

ひと まち 輝く
キラリ★
kirari

箕面市立みのお市民活動センター
(指定管理者:(特活)市民活動フォーラムみのお)
〒562-0013 箕面市坊島4-5-20
みのおキューズモールWEST1-2F
TEL. 072-720-3386 FAX. 072-720-3387
<http://www.shimink.jp/>

Vol. 16

令和7年(2025年)3月発行

トピック

誰もが自由に暮らせる社会をめざして
タンDEM自転車を通じて、
共にサイクリングをする喜びを伝えたい

NPO法人プラスWe
代表 細谷明代さん

撮影: omou photo 犬山 真樹子



誰もが自由に暮らせる社会をめざして

現在、箕面市には障害者総合支援法に沿ったグループホームが100ヶ所ほどあり、200人弱のかたが生活しています。障害のあるかたが支援サポートを受けながら共同生活する場として、グループホームは親元や施設を離れて地域で暮らしたいと思っている障害者のかたの大切な「住まい」です。今回は現在5か所のグループホームを運営するNPO法人プラスWe代表の細谷明代さんに、これまでの経緯と今後の展望などお話を伺いました。

障害者支援の活動に入ったきっかけ

小学生のころ両親が障害者と共に働く事業所で働くようになり、毎日が多忙を極め家族の夕食作りを一手に引き受けた細谷さんでしたが、調理は苦にならず楽しいと感じていたそうです。その後調理関係の仕事を目指し、企業の食堂部に就職して関連企業の集団給食に従事していました。中にはJICAや青年海外協力隊もあり、多くのひとから喜んでもらえた体験から、サービス業を通して人と関わりたいとの思いが膨らみます。そんな頃に友人の勧めで「NPO法人箕面市障害者の生活と労働推進協議会」に転職。一人では生活できない生きづらさをかかえる子どもたちに接し、施設や親元を離れて自立する形を模索するようになります。もともと細谷さんは自由を求める性格で、自由な世界の実現にはみんなが平等であるべきという信念を持っています。「多忙だった両親のようになりたくないと思っていましたが、私自身も両親がめざす自由で平等な社会を思い描いているなと感じます。」と振り返る細谷さん。障害を持つ子どもたちの将来を考えたとき、親から自立して生活者として運営にも参加しながら主体的に暮らせるグループホームの立上げに至ったのでした。

施設コンフリクトの壁

最初の1軒目は、豊能障害者労働センターの協力を得てスタート。理解ある不動産屋さんや戸建ての家を貸してくれた大家さんにも恵まれました。そして、活動に共感された大家さんから、さらに4軒の戸建てを貸して頂けることに

なりました。一方でグループホームの意義を理解してもらえず、障害者施設というだけで地域の地価が下がるなど、事実無根の理由で反対されるケースはまだ多いそうです。そんな偏見をなくしていこうと、ここ数年は地域や学校への啓発活動も入居者さんと一緒に出向いて講演されています。「地域にグループホームがあることで新たな出会いや相互協力の豊かな関係性が生まれます。反対する人は出会う機会がなかったのだと残念に思います。呼んでいただければいつでもお話に伺います。」と精力的に活動を広げています。

4月に向けて新たな動き

2017年にスタートしたグループホームの運営ですが、これからの活動をどう展開していきたいかを伺うと、今まさに現在進行形で協力者の大家さんに6軒目として好条件で戸建てを貸して頂き、新たな事務所とコミュニティカフェを併設した地域の居場所を準備中とのこと。コロナ禍を経験して利用者さんも運営側も大変な思いをしたこともあり、グループホームの新設は一旦終了し、地域の出会いの場をつくることに決めました。特にコミュニティカフェは、大家さんはもちろん、活動に賛同してくれた不動産屋や木材加工会社のひとたちなど、支援する側の皆さんも面白がって参加協力して下さっています。細谷さん自身も照明や家具、食器など、おしゃれな空間にこだわって、楽しみながら4月のオープンをめざしています。フリーな空間&地域で交流する場として、様々な可能性を秘めたコミュニティカフェのオープンが今から楽しみです。

細谷明代さん Information

箕面市の障害がある方の生活支援を行うNPO法人で、スタッフとして15年間勤務後2016年に退職。2016年9月「NPO法人プラスWe」を設立。2017年1月障害者グループホーム「レインボー」を開設。現在5つのグループホームを運営し現在に至る。箕面市在住。中学生男子の母。

〈団体情報〉

NPO法人 プラスWe

〒562-0004

大阪府箕面市牧落2丁目9-12

Tel: 072-734-8021

Fax: 072-734-8031

Mail: pluswe@sage.ocn.ne.jp



タンデム自転車を通じて、 共にサイクリングをする喜びを伝えたい

「タンデム自転車」をご存じでしょうか？複数人が前後に並んで乗り同時に漕ぐことができる自転車のことです。通常はハンドル、ブレーキ操作を前の人が行うため、後ろに乗車するのは全盲の視覚障害者でも可能です。そんなタンデム自転車を広めようと活動している Encouraging Cyclists Minoh JAPAN (エンカレッジング サイクリスト ミノオ ジャパン) の小山結美さんにお話をお聞きしました。



タンデム自転車との出会いと広がり

10年ほど前、訪問介護の仕事で知り合った目の不自由な方から、「自転車に乗りたいたいや」と言われて、一緒に西淀川のタンデム自転車の体験会に参加しました。そこで視覚障害を持った同年代の人たちと親しくなり、自分にとって他人事ではなくなったんです。彼らと一緒にできること、どうせなら目標を持って楽しめることを考えた時、淡路島一周サイクリングの大会(2018年)にタンデム3台で出ることになりました。障害者向けの大会ではなく一般の大会ということも挑戦でしたが、完走することができて、そこから次々と長距離走行の大会に参加するようになりました。その頃には介護の合同会社を立ち上げて、そこから派生したサイクリングクラブとしてあちこちに遠征していました。2023年には台湾でのタンデムサイクリングイベントに参加して、そのご縁がきっかけで今年4月末から5月に台湾の視覚障害者をお招きして、四国一周サイクリングを実施します。



視覚障害をお持ちのお子さんを主な対象とした体験会 in 服部緑地 (2024年11月)

タンデム自転車の魅力とこれからのこと

昨年、試乗体験会を開催しました。前に乗るボランティアが30人ほど集まってくれて、「大変やけどよかった」「サイクリングの趣味を活かして人に喜んでもらえる。」とやりがいを感じてもらえたようでした。普段視覚障害者と接する機会のある人は少ないのですが、これらの協力がきっかけで同行支援の資格をとって、うちで活躍してくれている人もいます。タンデム自転車は視覚障害者だけではなく、とっさの安全判断が苦手な知的障害をお持ちの方や、体力に不安のある高齢者や子どもも一緒に楽しめます。小学1年生の時に私の後ろで漕いでいた息子が、6年生になると祖母を後ろに乗せて走る姿を身近で見ました。こんなにみんなで楽しめるタンデム自転車が知られていないのはもったいないので、もっと体験できる機会をつくりたいですね。一緒に乗ったり教えたりしてくれる協力者・仲間募集中です。

小山結美さん Information

2014年からタンデム自転車に乗って、視覚障害をお持ちの方とロングライドにチャレンジしています。箕面市で訪問介護事業を営むシングルマザーです。息子と母と3人暮らし。趣味は kindle 聞き流し読書です。



promo

広報 promo 検索

記事はウェブサイトですら随時掲載。

NPO広報サポーターpromo(プロモ)は、本誌発行団体の広報サポーターが地域のNPOの活動現場を取材レポートしています。
<https://promo.minoh-npo.com/>

早朝の清掃活動で感じる爽やかなひととき「おはようアドプト隊」体験レポート

かやの中央を南北に流れる「千里川」。水がきれいで多様な生物や植物が生息していて、川辺は地域住民にとって水遊びや散歩を楽しむ憩いの場となっています。今回は、この千里川のかやの中央エリアの環境を守る活動が行われている『おはようアドプト隊』に参加しました。この日の作業内容は、川辺や川の中にあるゴミや枯れた植物の清掃です。早朝の清々しい空気の中で、会話を交えながらの作業は楽しいものでした。活動メンバーは未就園児からシニアまで幅広い世代です。隊長にお話を伺ったところ、「最初は数人の有志でされているところに私も家族と一緒に参加したのがきっかけでした。徐々に参加希望者が増えてきたため『隊』を結成し、私が隊長を務めることになりました。多様な年代が集まり、無理をせず楽しく！の姿勢で活動しています。子どもたちはゴミを見つけると宝物を見つけたかのように喜び、大人たちもその姿と純粋さに嬉しくなります。少しでもまちをきれいにしようという皆の気持ちを大切にしつつ、この活動を続ける意義とや



りがいを感じています。」と想いを語られました。

おはようアドプト隊 Information

活動日時: 毎月第4日曜日 8:00~9:00頃
場所: みのおキューズモール千里川河川敷
お問い合わせ: (特活)市民活動フォーラムみのお
TEL: 072-722-2666

活動団体 紹介

箕面市内で活動するNPO、ボランティアグループなどの非営利公益市民活動団体を紹介します。

今回は市民活動センター内で事務所ブースをご利用されている2団体です。

一般社団法人 I FOR YOU Japan

私たちは2013年からがん患者・家族・遺族が「こころ」のつらさを話す場所(ピアサポートサロン)を作ってきました。活動するメンバーは医療現場でおきざりにされている「こころ」に寄り添う必要を感じている医療者・セラピスト、がんを経験した患者や家族などが中心になっています。ゆっくり話すことができ専門的なアドバイスを聞くこともできます。

がんに影響を受ける人々の孤独と不安をゼロにすることを目指しています。

多くの人のご協力により、箕面、川西、大阪市内で現在7カ所9サロンになりました。困ったときに安心して、ゆっくり過ごせる居場所を町全体で作っていきたく考えています。ご一緒できる個人、団体、企業、お店の方々のご連絡をお待ちしております。



一般社団法人

とよの権利擁護支援センターとも

成年後見って、ご存知ですか？成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が、自分らしく安心して暮らせるように、本人の権利や財産を守り、本人の意思を尊重した生活ができるように支援する制度です。

私達は、成年後見制度の利用を支援したり、法人というチームで後見人等を受任することによって、誰もが自分らしく安心して暮らせる地域社会の構築を目指しています。

ご本人のことを知り、また、ご本人に私達のことを知ってもらえるよう、定期的に訪問しています。ご本人の「こうしたい」という思いを大切にしたいと思っています。担当者一人では判断しづらい、難しい問題には、法人内で知恵を出し合い、チームで対応しています。



市民活動 フォーラム みのお

みのお市民活動センターを管理運営するNPO法人です。様々な課題に取り組む市民活動の応援をしています！

センターではこんなサービスを提供しています！

誰でも使える…印刷機、コピー機、貸会議室等
非営利公益市民活動団体が使える…年登録制：
事務ブース(貸事務所)、倉庫、ロッカー、メールボックス

団体のお困りごとに答えます！

活動支援「夢の実支援金」…事業の立上げ、拡充を資金面で応援します。

団体の運営課題の解決…事務力、広報力などのスキルアップ講座を開催しています。

その他ホームページ、SNSでさまざまな情報発信をしています。

社会課題に取り組んでいる活動をアピールしています！

市民活動の紹介や被災地復興支援のイベント、市民社会講座やフォーラムを開催しています。

何かしたい！役立てたい！という思いに答えます！

ボランティア情報サイト v-info…ボランティア情報を発信しています。

みのお市民活動グループガイド…NPO・市民活動を紹介する冊子を発行し、情報提供しています。

当法人のネットワークで、いろいろな分野をつなげます！

市民活動と企業、店舗、学校などと連携することで、強みを活かした活動につながります。

