

じじょぐ 「自助具」知っていますか

自助具とは、身体が不自由なため、日常生活の中で不便なことや、出来ないこと、人に頼まなければならない事を毎日の生活の中で少しでも容易に自分で出来るように工夫された道具です。今回は自助具製作を通して、障がい者、高齢者支援活動に取り組んでいる「八王子自助具工房フレンズ」を紹介します。

「八王子自助具工房フレンズ」で製作されたいろいろな自助具。利用者の細かなリクエストに対応したオリジナルです。製作に当たっては利用者のニーズを考慮しつつ、作業療法士など専門家のアドバイスを取り入れることもあります。



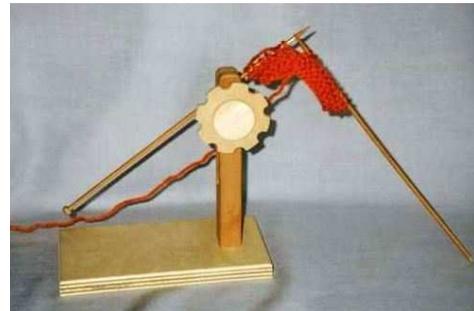
皿ガード

握力が弱くても柄を工夫して持ちやすくし、皿ガードをつけると片手で食事がしやすくなります



爪切り

台に指をのせ軽く押すだけで、片手で爪切りができます



片手棒編み器

台に毛糸と編み棒をセットすることで片手でも編み物ができます



ストローホルダー

コップの中のストローがぐるぐる回らないよう固定し使いやすくします



鉛筆ホルダー

ホルダーをつけて鉛筆を持ちやすくしました



包丁付きまな板と剣山

包丁をまな板に取り付け剣山に野菜などを固定して片手で食材を切ることができます



ボタンエイト

指先がうまく動かなくてもボタンが簡単にとめられます



持ちやすい箸

箸をピンセット状態にすることで握ると自然に箸先が合わさり使いやすくなっています



トランプスタンド

カードが持てない人でもトランプ遊びができます

1人1人、ニーズは違うから 1つ1つ、それに応える自助具をつくる

～八王子自助具工房フレンズ代表 伴 毅さんに聞く～

八王子・恩方の工房を借りて、日曜大工が好きな7名が集まり、活動をしている八王子自助具工房フレンズ。工房を訪ねると、大小の工具の中に、さまざまな形をした初めて見る自助具の姿が目に入りました。

「自助具と出会ったのは僕が大阪に転勤になり、母親が勤務していた箕面市立病院のボランティアグループが活動していたことがきっかけ。『えいど工房』と呼ばれる福祉用具の展示・自助具の製作所が病院内にあったことで知りました」。

「大阪から東京に帰ってくるときに、大阪のグループの方から、全国に自助具のグループは35団体ほどあるけれど、そのうち32団体は関西地域にあり、東京には1つもないので、東京で始めてみてはどうか？ とのお話をいただきました。八王子市社会福祉協議会ボランティアセンターに相談をしたところ、たまたま自助具に詳しい方がスタッフにおられ、その方も自助具活動を始めたと考えていたというタイミングが重なり、ボランティアセンターで活動が始まりました」と伴さん。しばらくはボラ



八王子自助具工房フレンズのメンバー
左から：伴さん、矢貝さん、井上さん、菊池さん、大坪さん、井上さん



ンティアセンターを拠点に活動を続けていましたが、製

作工程で騒音、粉塵が出ることもあり、人里離れた場所が必要だったということで、今年から現在の場所で活動をするようになったとのことです。

自助具の製作はすべてオーダーメイドで、ニーズを詳細に聞き取るため、できるだけ八王子市内で受け付けたいと考えているものの、オーダーは千葉、埼玉や静岡、更には北海道と、遠隔地からも寄せられることがあります。自助具は数週間で完成するものから、数年以上かかるものまでさまざま、障害を持つ方からの依頼の場合、製作過程で障害の状態が変化していくこともあります。大量生産はできませんが、しかし時間をかけてじっくりと1人1人の叶えたいことに応えるものづくりを実践されています。

八王子自助具工房フレンズは、2月のアクティブ市民塾に登場します。ぜひ、自助具の話を聞きながら、実際に手に取り、製作体験をしてください。

八王子自助具工房フレンズ（代表：伴 毅さん）

TEL：（代表直通）090-6554-0515

FAX：042-648-6332

（八王子市ボランティアセンター）

活動場所：木工レンタル工房クラフト・ワークス・ベアー

（八王子市上恩方町1016-1 社寺綜建小峯上恩方作業場内）

URL：<http://tomo8jijyog.nazo.cc/company.html>

アクティブ
市民塾

趣味が他人の役に立つ！物作りが好きな方必見！
自助具を知る、作る、体験する！

日時：2月3日（日）13：00～15：00

場所：八王子市市民活動支援センター

講師：八王子自助具工房フレンズ 会員の皆さん

参加費：無料

定員：16名（申込み多数の場合は抽選）

<申込み・問合せ>

八王子市市民活動支援センター

・申込専用フォーム：<https://bit.ly/2DHepNR>

・メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

・TEL：042-646-1577 ・FAX：042-646-158/

・往復はがき

※「2/3講座」・氏名・電話番号・メールアドレス・往復はがきの場合は返信用の宛名記入



申込フォームへ
簡単アクセス



片手で
シャワーボトル

※アクティブ市民塾は、NPO・市民活動団体を市民の方に紹介する講座です。



これから活動を始めたいのですが、どうしたら良いでしょうか



活動するには、大きく2つの方法があります。団体に参加する方法と、自分たちで活動を始める方法です。まずは、活動するために興味関心がある活動のテーマを具体的にし、参加してみたいと思う団体と一緒に活動する仲間を見つけましょう。そのためには、いろいろな場に出かけ、地域の活動に参加してみてください。町会・自治会の活動に参加するのもその一つですね。仲間がいる方にとっても、地域の活動に参加することは、地域の状況を理解し、他団体と繋がるきっかけとなり、その後の活動に役立ちます。

地域の活動の情報は、下記のサイトからご覧ください。詳しいご相談は、当センターでお受けします。
※ご相談にいらっしゃる場合には事前にご連絡ください。

- ★ 八王子コミュニティ活動応援サイト「はちコミねっと」 <http://hachikomi.genki365.net/>
- ★ 八王子市市民活動支援センター 042-646-1577

人が集まる！ 講座とチラシの作り方

情報発信
第2弾！

イベント担当者のバイブル「人が集まる！行列ができる！講座、イベントの作り方」、「人が集まるチラシの作り方」の著者である坂田静香さんが八王子にやってきます！

人が集まるイベントを企画するには？ たくさんの人の目に留まり、手にとってもらえるチラシを作るには？ 企画にもチラシ作りにも大切なポイントがあります。

講師の実体験に基づいたノウハウを、具体例を交えて教えてください。

～ 講師紹介 ～



NPO 法人男女共同参画おおた
理事長 坂田 静香さん

2003年から都内の男女共同参画センターにて講座の企画に携わるようになるが、当初は閑古鳥が鳴いていた。しかし、創意工夫を重ねた結果、翌年には、講座平均申し込み率 3.3 倍の快挙を達成！ 2007年に「人が集まる！行列ができる！講座、イベントの作り方」、2013年に「人が集まるチラシの作り方」を出版。2008年よりNPO法人男女共同参画おおたの理事長。講演依頼が殺到し全国を飛び回る多忙な日々を送っている。

- ▶ 日 程：2019年1月20日（日）
- ▶ 時 間：13時30分～16時30分
- ▶ 会 場：クリエイトホール 10階 第2学習室
- ▶ 講 師：坂田 静香さん
- ▶ 参加費：1,000円/1団体（複数名参加可能）
- ▶ 対 象：NPO、市民活動団体
- ▶ 定 員：20団体程度（申込み先着順）



講座の申込み・問合せ：八王子市市民活動支援センター

申込専用フォーム：<https://bit.ly/2B8LLCS>

メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

TEL：042-646-1577

FAX：042-646-1587



申込フォーム
はこちら

※この講座は「八王子NPOパワーアップ講座2018」、全9回の連続講座の7回目です。この講座には、今回のみ受講されるの方と連続で講座を受講されている方が参加します。



HPはこちら

八王子 NPOパワーアップ講座 2018

まずは、

活動目的

を共有し、

ひと

お金

情報発信

3つの視点から強化する

予告

お金 2回シリーズが始まります！



「NPOを支えるお金① ～ 資金調達入門と会員制度・寄付 ～」
2019年2月17日（日） 13時30分～16時30分

「NPOを支えるお金② ～ 助成金申請の基本 ～」
2019年3月10日（日） 13時30分～16時30分

会場：八王子市学園都市センター
第5セミナー室
（八王子東急スクエア 12階）

講師：NPO法人NPOサポートセンター
事務局長
小堀 悠さん

NPO・市民活動イベント情報

詳しくは、各団体にお問合せ下さい

(参加費=参、定員=定、対象=対)

イベント	日時	会場	内容	主催	申込先	備考
野花の写真展	1/9(水) ～1/14(月) 10:00-17:00 ただし14日は 10:00-12:00	八王子中央 図書館地下	高尾山周辺の野花を 中心にした写真を、 約60点展示	高尾野花 フォトサークル	TEL: 042-665-8905 E-メール: nobana_photo @yahoo.co.jp (藤田)	参:無料 直接会場へ
どんど焼き	1/20(日) 10:00～	夕やけ小やけ ふれあいの里	高さ15mを超える やぐらを作り、正月 に飾ったしめ縄や門 松等を焚き上げる。 まゆだまを焼いて食 べて無病息災を祈る	夕やけ小やけ ふれあいの里	TEL: 042-652-3072 FAX: 042-652-4155	参:無料 (入園料は別 途必要です) 大人:200円 小人:100円 土曜日無料 4歳未満 無料)
自然教室 「初めての 野鳥観察」	1/24(木) 集合9:15 解散14:50頃 雨天中止 (中止の場合は 前日夜電話連 絡します)	集合 JR高尾駅北 口改札口前 解散 陵南公園南 広場	初心者を対象に野鳥 観察しながら高尾周 辺をハイキング。冬 の自然観察を楽しむ 実施場所 森林科学園～南浅川 ～陵南公園	主催:東京都 企画運営: 高尾パーク ボランティア会	往復葉書にて申込 ×切り1/10 (締切日消印有効) 〒193-0844 八王子市高尾町 2176 高尾ビジターセンター 問合先 TEL042-664- 7872	参:200円/人 (森林科学園 入園料300円 は各自で支払 対:一般 (5時間程度 歩ける方) 定:30名 (抽選)

ボランティア情報

詳しくは、各団体にお問合せ下さい

ボランティアの名称	活動内容・条件等	申込み・問合せ先
まごころ届け隊 (有償ボランティア)	通院の付き添い、料理等家事全般、話し相手、庭の 手入れ等(資格、年齢制限なし、実費交通費800円 /1回まで支給)	NPO法人長寿社会を考える会 TEL:042-665-2334(上田)
たてキッチン“さくら” (団地応援隊)	地域食堂の厨房補助、接客、配達、買い出し等 HPなどのPC操作のできる方 月～金:9時～13時、12時～16時の2交代制 (午前・午後とも賄い昼食付き) すべてボランティアで運営、交通費等の支給はあり ませんのでご了承いただける方、男女年齢不問。 現在大学生から80代活躍中	たてキッチン“さくら” (団地応援隊) 八王子市館町1097-2-5-109 ☎042-673-7123 (苗村・小池)

助成金情報

詳しくは、八王子市市民活動支援センターにお問合せいただくか、はちコミねっとのサイトをご覧ください

名称	主催	助成対象	助成金額	締切
ゆめ応援ファンド助成	東京ボランティア・ 市民活動センター	市民活動	上限50万円	1/31 (木) 消印有効
CO・OP 共済 地域ささえあい助成	日本コープ共済生活協 同組合連合会	くらし、生きがい、女性 と子どもに関する活動	上限100万円	1/31 (木) 消印有効
第20回社会貢献基金	一般財団法人冠婚葬祭 文化振興財団	災害救済、社会福祉、環 境保全、地域のつながり などの社会貢献事業	上限200万円	2/28 (木) 必着
公益財団法人 ノエビアグリーン財団 助成事業	公益財団法人 ノエビアグリーン財団	児童、青少年の健全育 成、体験活動など	上限300万円	2/28 (木)



八王子市市民活動支援センター
TEL:042-6646-1577 Fax:042-646-1587
〒192-0083 八王子市旭町1-2番1号フルマ802ビル5階

http://www.shiencenter-hachioji.org/
http://hachioji.genki365.net/
np0802@shiencenter-hachioji.org

開館時間 10時～21時(日祝日は17時まで)
休館日 月曜日 祝日の場合は翌火曜日
指定管理者 特定非営利活動法人八王子市市民活動協議会