

元気の出る情報・交流誌

2024

12月

[No.826]

# 手をつなぐ

特集

## 食べることは生きること

今月の問題 | 「マイナ保険証」の諸課題

ひびき | 田中康路 (アヴニール 代表)



一つ屋根の下でくらすせんせいと「わたしの自立」を考える [第3回]

通い合う「心」 Aju・永浜明子

わたしたちも言いたい 僕と立川通勤寮の3年の歩み 柿平湖南 2

知りたい! あなたの見ている・感じている世界 [第9回] 「これ、おいしいですね」と言うと…… 打浪文字 5

**特集****食べることは生きること**

食べるって楽しいね! 善川夏美 8

施設見学で気づかされたこと 善川夏美 9

おしゃべりサロンの調理企画 武尾文裕 10

地域の居場所「日々+CAFÉ」 藤野 薫 11

知的障害のある人・発達障害のある人と食 藤井葉子 12

見直された食事提供体制加算 西山裕之 16

みんなのごはん

特別支援学校のごはん 神子雅行 18

グループホームのごはん 田母神由美 20

一人暮らしのごはん 佐藤敏彦 22

介護食 茂木大介 24

食べない子食べ過ぎる子みんなだいじょうぶ 小島幸子 26

**ひびき**

知的障害者が秘めた力をエンターテインメントで発揮できる社会へ 田中康路 30

いっしょに話そう! 性のこと。第21回

妊娠のしくみについて伝える② 門下祐子 33

**今月の問題**

「マイナ保険証」の諸課題 34

**けんりって何?**

鳥取県におけるあいサポート運動について② 米澤 章 38

**くらしを支える福祉の制度 第47回**

障害者差別解消法について その3 又村あおい 40

**中央の動き**

令和7年度予算の概算要求が公表されました (1) 42

ニュースのじかん 45

**ちいきのいいもの 第48回**

エント茶 ホープ

**表紙絵作者のプロフィール**

■八幡安子 (やはた・やすこ) 57歳 ■岩手県北上市 萩の江 ■タイトル ねこ  
■ひとこと 家で飼っている猫を思い出しながら描きました。表紙絵に選ばれてうれしいです。

# 僕と立川通勤寮の3年の歩み

東京都・グループホーム地域未来塾

柿平湖南

僕は、25歳の時に立川通勤寮に入寮しました。

通勤寮とは「宿泊型自立訓練」という、自立生活に必要な経験を積むための訓練施設です。

寮では公共場清掃というものがあり、寮生が個人ごとに清掃をしています。しかし、清掃をする人、しな  
い人の差は大きく、職員さんも悩んでいました。そこで職員さんに、個人ごとの清掃から、一斉清掃への提案をしました。個人での判断を無くす必要があると思  
い、やり方を変更すべきだと思ったからです。僕が提案した内容は反映されました。その後も、利用者自治



会で副会長制度を設けるなど多くの提案をしました。

現在は、施設内で選挙の練習ができる仕組みづくり、寮生手帳という寮則を書いた手帳を作ってほしいという提案をしています。目的としては、選挙の時の投票の仕方を知ってもらうことで、選挙に行く人が増えること、僕が卒業した母校で学生手帳が無かったことが大きく、卒業した後も通勤寮という場所で「最後の学びの経験ができる」そんな思いも込めて提案しました。育成会というのは親の会が立ち上げ、僕らがそれを引き継いでいくべきだと思えます。一人ひとりが主体となつて、輝いていけるような未来を信じたいです。



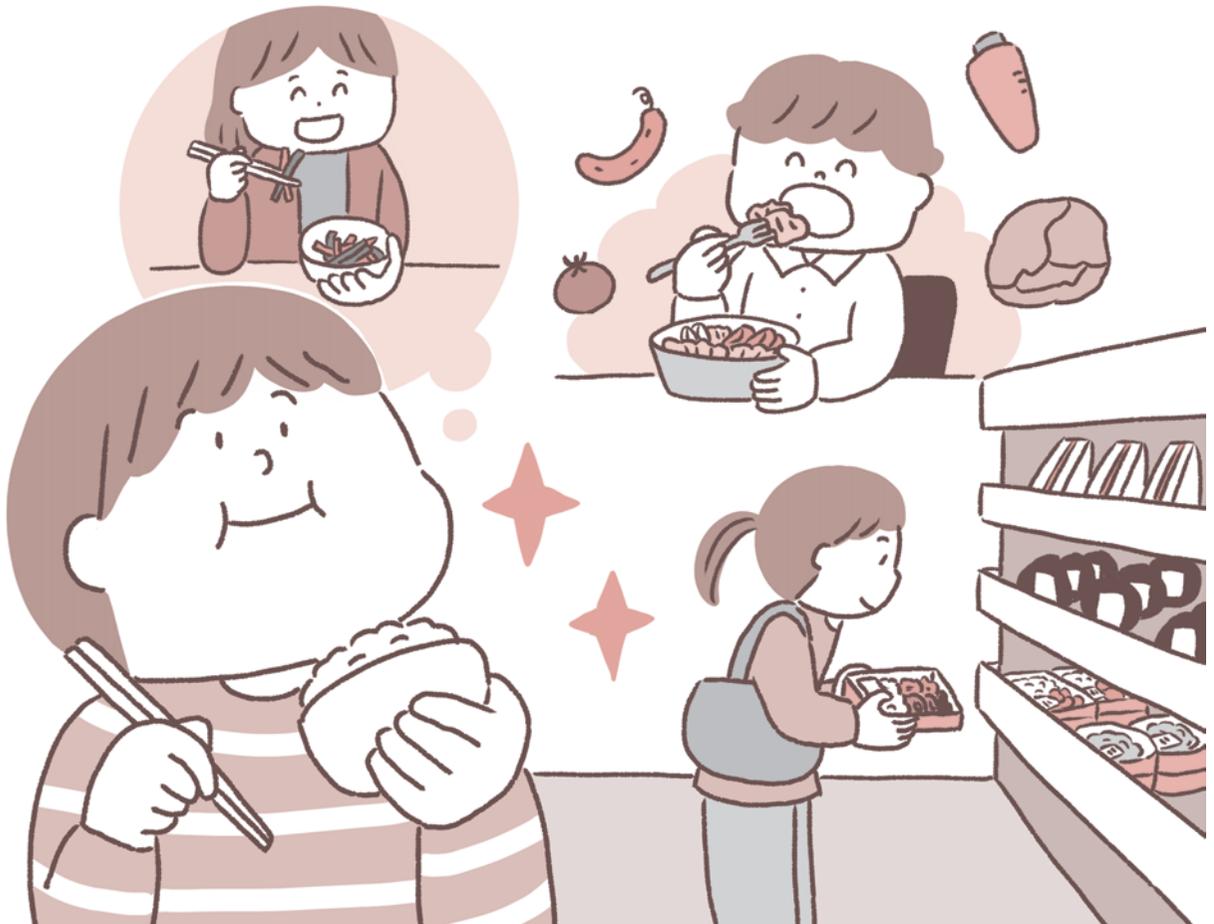
「わたしたちも言いたい」ではみなさまからのお便りを募集しています（宛先は48ページ）。生活のこと、仕事のこと、暮らしのことなどふだん感じていることを書いてお送りください。

# 食べることは 生きること



私たちが毎日何気なく繰り返している「食べる」行為ですが、人によっては、楽しみや喜びだけではなく、苦痛でしかなかったりすることもあります。なかでも知的障害や発達障害のある人は食に対するこだわりが強かったり、食べすぎたり、また逆に苦手さや困難さがある人も多くみられます。

今月号では、本人や家族、そして支援者たちがどのように毎日食に向かい合っているのかについて、紹介していきます。





知的障害のある人に、「くらしのなかでの楽しみ」を聞くと、「外食」や「クッキング教室」など食にまつわる行事や外出をあげる人が多くいます。特に最近ではコロナ禍のため中止になっていた「食」を楽しむ活動が、地域や施設の中でも再開されています。各地の支部でもSNSなどで楽しそうに参加する皆さんの姿に「食べるって楽しいね」と再確認できることが多くあります。

特に地域の活動は、障害の特性によっては、楽しめる行事が限られる人もいますが、食べることは「きざみ食」や「アレルギー除去」など、一人ひとりにあった工夫をしたら楽しめる人が多くなるので、取り組みやすいのかもしれませんが。食べることは好きだけど他の人と食べるのは嫌な人もいます。次のページで紹介するように、最近他の施設でも食堂の一部に一人用ブースや一人用カウンタ―が配置されて「みんなと食べたくない人もいますよね」と言われることが多くなりました。食事くらい一人で「楽しみたい」もいいですよ。逆に「偏食で外食はダメ」だけど、食べている仲間を見

るのが楽しいから、と一緒に行く人もいます。

他にも外食はしたいけど外出が難しい時に入所施設の屋上で「宅配ピザ」を楽しんだり、レンタルの「かき氷機」で夏祭りを疑似体験したりしているところもたくさんあります。工夫して、一人でもみんなでも楽しめるといいですよ。

またその次に紹介する仙台市手をつなぐ育成会のように「おしゃべり会」に「作る・食べる」を入れることで、単におしゃべりするだけではない、心を許した相談ができるようになっていく取り組みもあります。そして最後に紹介する、久留米市手をつなぐ育成会の「日々＋CAFE」で第4土曜日に開かれている「おにぎり食堂」は、障害のあるなしに関係なく地域のみなさんが集える活動です。その活動を通して、知的障害のある人への理解を深めています。

地域の育成会の活動が難しいと伺うことも多いのですが、この2つの会の「食べる」取り組みを各地で共有していきたいですね。(広島市手をつなぐ育成会 善川夏美)