



ともに生きる～医療・福祉・地域～つながるオアシス～
《 ララ いっしょに歩こう 光をもとめて 》

NPO法人障害者自立支援センターオアシスの活動 2021

〒950-2072新潟市西区松美台3番20号有明福祉会館2F 代表 山田 幸男
http://userweb.www.fsnet.or.jp/aisuisin/ メール: aisuisin@fsnet.or.jp

問合せ・事務局: ☎/FAX025-267-8833 小島 紀代子

◆視覚障害リハビリテーション外来～見えにくくなりお困りの方、ご相談ください～

(コロナ禍により東京のリハビリ専門職とオンラインで行います 要予約)

スタッフ: 清水美知子先生、石川充英先生(視覚リハビリ専門職)

山田幸男内科医・看護師・栄養士・ケースワーカー・機能訓練士他

内容: 今後の生活・**就労**・**進学**・**医療相談** 日常生活・白杖使い方指導

パソコン・拡大読書器・iPadの使用方法 福祉制度



階段の歩行訓練



仕事・生活を共に考える



医師・看護師・栄養士
による医療相談(要予約)



制度・社会資源を
アドバイス!

◆日常生活訓練「パソコン教室」「視覚障害用機器使い方教室」 週4回

火曜・水曜・木曜・土曜10時～16時(祝祭日お休み)

内容: 歩行・調理・パソコン・拡大読書器・iPadの機器の使い方・指導・生活用具の展示

新潟大学福祉工学部 渡辺研究室学生による「パソコン/iPad 勉強会」月1回

対象: 視覚、肢体不自由など障害のある方、高齢者、どなたでも

パソコン・iPad・iPhone・Zoom勉強会(オンライン&対面式:人数制限)



オンライン・パソコン塾

講師: 東京視覚障害者と新大学生

◆白杖・誘導歩行・転倒予防講習会(コロナ感染拡大時は中止)

視覚障害と転倒予防に関する講義のあと全員でラジオ体操、その後に

『白杖歩行』、『誘導歩行』、『転倒予防』に分かれ実技指導を行います。

日時: 毎月第3日曜日 午後1時～4時 場所: 総合福祉会館

転倒予防の講義内容: ロコモ・サルコペニア・骨粗鬆症・ビタミンD・フットケア・**フレイル**

* 血圧や握力、最大1歩幅などの計測。



◆グループセラピー 月1回 要予約

日時: 毎月第2土曜日10時から 場所: 第2学習室

内容: 目の不自由な人が5～8人のグループとなり、お話を聴く・話す会です。

生活の工夫、生の情報、新たな気づき、何気ない会話、心が軽くなります。



- ◆ **調理講習会**(コロナ感染禍は中止) 毎月第4水曜 午前10時～
 場所: 有明福祉会館調理室 講師: 岩原由美子・佐藤美代子管理栄養士
 内容:、視覚に代わる判断の方法を習得する。受講者とスタッフ1対1で指導



- ◆ **リレー調理教室**

普段調理をしない男性が、生きるための基本の調理 ご飯・みそ汁を ひとりで作れるように指導。ご飯が一人で炊けたら次の目の不自由な人にリレーしていきます。

- ◆ **サマースクール** 年1回 昨年度はコロナ禍のため中止
 毎年7月末の日曜日に開催。午前は、眼科の先生・工学部教授・今のリハビリや問題点の講演
 午後からは、機器の展示、白杖・誘導・体操、パソコン・ITの体験や交流会が行われます。

- ◆ **学校訪問(小・中学校総合学習)**

地域で生活している視覚障害者への理解、「思いやり・助け合い」の大切さ。
 差別や偏見、ともに生きるとは? 「白杖が持てない?」一緒に「**感じ・考え**」授業



3B体操有明センター

- ◆ **3B体操&学びカフェ** 月2回

障害者・高齢者の生きがい・健康づくり!

日時: 第1・第3月曜日12時～14時

場所: 有明福祉タウン 有明センター 講師: 入山八江先生

内容: ミニ講座は背骨、姿勢、食事バランス、フットケア、障害って何



- ◆ **朗読あすなる** 講師: 樋口幸子アナウンサー

文学を深め、自分の声で「人に心につながりたい」

“**学び・語り・感じ・気づき**”の共有・・・豊かなところに。」



ともに生きる!

見えない人達が「詩・エッセイ」などをソラで朗読します

- ◆ **同行援護従業者養成・研修講座** 年1回

各分野のエキスパートと障害者が指導。 場所: 新潟市総合福祉会館 募集: 40名

内容: ・情報支援と情報提供・代筆・代読の基礎知識他 ・移動介助の基本技術(実技)

- ◆ **新潟大学保健学科看護専攻科学生の地域実習** 年1回

- ◆ **新潟医療福祉大学視機能科学科学生実習**

・地域で生活している障害者の心理・生活を理解し、実際の生の声を聞き、
 看護に、診療に、活かすための気づき・学び。

- ◆ **新潟大学医歯学総合病院 眼科病棟の「生活便利品展示相談会」**



- ◆ **「飛び出せオアシスCD便」** 県内外に配布。限定YouTubeでも聞けます。

内容: 音楽・朗読・ミニ講座・体操・オアシス情報など体も心も楽しくなるCDです。
 新潟県情報センター(☎:025-381-8111)に申込みすると貸出OKです。



★埼玉県所沢市から発信★ チャレンジド・ヨガ ～視覚障がいの方のヨガ～



- ◆ **「オンライン・チャレンジド・ヨガ」**

講師: 高平ちせ先生(所沢視覚リハビリ生活訓練講師)

一般社団法人チャレンジド・ヨガ～視覚障がいヨガ～代表理事

Zoomでオンラインができる方は、自宅からご参加ください。

オンラインが難しい方、オアシス内のパソコン2台、2つのお部屋
 でいます。