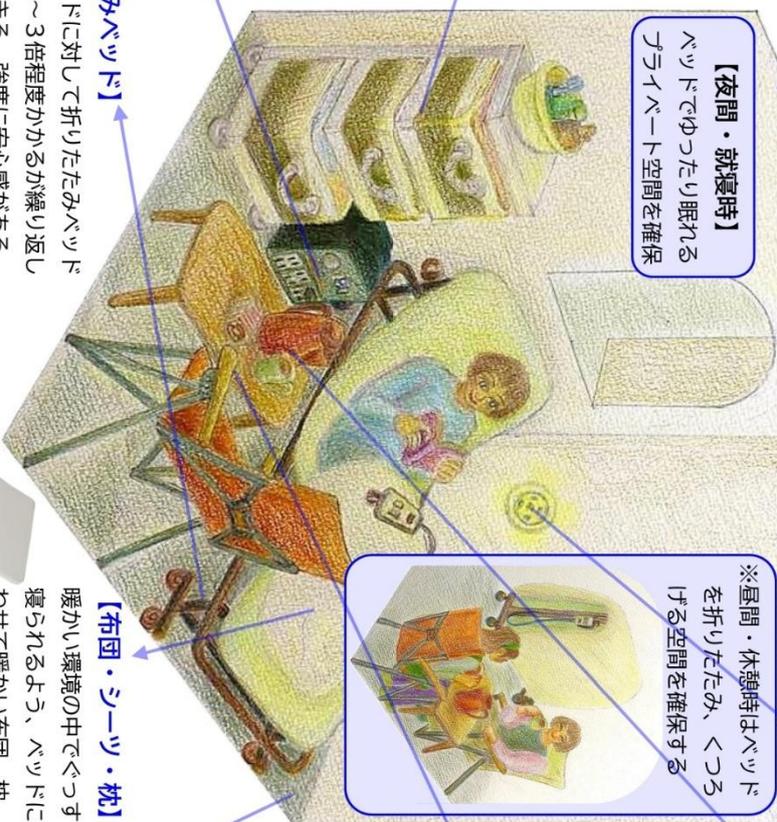
【ポータブル電源】

照明器具、スマホ充電、PC・電動ベッド使用等に用いる。電気が無くなれば充電済の物と交換する。



【折りたたみベッド】

段ボールベッドに対して折りたたみベッドは、価格で2～3倍程度かかるが繰り返し使用できる、強度に安心感がある、折りたたむことで居住スペースを増やせる、移動が楽にできる、リクライニングできるベッドや電動付きのものもある、などの利点がある。障害者・高齢者等の要配慮者にとっても生活しやすくなる。



【布団・シーツ・枕】

暖かい環境の中でくつろぐり寝られるよう、ベッドに合わせて暖かい布団、枕、シーツを用意する。



【カーペット・ホットカーペット】

床には厚手のカーペットやホットカーペットを敷いて寒冷対策をする。車いすを使用する場合は転がりやすい物を使う。



【2024^{ねん}4^{がつ}月～2025^{ねん}3^{がつ}月まで ペンギンの会^{かい}に会費^{かいひ}・カンパ^{みなさま}をいただいた皆様】
(敬称略^{けいしょうりやく}・順不同^{じゆんふどう})

つきかいひ
<月会費>

小山弘 李清美 湯口真 繁朋子 繁周作 田島信二
金順喜

けい 計 39,500 円 えん

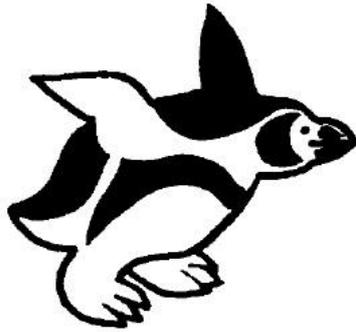
<カンパ>

矢野恵子 皆川夏樹 北角和恵 河内啓介 藤田光恵
金光敏 岩本豊・京子 湯口憲子 矢野喬介
里中悦子 内田裕子 東純之介 小谷稔 須藤梢
田島信二

けい 計 99,000 円 えん

そうごうけい
総合計 138,500 円 えん

いじょう かいひ 以上^{みなさま}の会費・カンパ^{みなさま}をいただきました皆様、そしてその他^{た しえん}ご支援^{みなさま}をいただいた皆様、
こころ かんしゃ もう あ 心より感謝^あを申し上げます。



じりつしょうがいしゃ かい
自立障害者グループ ペンギンの会

〒612-8411

きょうとしふしみくただくぼちょう ばんち
京都市伏見区竹田久保町62番地

あだち たけだ ごう
足立ハイツ竹田132号

ちかてつからすません ぼしえき とほふん
(地下鉄烏丸線 くいな橋 駅 徒歩4分)

でんわ とも
電話：075-755-8177 (FAX共)

Eメール：pengin.kai@gmail.com

ホームページ：http://pengin-kai.jpn.org/

「ペンギンかいの会」で検索けんさく