

# 日点自立支援室

## ニュースレター

Vol. 01

2020年冬号

### 初ニュースレター！

今年も残すところ1ヶ月弱となり、お店などはクリスマスの飾り付けがされ、赤や緑色、ピンクの電飾がキラキラと輝いています。さて今年を振り返り、皆さんにとってどんな1年だったでしょうか？おそらく、普段以上に月日が経つのが早く感じられた1年だったのではないでしょうか？

さて、自立支援室は開設されて約4年が経ちました。この度初めてニュースレターを発行致しました！！各訓練の中では伝えきれない制度の事や、街で見かけた便利グッズ、最近の自立支援室のニュース等を四季折々お届けできたらと思っております。



### レクリエーションの実施について

自立支援室では訓練の一環として不定期ではありますが、様々なレクリエーションを実施しております。普段は個別の訓練が多く、なかなか利用者様同士の横の繋がりを持ちにくいのですが、レクリエーションは複数で実施される事もあり、毎回賑やかで楽しい雰囲気で行われています。昨年度までは便利グッズの展示会に出かけたり、盲導犬協会の方に来館いただき、盲導犬の体験歩行を実施致しました。今年度は新型コロナウイルスの影響で積極的な実施は出来ませんでしたが、9月に3名の利用者様にお集まりいただき、華やかな女子会を開催致しました！名付けて「巳年の会」。狙ったわけではないのですが、たまたま集まって頂いた方全員がなんと巳年生まれだったのです！当日はケーキと紅茶を前に初対面の3名緊張の面持ち。それぞれご自身の病歴や眼の状況、日常生活での困っている事等について自己紹介し、最後にくじをひいて頂き、その題目について妄想トーク！「今晚何でも御馳走すると言ったら何を食べたい？」、「タイムマシーンがあつたらどこに行きたい？」、「誕生日プレゼントに何でも欲しいものもらえるとしたら？」。ゲーム的要素も取り入れ、いつの間にか打ち解けて大笑いの中あっという間の2時間。終わってみたら自己紹介だけだった・・・！話足りない部分はあったようですが、とても和やかな楽しい時間を過ごす事が出来ました。スタッフ側では同じ悩みや苦しさを抱えている利用者様同士が集まる機会を作り、話す場作りの必要性を強く感じた時間となりました。新型コロナウイルスの感染予防を考えると少人数での開催しかできない為、メンバーを変えて不定期に開催をしたいと考えておりますので、お声がかかった際には是非ご参加ください。他にも様々なレクリエーションを考えておりますので、お楽しみに！



# 公共交通機関の割引についてご存知ですか？

皆さん、障害者手帳を持っている人には障害者割引という様々な料金割引があることをご存知ですか？今回は皆さんのが使っていらっしゃる公共交通機関の割引についてまとめてみました。

## 1. 都営交通の無料乗車券

身体障害者手帳をお持ちで都内に居住している方には、都営交通の無料乗車券が発行されます。都営バス、都営地下鉄、都電について無料となります。磁気式とPASMOが選べ、通用期間は3年となります。申請先はお住いの地域の福祉課になります。

## 2. JR東日本の割引

身体障害者手帳に「第1種」と記載されている方が介助者と共にJR等の鉄道を利用する場合、料金が半額になります。単独で利用する場合は「第1種」「第2種」に関わらず、片道100kmを超える場合のみ、料金が半額になります。新幹線の場合、チケットの構成が「乗車券+特急券」になっているので、乗車券は割引が適用されますが、**特急券は割引の対象になりません**。窓口に身体障害者手帳を提示して、乗車券等の割引を受けて下さい。なお、鉄道会社によりルールが異なりますので、詳しくは各鉄道会社窓口にお問い合わせください。（例えばつくばエキスプレスは「第1種」「第2種」に関わらず、単独での利用でも距離に関係なく半額となります。）



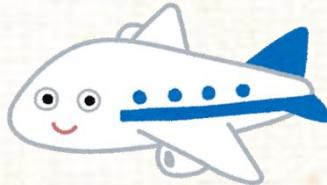
## 3. バスの割引

身体障害者手帳があれば、全国ほとんどのバスで、料金が割引になります。それぞれのバス会社によって割引や手続き方法等が異なります。ほとんどのバスが身体障害者手帳を提示すると半額になりますが、役所から補助券がもらえるバスや地元で発行された身体障害者手帳だけが割引対象になるバス会社もあります。詳しくは各バス会社の窓口にお問い合わせください。（例えば東京都と埼玉県でバスを運行する会社である西武バスは、地元である東京都と埼玉県が発行した身体障害者手帳だけが割引対象です。他の地域で発行した手帳では割引なりません。）



#### 4. 航空運賃の割引

国内航空運賃のみ割引があります。割引対象は「第1種」では介助者を含み、「第2種」では本人のみです。JAL、ANAは普通運賃が約40%割引に、それ以外の航空会社は約20%割引になります。利用日・区間によっても割引率が異なりますので、詳しくは各航空会社に直接お問い合わせください。



#### 5. タクシー料金の割引

どこの都道府県が発行した身体障害者手帳でも、手帳を見せるだけで全国のタクシーで、身体障害者割引の1割引が適用されます。タクシーでの割引を受ける為には、乗車したらすぐに運転手に身体障害者手帳を提示して下さい。タクシー料金の、身体障害者割引制度は、法律で正式に決まっている制度ではありません。残念ですが、タクシーの運転手の中には、たまに身体障害者手帳での割引のことを知らない方がいます。トラブルを避けるためには、できればタクシーに乗る時に確認しておきましょう。また自治体が独自にタクシーの割引券や無料券を配布している場合もあるので、お住いの地域の福祉課で確認すると良いでしょう。

#### 6. その他

有料道路では、「身体障害者の方が自ら運転する」または「重度の身体障害者の方もしくは重度の知的障害者の方が同乗し、障害者ご本人以外の方が運転する場合」に、事前に登録された自動車1台に対して、割引率50%以下の障害者割引を実施しております。事前にお車の登録が必要となりますので、手続きはお住いの地域の福祉課に確認してみてください。



障害者割引は、日頃の生活で必要なサービスを便利に安く利用出来るようにする事で、障害者の社会参加を促すのが一つの目的でもあります。調べてみると意外な機関で障害者割引を導入していることがあります。自分がやってみたいことがある時は是非適用されるかどうかチェックしてみてください。お住いの地域の福祉課に問い合わせても良いでしょう。

# 100円均一で見つけた便利グッズ！！

100円均一パトロール中に見つけた、便利な1品を毎回紹介します！

皆さん、100円均一ショップに行った事はありますか？皆さんのご自宅の近くにも1軒か2軒あるのではないかと思う？私は100円均一ショップを散策するのが大好きで、高田馬場にも最近DAISOとCanDoが開店し、よくパトロールしています。値段が100円なので「この品質はなあ・・・」と思うものもありますが、消耗品を購入するのには良い場所だと思います。また、最近100円ではないものも扱っていたりし、コストパフォーマンスも良く、お勧めの商品もあります。ここでは最近私が見つけたお勧め商品を紹介したいと思います。



ダイソーで見つけた「ハンドル野菜カッター」という税抜き300円の商品です。何をするものかというと野菜のみじん切りを数秒で作れる機械です。これ、本当に便利で、手のひらに乗るサイズの丸いタッパーのようなものですが、中にざく切りにした玉ねぎを入れ、刃をセットして蓋をし、蓋についている紐を引っ張ると1分もせずにみじん切りになります。涙も出ません！部品を全部外せるので洗うのもとても簡単で衛生的です。調理訓練でも使っているので関心のある方は触っていただけるのでスタッフに声をかけてくださいね。

## 編集後記

来年は丑年。丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期と言われています。丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることができが将来の成功につながっていくと言われています。2020年は新型コロナウイルスによって世界中が多くの困難に見舞われましたが、2021年は皆でコロナを克服し、その中から数々のイノベーションが生まれ、希望に満ちた年になる事を願うばかりです。以前と同じようにとまではならなくても、この生活様式の中で少しずつ楽しめる事が今よりも増えると良いですね。



(記：清野)

