

AJU福祉情報誌

自立の家



1994年8月10日号

トキメク 夏休み号 第9号

暮らしにそく役立つ、ちょっと
わくわくすることがある。
そんな情報を贈ります。

編集／社会福祉法人AJU自立の家 福祉情報誌発行委員会

発行／AJU車いすセンター

連絡先／〒466 名古屋市昭和区恵方町2-15 AJU自立の家内

TEL(052)841-8841 FAX 852-4810

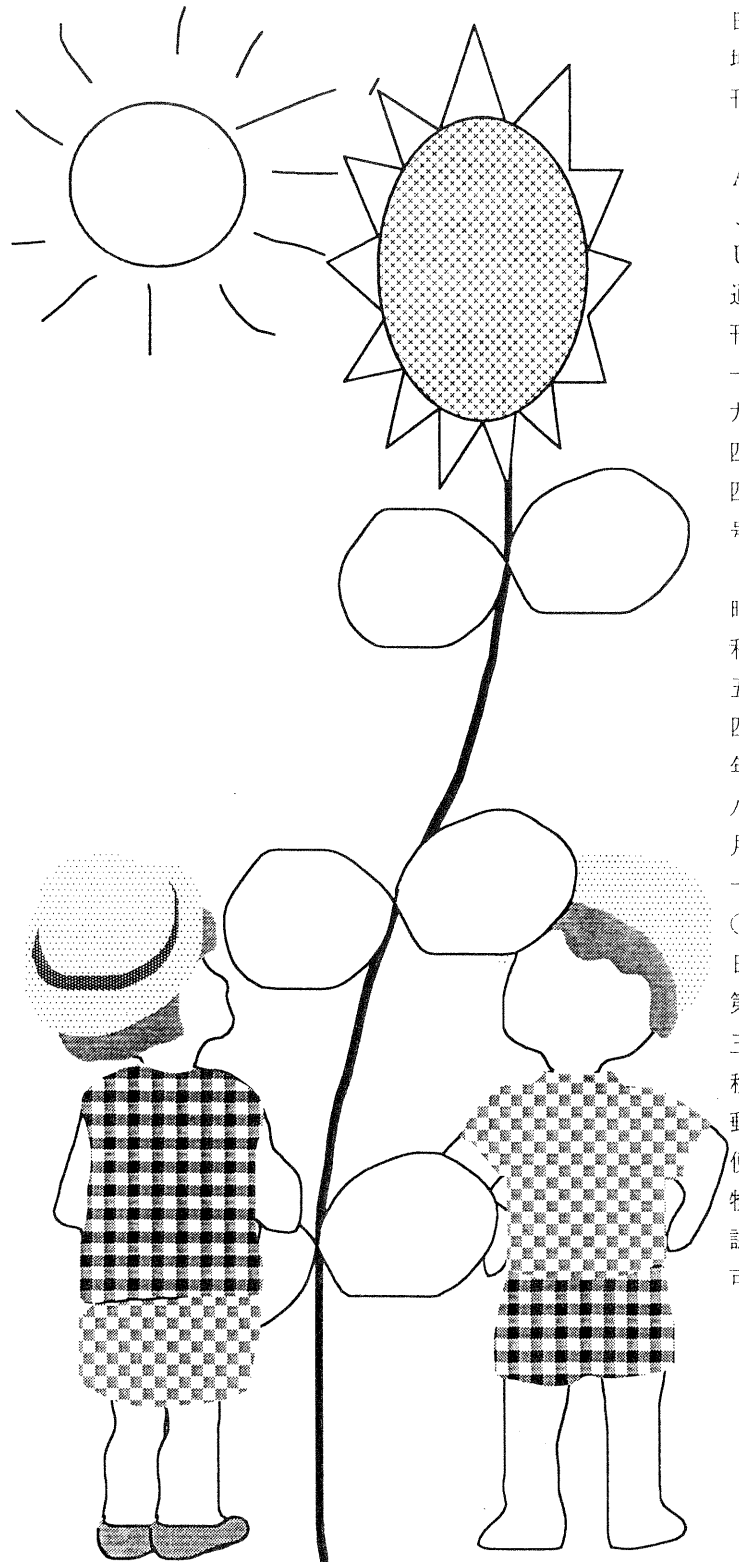
発行所 東海身体障害者団体定期刊行物協会

名古屋市中央区丸の内三ノ六ノ四三

みこころセンター四階

定価 一五〇円

- 1 p 一人の時?どんな食事をしていますか?
「食事のアイデア・簡単な料理」
- 3 p 「朝の身じたく時間を短縮する
すぐれもの」シャワーから鍵まで
- 5 p 便利な道具を”安く”もらおう
「日常生活用具制度の使い方」
- 7 p おたすけグッズ紹介コーナー
「足まわり編2 靴下をはく」
- 9 p スポーツ・レク
「まつり博・三重へ行く」・
「大人の!スポーツ・レク?」
- 11 p 読者の声・幸太とほつたの珍道中
- 12 p かつき「詩」のページ
- 13 p サクセスストーリー
「自立生活体験室で生きてる実感」
- 15 p さつきのスキューバダイビング
突撃レポート
- 16 p この本読んだことある?
「障害者の本」
- 17 p ゆりこの何でも相談室
「障害を笑う子どもをどーする?」
- 19 p いろいろ情報「集会」「いっか」など



平成六年八月一六日増刊 AJU通刊一九四四号 昭和五四年八月一〇日第三種郵便物認可

久米さんの一人の時、どんな食事をしていますか？

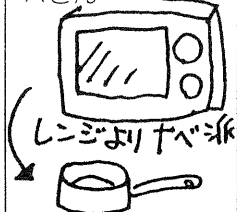
久米です



今回は福祉ホーム「サマリアハウス」の入居者に聞きました。皆さんだいたい福祉ホームの給食サービスを利用されているようで、一部の入居者を除いて、自炊はされていないようです。

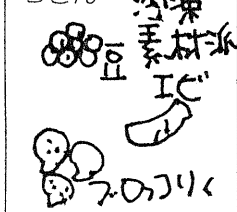
電子レンジの利用法は、前日の残り物を温めたり、シチューやカレー等たくさん作りすぎてしまうものを温めているようです。

Aさん



連れがあれば外食をする。自分が作れるものは、焼きめし、焼き肉。チン(電子レンジ)は出来上がりが熱いから嫌い。以前にやけどをした経験がある。インスタント食品や鍋物で煮込むものも簡単でありがたい。レトルト食品もやはり電子レンジでなく鍋でゆでる方を選ぶ。

Bさん



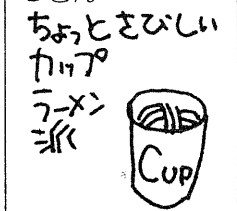
簡単に使える食品としては、冷凍食品やシーフードミックス(※エビ、貝、ミックスベジタブルの混ざった冷凍食品)。自分はある程度片手が使えるが、調理をするのに、包丁を使わなくてよいということで重宝しています。電子レンジを利用した料理の本も出ているが、手に障害があると料理に時間がかかります。

Cさん



調理器の位置を、車いすの自分の手の位置より、低い位置におくとたいていのことが出来る。電磁調理器(※熱くならない不思議なコンロ)で湯を沸かしたり、簡単なものはゆでることが出来る。

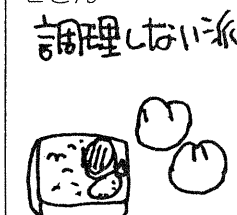
Dさん



お総菜屋さんで買ってきて、電子レンジで”チン”して、購入したものは食べきってしまう。

めんどろなときは外食をする。カップラーメンの時もある。

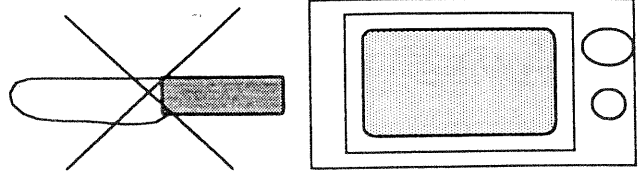
Eさん



給食が生活のほとんど。そうでないときは、調理しないものを購入してくる。例えば、ほか弁のようなお弁当、パンなどを利用。

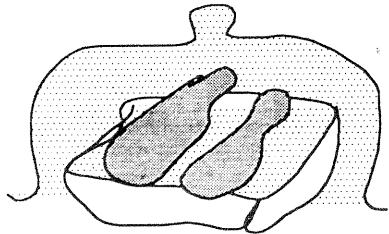
電子レンジでチ〜ン

切らずに作れる手軽な料理



手軽に揚げ物を温める

「らくだぞおー」



「らくだぞおー」というパックで、唐揚げ・コロッケなど揚げ物を簡単に温めることができます。パックを開けた状態で袋に入れて、電子レンジに入れ1〜2分弱温めると、おいしく食べられます。手の不自由な私としては、ラップをしなくてもよいということでも重宝しています。コンビニで売ってます。 克己さん記

そのほか ◇ごはんを温める袋「あっためくん」 ¥298
◇お皿にのせて温めるふた「ラップいらず」中¥280 大¥330

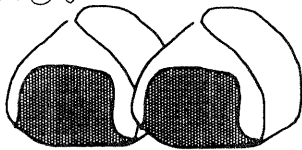
水を入れれば

スパゲティができる



ニチレイの冷凍食品「新レンジ生活 スパゲティ」は、中身を皿にあけて、水を入れ、チ〜ンするだけでスパゲティができあがります。非常食によいかもしれません。値段は280円くらい。スーパーで売ってます。

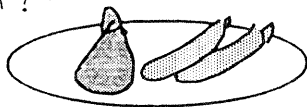
冷凍でも、おにぎりは
おいしい



冷凍食品の中で、まあまあおいしいのはピラフやおにぎりなどのごはんもの。特に焼きおにぎりは、お皿にのせてチ〜ンするだけでおいしく食べられます。ラップも必要ありません。

焼きおにぎり 360円くらい 高菜おにぎり 360円くらい

冷凍食品がきれいなら
レンジ蒸し野菜は
いかが？

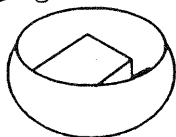


冷凍食品は、保存料や添加物が入っているからきらいだというあなたへ。レンジでつくる蒸し野菜はどうでしょう？

ししとう(辛くないとうがらしの一種)や、ほうれん草(ちぎれたらちぎる)や、小なすを、洗って、お皿においてチ〜ンします。ラップをかけないとちょっと乾いた感じになるけど気にしない。おしょうゆとかつおぶしをかけて食べます。

簡単でおいしい

湯豆腐レンジなべ



ちょっと夏向けではないけど、湯豆腐も簡単でおいしいぞ。どんぶりに豆腐と水を入れる。豆腐は切らなくていいよ。好みでこま切れの鳥肉か、薄切りの豚肉を入れる。レンジでチ〜ンする。食べる時、スーパーで売ってる切ったネギか乾燥ネギを入れて、湯豆腐のたれで食べる。丼は熱くなるので気をつけてね

◆ワンポイント◆レンジで温めるときは、チ〜ンとなってから少し待って器を取り出すと、器も少しは冷めているし、中身も温かくなっているよ、

あなたの得意なお料理を教えてください。

おうちで作っている簡単な料理の仕方を教えてください。電子レンジを使わなくてもかまいません。障害のある方はどんな所に工夫しているのかも教えてくださいね！ 昭和区恵方町2-15まで

朝の身じたく時間を短縮するすぐれもの

5月15日五月晴れの中、僕は職場から電動車いすで20分のマンションへ引っ越しました。今まで職場まで2分の所に住んでいたため朝がとっても忙しくなり、色々工夫する事を考え情報を収集してみました。

★ひげそり編

< 僕の工夫 >

脳性マヒ。
移動は電動車
いすと松葉杖
の僕。もっと速い
移動手段を望む

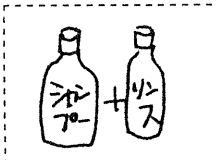
プレローションを使うことでちょっと時間を短縮できます。それにブラウンの首振りヘッドもちょっと高いけどそりにくい部分をそるのにとっても便利。刃物市で見つけた鼻毛切り器はまだ慣れてないけど便利！

◇僕の愛用のプレシェーブローションは、¥600の花王「サクセス」

◇首振りヘッドのブラウンは、¥18,000～¥26,000

★朝シャン・整髪編

< 僕の工夫 >



シャンプーとリンスの一緒になったのはいいよ。時間短縮OK！（でもこれは合わない人もいるらしい）。宇宙で向井さんの使っていた水のいらぬシャンプーはどうだろう？つけてタオルで拭くだけ

◇僕の愛用のリンスシャンプーは薬師丸ひろこのソフトインワン ¥380位

◇トライシャンプー「フルッシュ」（資生堂）ミスト・ボトルとも¥450位

< Eさんは >

脳性マヒ。
手が使えない
ので色々工夫
してま～す。

私は固定式のドライヤーを愛用している。手を使う必要がないので便利。頭を動かさないといけないので首が疲れるという難点もあるけど。カチューシャを使うとあまり髪をとかななくてすむ。

◇固定式ドライヤー ナショナルや日立のもの ¥11,500ぐらい

◇カチューシャ ¥500ぐらいから色々あるよっ！

< Nさんは >

脳性マヒ。
2時間かけて
通勤してます
朝は毎日大忙し

寝癖なおしにヘアフォームは固まって便利。ハードとさらっとタイプどっちを選ぶかはあなた次第。あと、ネットをかぶって寝るのもいいよ。

◇ヘアフォーム ¥300～2,000位までいろいろ

◇ヘアネット ¥200

★着替え編

< 僕の工夫 >



後ろに手を回すことが難しいので、服をズボンに入れたり、襟をなおす工夫をしたいんだけど、まだです。

◇襟はホックや、マジックテープを内側につけたらどうだろう？

< Aさんは >

頸椎損傷。
靴下を履く
練習は病院で
しました。

靴下が履きにくいので、靴下にひもをつけて引っ張っている靴下エイドも値段が高いけどいいよね。

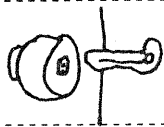
◇詳しくは、本誌7ページを見てねっ！

< YHさんは >
 脳性マヒ。
 一児のお母さんです。足でおむつをかえたり、服を着せる技あり

服でボタンものは近くのリフォーム屋でファスナーや、マジックテープになおしてもらっている。1、2個のボタンは着る前にボタンエイドを使ってとめてから着ている。

- ◇リフォーム代はいつも ¥2000円ぐらいだよ！
- ◇ボタンを糸じゃなく、ゴムで縫いつけたらどうかな？
被れるようになるかも。

★戸締まり編

< 僕の工夫 >


僕のアパートは、ドアを開ける時にドアが固定できないので出入に苦労していたんですが、Sさんの工夫を聞いて参考になりました。他に鍵穴めがけてうまく鍵を差し込める工夫はないかな？今度生活の道具相談室へ行こう！！

< Sさんは >
 脳性マヒ。
 公団住宅にひとり暮らしの彼女は朝はご飯を作ったり大忙し

入ろうとするとドアが締まってくるので生活の道具相談室に相談して、ドアの上についている自動的に締まってくる装置をはずしてもらい、ノブにひもを付けて玄関にはいってからそのひもを引っ張ってドアを閉めるようにしました。

- ◇ドアに横向きに手すりを付けても開閉に便利だよ！

< Yさんは >
 脳性マヒ。
 民間アパートを借りて電動車で生活できるよ色々工夫してます。鍵もその一つ

普通の鍵じゃかけにくいので、東急ハンズの鍵屋さんで自分の使いやすい柄を探しそれで合い鍵を作ってもらった。

- ◇東急ハンズの鍵屋さんは栄のテレビ塔北西 アネックスビル8F
鍵は3週間から1ヶ月かかるそう。¥1,500～

< Sさんは >
 脳性マヒ。
 言語障害があるけど介助者と楽しく語ってます。

生活の道具相談室で相談して、鍵の柄に粘土をつけ握りやすくしてもらった。

< Oさんは >
 脳性マヒ。
 沢山介助が必要だけどひとり暮らしを始めました。

手が使えないのでリモコンで開く鍵を注文中。
 詳しくは次号で

他にこれはという工夫がありましたら、
 ぜひ克己まで教えてくださいませ！！

便利な道具を“安く”もらおう！

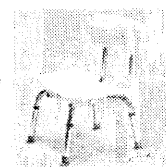


「日常生活用具給付制度」って、在宅の重度障害者の日常生活を便利にするための道具を手に入れられる制度です。こんな道具が必要だろうと、厚生大臣が決めた道具の種目の中から必要な物を選び、福祉事務所で手続きをして手に入れることができます。これから特集していきます。

パート1 <お風呂編>

★手に入れることができる入浴を助ける道具（収入により自己負担あり）

種目	限度額	耐用年数	対象者
1 浴そう	¥89,404	17年	下肢又は体幹機能障害の2級以上で6歳以上の人
2 風呂釜	¥75,708	5年	同上
3 湯沸器	¥106,960	10年	同上
4 入浴担架	¥82,400	5年	下肢又は体幹機能障害の2級以上で3歳以上の人
5 入浴補助用具	¥90,000	3年	下肢又は体幹機能障害があり入浴に介助が必要な3歳以上の人
6 電動歯ブラシ	¥9,300	1年	上肢障害2級以上の人



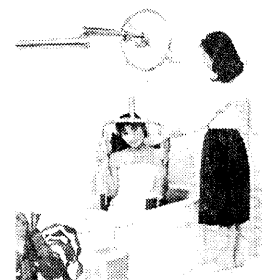
★ちょっとわかんないよ？

Q：実際にどんなものが手に入るの？

A：自分にあったものを選びます。限度額はあるけど。

Q：入浴担架ってなあに？

A：「担架などにのせたままリフト装置により入浴できるもの」で、入浴用リフトやブースターなども対象ですが、限度額では足りないなのでその差額は個人負担という形になります。



入浴用リフト

Q：入浴補助用具ってなあに？

A：今年度から増えた種目で、入浴中の座位の保持・入水の補助ができる道具が対象です。例えば、手すり、バスマット、すのこ、浴そう台、入浴用車いす、介助用エプロン、介助用ベルト等々。あった物を探して下さい。

★取材してみた

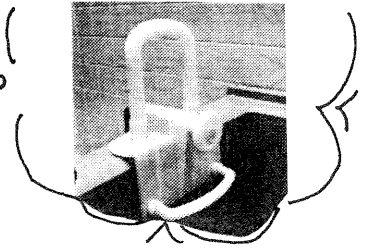
1～4については改造の必要も出てくるので「えい！」とすぐに実行できませんが、5、6（入浴補助用具、電動歯ブラシ）についてはすぐ実行できます。これを利用しない手はない！耐用年数が比較的短いのもいいですね！仲のいい業者さんにすぐカタログをもらいましょう。



暑い夏だからこそ、楽にお風呂にはいりたいよねっ！

★便利な道具を手に入れる方法

どんな道具があったら便利か想像する



カタログなどを取り寄せて思うような道具があるか調べる

区役所の福祉係へ申請する

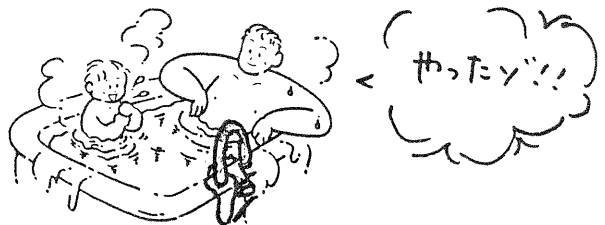
思うような物がなかったら、福祉課・業者・市の障害福祉課・当事者グループ・本誌・厚生大臣等に必要性を伝えよう。

業者の見積もりをとる

福祉係へ見積書を渡し、交付券をもらう

生活の道具相談室に相談してみてもいいでしょうか？

交付券を業者に渡す。



頼んだ物が届く（自己負担金を払う）

★その他入浴関連制度「移動入浴車の派遣事業って？」

Q：何を手伝ってくれるの？

A：浴槽を持ち込み入浴介助をしてくれます。

Q：どんな人が利用できるの？

A：おおむね15歳以上で身障手帳1・2級と愛護手帳1・2度を持っている人、又は身障手帳1・2級の人

Q：何回でもいつでも利用出来るの？

A：6月からやっと（まだ！）月3回、年間30回まで利用可能になったそうです。時間は月曜日～金曜日の9時～5時。

Q：利用料は？

A：所得によって異なりますが、所得が200万円以下の方は1ヶ月に1回は無料、月2回は3,000円、月3回は4,500円となっているそうです。

Q：どんな人が手伝ってくれるの？

A：シルバーマークのついた業者さんに委託しているようです。看護婦さんを含めた3名のスタッフが来るそう。

Q：申し込みはどうすればいいの？他の制度と併用できるの？

A：区の社会福祉協議会へ手帳と印鑑を持って行って下さい。申込から利用開始まで1ヶ月から1ヶ月半かかるそうですよ。（ながあーい！！）ホームヘルプ事業、なごやかヘルプ事業、自立支援事業と併用できるそうですが、利用の際には家族の付き添いが必要とのこと。（介助スタッフではダメだって、入浴介助が必要でもひとり暮らしできるし、できなきゃおかしいよね。わかってないないな！もう！）



※住宅改造の制度についてはパート2＜トイレ編＞の付録で特集します。

<おたすけグッズ紹介コーナー>

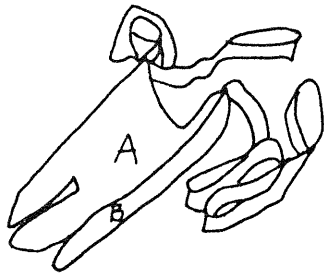
身近なもののシリーズ「足まわり編2」

「足まわり」といえば、一番身近なものは靴と靴下ですね！
前号で靴についてお知らせしたところで、今号は靴下について、特にその履き方について考えてみたいと思います。

▲市販されているものを紹介しましょう。

靴下を履くための自助具といえば、すぐに思い浮かぶのは
“ストッキング・エイド”ではないでしょうか？

1.



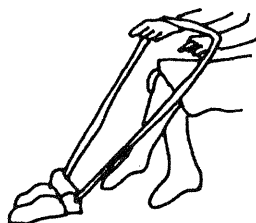
¥3,500

弾力のあるプラスチック製
(半筒型)

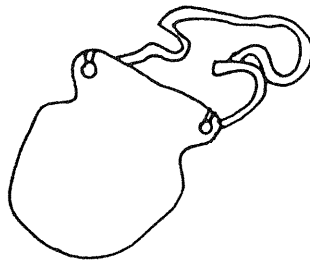
内側Aは滑りやすい布
外側Bは滑りどめの布



靴下を本体にかぶせる



2.



¥1,900

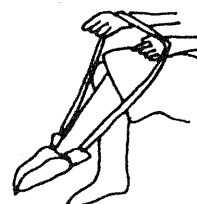
プラスチック製



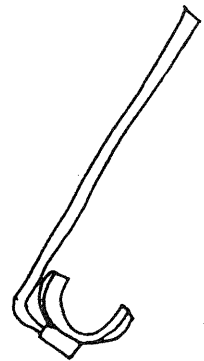
本体を丸めておいて
靴下をかぶせる



ひも(棒)を引っ張って、
ストッキング・エイドを抜く



3.



プラスチック製
片手でもOK!



靴下の口をひっくり
返してとめる



▲その他、こんな工夫もおためし下さい！

靴下のみみ♪

- ☆靴下を履く時の姿勢を変えてみる
- ☆靴下にひもをつける



今号は、市販されているストッキング・エイドの特徴や使用方法というテーマでお届けしましたが、いかがでしたでしょうか？
各々のタイプによって向き不向きがありますし、靴下を履く姿勢も履きやすさに大きく影響しますので、もっと詳しく知りたい方は生活の道具相談室までご連絡下さい。

生活の道具相談室の8月の相談日
8月20日（土曜日）1：30～3：30
場所 昭和区恵方町2-15 TEL 052-841-8841

次号は、“杖”についてです。お楽しみに！！

相談室で生まれたものたち”のコーナー その2

これまで、色々な方の依頼で作ったものを紹介しちゃうコーナーです。

今回は、「牛乳パックホルダー」です。

依頼人：アパートで自立生活を送っている、脳性マヒのH・Kさん

依頼：1リットルの牛乳パックを冷蔵庫から出し入れして、
コップに牛乳を注いで飲みたい！！

チェックポイント

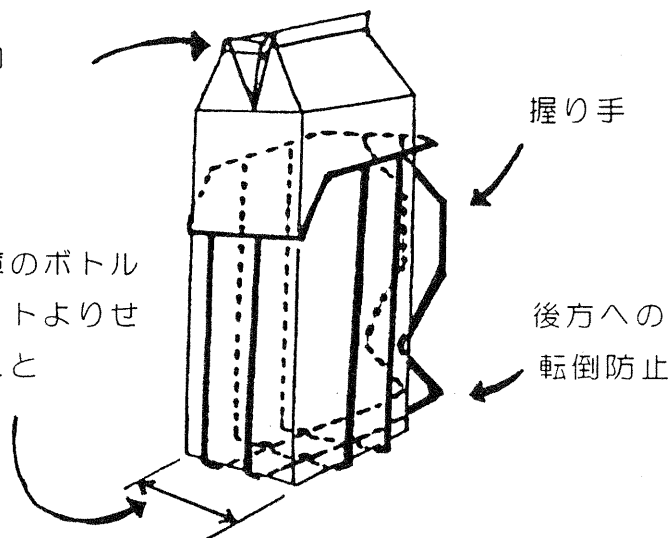
- ①握る力の強さ
- ②握りやすい形
持ち上げられる高さ
- ③牛乳パックを
倒しやすい方向
- ④台（テーブル）や
冷蔵庫との位置関係

注ぎ口

冷蔵庫のボトル
ポケットよりせ
まいこと

握り手

後方への
転倒防止

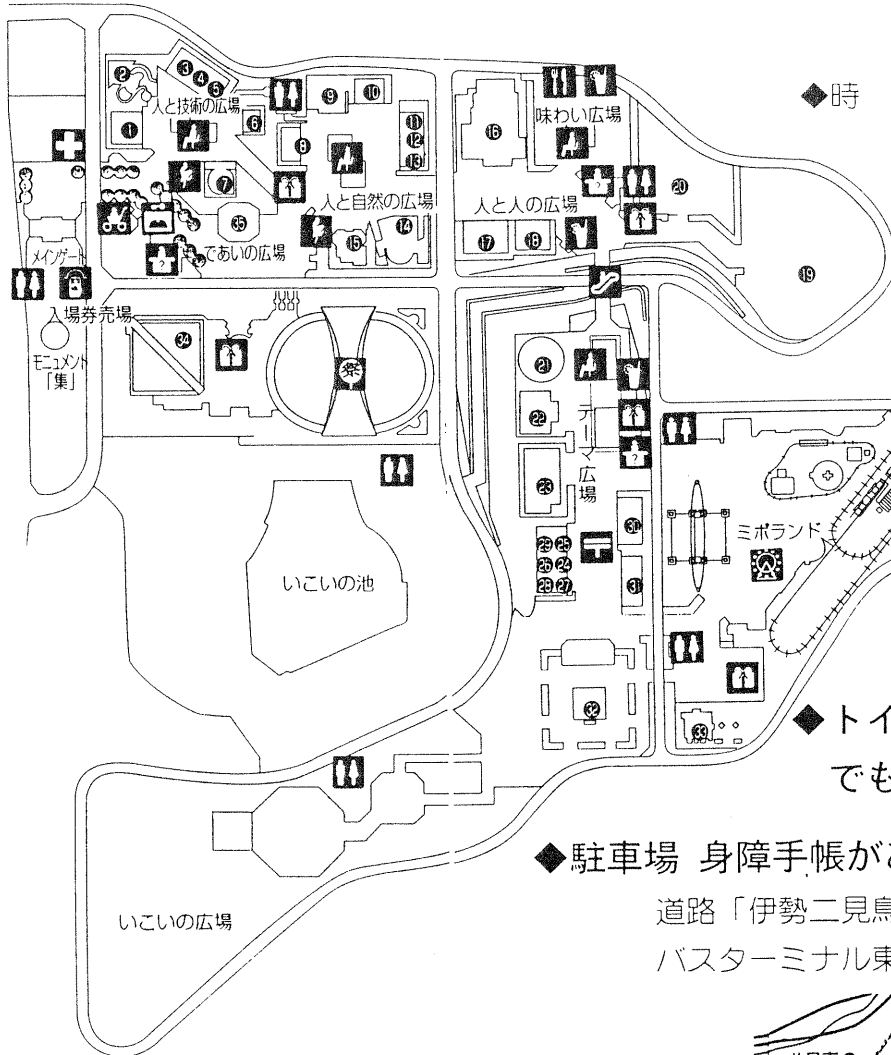


しんちゅう

真鍮の丸棒を切って曲げて半田でくっつけました！

まつり博・三重'94

『読者プレゼント!』
 まつり博・三重公式ガイド
 (¥1,000)を差し上げます。
 欲しいと書いて住所・氏名を送って
 下さいネ 昭和区恵方町2-15まで



◆時 間 9月15日まで 9:30~6:00
 11月6日まで 9:30~5:00
 ☆夏の週末は9:00まで

◆場 所 伊勢市朝熊山麓
 ◆電 話 (0596)22-7800
 ◆入場料 当日()内は障害者
 大人 ¥2,500(¥1,400)
 高校生 ¥1,700(¥900)
 小中学生¥1,200(¥700)
 幼児 ¥400
 絶対、障害者手帳・療育
 手帳を持っていくと得!

◆トイレ 車いすトイレはどこに
 でもあるから安心してね

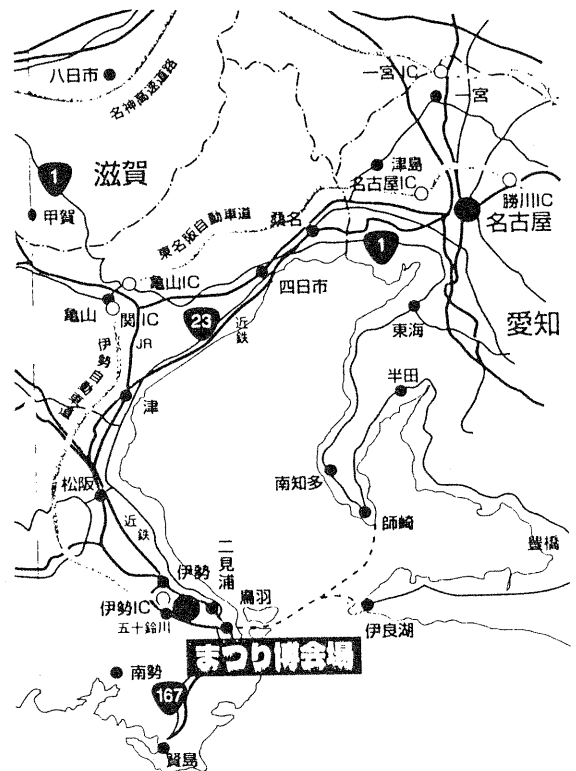
◆駐車場 身障手帳があればなんと駐車場は"無料"
 道路「伊勢二見鳥羽ライン」の朝熊ICで降りて、
 バスターミナル東駐車場に入って下さい

◆アクセス

◇電車で① 近鉄五十鈴川駅下車 バス15分
 ※五十鈴川駅には階段があるけど
 介助をしてくれる
 Tel 近鉄名古屋駅(052)541-1094

◇電車で② JR二見浦駅下車 バス15分
 二見浦駅も階段あり
 名古屋発の快速「みえ」号が便利
 Tel JR名古屋駅(052)561-4143

◇車で 東名阪自動車道+伊勢自動車道
 または国道ということになるけど
 でもこのルートはいつも混むので
 要注意! 途中トイレも少ないよ



今月は18歳未満お断りの大人のレクリエーションの紹介です

競馬

名古屋競馬場

名古屋市港区泰明町1-1

Te1 (052)661-97911

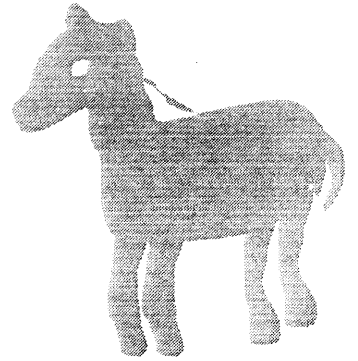
車いすトイレは競馬会館の中にあります

競馬会館は9:00~4:30 土曜休み

競馬開催日は名鉄神宮前東門から無料バスあり

残念ながらアクセスはあまり良くないので、

普通のバスか、車か、タクシーが必要



競輪

名古屋競輪場

名古屋市中村区中村町字高畑68

Tel(052)411-0013

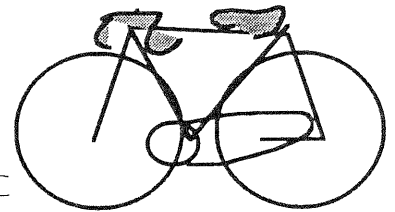
車いすトイレあり

特別観戦席(¥1,000)には車いす席あり

駐車場の障害者スペースはビル4F北側に

地下鉄では「本陣下車」循環バス豊国神社

地下鉄桜通り線「中村区役所」からはちょっと遠い



ボート

とこなめボート

常滑市新開町4-111 Tel(0569)35-5211

車いすトイレあり

電車なら名鉄常滑線常滑駅下車 徒歩12分



銀映 明るい雰囲気がおすすめ

東区新出来町2-1-19 Tel(052)935-1666

地下鉄桜通り線「車道」(エレベーターあり)徒歩20分

駐車場あり

障害者割引というわけではないが、

一般¥5,000のところを¥4,000にしてくれる

電動車いすでも舞台の近くまで行けてしまうそうなのである

鶴舞劇場

昭和区東郊通2-1 (052)881-8494

中央線鶴舞駅そば 駐車場あり

¥5,000

椅子に移らないといけないしちょっと狭いか?

幸太とほったの大阪珍道中 第2弾（吉本編？珍事編）

先号での幸太さん・ほったさんの吉本新喜劇への大阪珍道中・交通編いかがでしたか？今号では、大阪での出来事を、幸太さんがレポートします。

この旅は、幸太さんが行きたかった旅でした。でも、介助の必要な幸太さんにとって一人で行くのは不安です。そこで、一緒に行ってくれる人で、一緒に行きたい人を探しました。白羽の矢が立ったのがほったさんでした。計画準備は幸太さんがして、ほったさんは介助だけの約束で出かけました。

幸太さんのプロフィール

電動車いすとトングイドを自由に使いこなし、自立の家で化ケへ通所しています。脳性マヒで、生活の多くの場面で介助を必要とします。養護学校卒業後、新しい事に意欲的にチャレンジし、最近では西区の自宅から地下鉄を利用して昭和区のデイセンターへ通っています。



ほったさんのプロフィール

やさしく、親切で、コンピュータにオソロシク詳しい青年です。



難波地下迷宮と梅田地下迷宮を無事クリアして、やっと地上へ出られた頃は、昼になっていました。ご飯を食べることにしたところ、すぐ近くでたこ焼きをやっているのが目に止まり、道端で食べることにしました。人に見られるかと気にしましたが、大阪の人は、あまり身体障害者に目を向けないのか、視線を感じませんでした。

道頓堀、梅田界わいを散歩しましたが、みどりの日で、人通りがとても多い日でしたので、ほったさんは僕の車いすを押しにくかったのではと思いました。散歩後、ホテルへチェックインPM4:00！再び外へ出て、夕食に中華を。ホテルへ戻ったのはPM9:30でした。

大阪ターミナルホテル
身障者向けの部屋があり、
トイレも手すりもあり、
段差もなく、アクセシブル
Tel(06)344-1235 ツイ ¥20000
BUT 食事代が高いのがネック？
皆さんも一度行ってみたい下さい

次の朝

OH! MY GOD!

朝寝坊したーあ！ あわてて支度して、

肝心の吉本新喜劇のある道頓堀への道順を調べてなくて。

その上今度は、ななっ！なんと、迷子だーあ！ 吉本はどこだーあ！

朝10:00から吉本で新喜劇を見る予定で“池乃めだか”に会うつもりだったのに……。結局吉本にたどり着けなかった。幸太とほったは、何しに来たのでしょうか……。でも、懲りない僕たちは、吉本新喜劇を諦めて、ふらふらしていた。そのうちに僕が、パチンコをしたいと言い出し、大阪のパチンコ屋さんへ入ってみました。イスが外れて、車いすでも入れました。皆さん結果を知りたいでしょ？ 結果は何と6が3つ出た。やったーあ！ラッキー！

喜劇を見に来たのに、軍資金¥1000でパチンコで1万2千円儲けて……。なんだかんだとあった旅でしたが、名古屋へは夕方7:00に到着

~~~~~ 準備不足もあったけど、どうするかはいつも幸太が意志決定した旅でした ~~~~~  
幸太とほったの珍道中の旅、おわり

## 夏の蝶

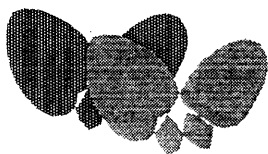
それが誰の声だったのか思い出せない。  
 とにかく僕はその人に抱かれていた。  
 「少し休みなさい。眠れなくても横になっているだけでもいいから。」  
 僕は祖母の家の二階に寝かされた。  
 「そうだ。ここだけつけておこうね。真っ暗にならないように。」  
 部屋の端、天井近くにあるグローブつきの電球がともった。  
 戸が閉まり、足音が遠退く。

まだ眠くなくて、だんだん目が慣れてくる。  
 黄色に赤を混ぜたような、そう、オレンジ色の光の輪の中に僕はいた。  
 部屋の中が昼間とは違って見えた。  
 目は醒めたまま。

しばらくして戸が開き、僕は抱き上げられていた。  
 きゅうに顔のすぐそばに電球が来て、  
 いっしょん、強くて大きなオレンジ色の光が見えた。  
 けれども、すぐに小さくなって、見えなくなった。  
 さっきと同じ声で、  
 「お父さんのところへ」  
 と、かすかに聞こえたような気がする。  
 その晩9時過ぎ、父は息をひきとった。

草むらをまぶしい太陽が照らす。  
 ふいに、緑の中を黒い影が動く。  
 <何だろう？あの三角は。  
 ああ、アゲハチョウか。  
 それにしても日陰を飛べばいいものを。  
 あの羽根の色じゃ、すぐにオーバー・ヒートだ>  
 <うん？待てよ>  
 黒い三角は2つでなく、4つ。  
 お互いに寄り添いつつ舞っていく。  
 夏の結婚式とハネムーン。

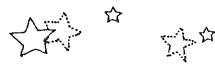
堤 剋喜



## 自立生活体験室ってなあに？

全国には、自立生活を体験できる部屋を持つ団体がいくつかあります。車いすセンターもその1つで、自立生活体験を通して、自分に何が必要かを知り、自分なりのライフスタイルを見つけるきっかけになればと考えています。利用期間や内容については、相談の上決めていきます。必要な介助者は、希望があればスタッフが手配します。詳しくは、車いすセンターへ。(052-841-8841)  
さて、今回のサクセスストーリーは「自立生活体験室」での体験談を集めてみました。

### 『生きてる実感がわいた！』



施設で33年間生活してきたA・T(女)さんが、「もっと自分らしくあたりまえに生きたい」と車いすセンターの「自立生活体験室」で1週間生活体験をされました。以下は、その感想です。

A・Tさんは、33歳で、脳性マヒによる不随意運動と、緊張が強く、バギーや電動車いすで移動してみえます。

#### 言葉って大切なんだ！

1日目の夕食はカレーライスと決めていた。自分で作れないので介助の人に指示して作ってもらったが、上手に、そして失礼のないように通じるか心配だった。

介助の人は、水の量も「何ばい」と言うともいとも少ないとも言わずその通りにしてくれて、私が言うまでは手を出さず、言ったとおりにやってくれた。だから私は、1から10まで説明しなければならなかった。そして、ただ「切って」では伝わらず、大きさや形までちゃんと言いわなきゃだめなんだ、「言葉って大切なんだ！」と実感しました。結局しゃびしゃびのカレーが出来ました。

#### 生きてる実感がわいた！

4日目の朝起きて風邪気味だったので、「風邪をひいた」と言うと「だからどうしたの？」と言われた。施設では「薬だしとくから、飲んで寝たら」とう感じで、「だからあなたはどうしたいの？」とたずねてくれる事はまったくありません。自分自身も「だからどうしたいのか、どうしなければならないのか？」と考えたことがなかった。

その朝はしんどかった。でも食事も作ってもらわなきゃならないし、薬も飲まなきゃならない。介助者にトーストとコーヒーを作る事、昨夜の夕食の残りを冷蔵庫から出す事、食事介助を依頼し、その後薬を出してもらって飲んだ。

自分の状況について自分がわかって、その上で何をしなければいけないのかと考える、そうしないと何も始まっていかない。すべて自分の考えでやって行かなくてはならない。「夕食どうしよう？

何買ってこようか？」等、決定権が本当に私にあるんだと言う事を思い知らされた。

だから、大変だったけど1週間の体験生活で「生きている」って実感がわいた。

#### 今まで何もやっていなかった！

施設では、「危ないでしょ」と言われ一人で横断歩道を渡ったことがなかったし、大通りまで出たこともなかった。でも、体験室は180度違う世界で、近所のスーパーへ一人で買い物にも行ったり、3回も迷子になったりもした。体験して、今まで何もやってこなかった自分が、恥ずかしいようで、情けないようで。でも、そう言う環境だったとも・・・言い訳かなあ。

施設では、自分は型にはまらない人間と思っていただが、体験室に来て、自分の生活を自分で作ることを初めてやって、実は型にはまった人間であることを思い知らされた。

#### もう一度体験したい！！

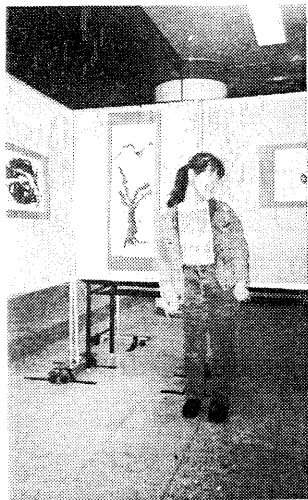
自分のペースがつかめないまま終わってしまった。長いようでむちゃくちゃ短かったと今思う。もう少しハメをはずしてもよかったような。もう1度やりたいと思っている。

#### kyon2の感想

施設ってなに？障害があるからってなぜ「かごの中の鳥」でいなきゃいけないの？あたりまえが何かに気づいて「かご」から出ようと思っても、経験がないから踏み出せない。勇気を出して踏み出しても、思ってもいなかった経験不足に驚かされる。施設は障害を助長するところ？

守るんじゃなくて、障害があったって「あたりまえに生きていく方法」を教えるところであって欲しい！！

# 『私って料理できるんだ！！』



名古屋のデイセンターに通っている加藤三千代さんが、親元を離れて生活するための第1歩として、「新宿の自立生活体験室」で1週間の生活体験をしてきたそうです。インタビューさせていただきました。

三千代さんは、24歳のオシャレなお姉さん。脳性マヒで言語障害があるけどトーキングエイドを使って名古屋弁でお話して下さいました。最近電動車いすにも挑戦中！！

## Q：生活体験したきっかけは？

A：親の存在がうっとおしくなってきた、自分の部屋もないし、デイセンターも5年目まで生活がワンパターンになってきたし、デイのみんなが自分より高い存在に思えたりして、みんながやっていないことを何かしなきゃと思っていた。家を出て友達と暮らしたいと思い始めたけど、いきなり2人で生活するのは不安だし、一度生活体験してみようと思った。

## Q：親の反応はどうだった？

A：猛反対された。強行突破。



## Q：なぜ新宿だったの？

A：名古屋のは知っている人ばかりなので、知らない人の中で自分でどこまでやれるか体験したかった。

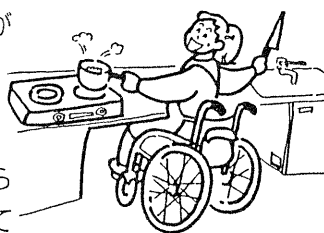


## Q：不安はあった？

A：あふれるほど。1週間どんな事をしてどんな手伝いをして欲しいかというプログラムを作ったんだけど、なかなか決まらず、ついに当日まで決まらなかった。とにかく荷物を送る手配をしたり、自分が何を手伝ってもらえば生活できるかを考える等準備が大変だった。

## Q：生活体験してどうだった？

A：家では料理なんて危ないって作らせてもらえないんだけど、一人で料理を作ってみて自分でも1品ぐらいは作れる事がわかった。初めての人にも話が通じたし、特に困ったことはなかった。行って良かった。



三千代さんとお話したい人は、情報誌発行委員会までご連絡下さい。

## インタビューしたkyon2の感想

ずっと親元で暮らし、その生活から抜け出すためにたぶんありったけの勇気を振り絞っての挑戦だったと思うのに、「24歳」で「新宿まで行って」なぜ「料理」なのかと残念に思う。彼女にとってはもちろん貴重な体験で力になったに違いないが、障害者だからと変に守り、経験不足の障害者にしてしまう人々に対して、「感謝料払え！」と言ってやりたい。そして、多くの人が彼女に続き、数多くの経験をして自分らしく生きて行って欲しいと思う。

## 新宿の自立生活体験室の紹介

**目的：**宿泊しながら設備を利用したり家族ではなく他人の介助を受ける体験を通して、地域で自立した生活を送るための知識と経験を身につける為の場所です。

**設備：**自助具や電動リフト等の介助器具、ボタン一つで操作可能な電化製品、高さ調節可能な流し台・浴槽の床・ベッド・トイレ

**利用料：**1泊500円（別途食事代）

**連絡先：**新宿区立障害者福祉センター

tel03-3232-3711 fax03-3232-3344

〒162 東京都新宿区戸山1丁目22-2

全国の自立生活体験室情報は次号で特集します。

## スキューバダイビング編 その①

私は脳性マヒ。部屋の中は歩きで移動  
外出時は電動車いすを利用しています。

### 夏はマリンスポーツだ！

夏と言えば海。海と言えばマリンスポーツ。でも泳げない私に何ができるかな？と考えていて、以前からダイビングのテレビを見て海の中を見てみたいと思っていました。そこでダイビングだったら泳げなくても大丈夫などと安易な気持ちでチャレンジしてみようと思いました。

### やっとみつけたダイビングスクール

まわりの人に相談して、おどかされ(?)ながらも障害者のダイビングの新聞記事などを見せてもらったり、近くのダイビングスクールを教えてくださいました。新聞記事や本(「私は生活達人」情報誌P.7)で大阪に「JULIA」という障害者専門のインストラクターの団体があることを知り、早速電話をかけてみたら、電話番号が変わっていて、あちこち電話をかけやっとつけました。同じ頃、近くのダイビングスクールにも電話をかけ、意外と気軽に対応してくれて、7月18日担当者と会う約束ができました。(もしここでだめでもまだ大阪があるなどと思っていたけど)

### ダイビングスクールに行く

7月18日夕方、ダイビングスクールに行ってみました。入口に段があったけど車いすもあげてくれました。なかも車いすではスペースが狭いので押ししてもらいました。担当者との話で、身体の状態のこと、ダイビングをする目的を聞かれました。身体のことには内臓などが悪くなければ問題はありません。ダイビングの目的はライセンスをとるのか、体験ダイビングをするのか聞かれ、私は体験をしてみたらライセンスのことは考えるとこたえました。

### 海へ行くのが楽しみ！

8月27日越前海岸に行くことも決まり、それまでに週一度ダイビングスクールに行くことになりました。一回目はダイビングのビデオを見て酸素を使い、マスクのようなものを口にくわえ、口だけで呼吸することを練習しました。(意外と難しいんです。これが)今度はウエットスーツを着る練習をします。少しずつ海へ近づいていることを思うとちょっと心配だけどわくわくしてきます。



-----  
**JULIA** TEL 06-675-1228

体験ダイビング 和歌山県の串本で。

費用¥15,000

ライセンスは奄美大島でとることが出来る。

費用¥60,000~70,000

JULIAは全国に何カ所かあるので、詳しくは電話でね。

-----  
近くのダイビングスクールに行ってみるのもおすすめ

**フロッグメン・スクーバスクール**

TEL 052-764-3598

私が行っているダイビングスクール

体験ダイビング 道具などレンタル

費用¥20,000



## 障害者の本特集

障害者が書いた障害者の本は、数々ありますが、障害者の生活にストレートに役立つ本を特集してみました。

あなた以外の障害者は、心の持ち方、どんな生活の工夫、どんな余暇を過ごし、暮らしているのでしょうか。

いろいろな障害者の持つノウハウをちょっとのぞいてみましょう。

しおり

### 生活

#### 「私は、生活達人」

ハンディキャップ・ライフ研究会編 ¥1500

障害者の生活ガイドブック

「国連・障害者の10年」最終年を記念して

〒630 奈良市六条西3-25-4

TEL 0742-43-7055 FAX 0742-49-5501

いろんな障害を持つ人が、生活の中のワンポイントを紹介しています。  
例えば、手に障害を持つ脳性マヒの人が、料理する時の工夫。

### 「生の技法」

KK藤原書店 ¥2500

家と施設を出て暮らす障害者の社会学

著者 安積 純子・岡原 正幸・尾中 文哉・立岩 真也

発行所 〒162 東京都新宿区早稲田鶴巻町518 早稲田玉井ビル

自立生活への試みを4人の視点・生活史、家族、施設、障害者と介助者の関係、生活技術の伝達、様々な角度からの著述です。

### 体験

#### 「お酒はストローで一ラブレターは鼻で」

朝日新聞社 朝日文庫 ¥460

著者 松兼 功

コンパのお酒はストローで一気のみ、彼女へのラブレターは、ワープロは鼻打ち……。生まれつきの重度脳性マヒもおかまいなしに、自分らしい自立を求め、大学生活を縦横に謳歌した筑波での日々。“ハンディは僕の個性”をモットーに、透徹した人間愛で社会を鋭く見つめながら、人を描き、詩をつくり、世界を旅する著者のさわやかな青春ダイアリー。

### スポーツ

#### 「身体障害者の為のスクーバ・ダイビングマニュアル」

東海大学出版会

著者 ジル・ロビンソン & A デイル フォックス

自分自身小児マヒの女性で、バンジージャンプからロッククライミングまで危ない事は何でもやるアメリカの障害者の書いたスクーバダイビングの本。

### 旅行

#### 「車椅子はパスポート」

山と溪谷社 ¥2900

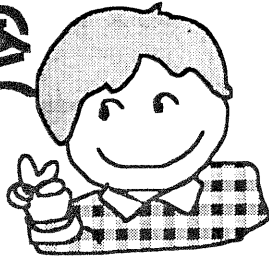
著者 アリソン ウォルシュ 訳 おそど まさこ (伴リスの本)

視覚障害からリ्यूマチまで、障害のある人67人の書いた海外旅行の本。

障害があっても高齢でも自由に世界を見聞するノウハウがいっぱい。

ほ～んとうにいろいろな人がいろいろな所へ行っていますよ。

# ゆりこの 何でも相談室 8月号



今月は、「障害者がある自分の姿を見て笑う子どもがいる」という、なかなかシビアな質問です。

障害のある人なら、みんな多かれ少なかれある経験だと思いますが。読者のみなさんならどうしますか？

## 質問 不自由な歩き方を見て笑う子供と親に、どうしたらいいでしょう？

自分は足が不自由でへんな歩き方をするんですが、小さな子供が私の歩き方を見てまねをしたり、笑ったりするんです。親も一緒にいて、子供がまねをしたり笑ったりしても注意しないのです。

だから、私は、その親子に向かって、どうしてそんなことしたり笑ったりするのかと反撃しましたが、つらいです。みなさんもそんな経験はありますか。これから先もし同じことがあったら、どうすればいいか教えて下さい。お願いします。 M.M

## お答え そんな親子には、その場で説教(レクチャー)をしてあげましょう

ほんとにそういう親子っていますよね。もう絶対頭にきちやいますよね！障害がある人を笑う子供はいるし。大人は笑わないかわりにじろじろみるし。もう石ぶつけたらかと思ってしまいます。障害のある人なら、誰でも同じような経験をしているのではないのでしょうか。

### その場で説教(レクチャー)してあげる

とにかく、その場で笑った親子をつかまえてお説教をしてあげるのが一番です。M.Mさんはすぐ反撃したとのことなので、すばらしい対応をしています。ぜひみなで見習いましょう。「障害を笑われると傷つくこと」、「親は笑った子供を注意しなければならないこと」など最低15分間はかけて、さとしてあげましょう。冷静にやさしく教えてあげるのが基本ですが、聞く耳持たない親子も多いので、時に怒鳴ったり怒ったりすることも必要です。

### 連れに説教してもらおう

でも自分に言語障害がある場合、怒っているうちに相手が行ってしまうこともありえます。そんな時のために、弁がたち、障害者に理解のある友人を連れて歩きましょう。何かあったら、その友達に相手をつかまえてもらい、文句を言ってもらうのです。私にも、車いすの私と出歩くうちに、駅や建物での冷たい扱いに怒って、「責任者を呼べ〜」とか言って抗議するのが、すっかりうまくなってしまったお友達がいます。協力してもらおうと便利です。

### ジロジロ見る人は、にらみ返す

街を歩いていると、障害のある人をジロジロ見る人もいます。ジロジロ見る人には2種類いて、何か手伝いたいけどどうしていいかわからない人と、ただ単に見る人がいるようです。これはもう視線の暴力です。

こんな人がいたら、こちらからにらみ返してあげましょう。たいていの人は目を伏せてしまいます。でもまだしつこく見る人もいますので、近づいていって「どうしてジロジロ見るのですか？」とか、「おんどりやーがんつけとんのか？」などと質問してあげましょう。

ああ、でも街を歩く時に、人をにらみ返してばかりいたら、何か目つきが悪くなってしまいそうですよね。性格も悪くなってしまいそうです。

### 福祉教育をする・ボランティア講座に参加する

これは、やっぱり少しくらい手間ひまかかっても、子供達に「障害とは何か」をわかるような、福祉教育をしてもらわないといけないようです。昭和区恵方町の車いすセンター（この情報誌の発行元でもあります）では、実践教室の講師派遣をやっています。「実践教室」では県下の小中学校を障害者がまわり、実際に車いすを操作してもらったりして、障害のある人を理解するきっかけを作っています。

もしこの実践教室に講師として参加してみたいと思う人がいたら、車いすセンターまで問い合わせせてみて下さい。Telは(052)841-8841、Faxは852-4810です。

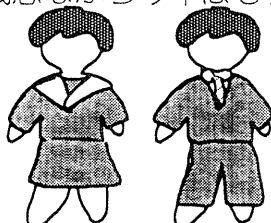
それからボランティア講座などに参加して、障害のない人にいろいろ教えてあげるのも手です。車いすセンターでもやっていますし、社会福祉協議会などでもやっています。

### いろいろ情報 学生のうちから障害を理解し合う

## ご存知ですか？ 障害者甲子園

テーマは「Let's make wonderful times～俺らがやるんや～」です

- ▼全国から障害のある高校生が集まって合宿して身近な問題を話し合うイベントです
- ▼若い人たちが、人権意識を持ち、自信と積極性を身につけ、将来、地域福祉活動のリーダーとして育ててもらうのがねらいだそうです。
- ▼ 残念ながら今年はまだ締め切りですが、来年参加したい人は、ぜひ忘れないでね



連絡先：「障害者甲子園」実行委員会

〒662 兵庫県西宮市与古道町2-29

メインストリーム協会内

TEL:0798-34-4955 FAX:0798-34-4604

### イベント情報（会議、展示会編）

| イベント名称                                                                                                         | 開催日                | 開催場所             | 参加費          | コメント               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------------|
| 障害者の情報処理教育と就労を考える<br>びわ湖会議                                                                                     | 10/19(水)<br>～20(木) | 滋賀・大津<br>琵琶湖ホテル  | 未定<br>(2万円位) | 一般就労を<br>目指す人はぜひ   |
| 問い合わせ先：びわ湖会議協議会本部事務局 TEL.06-704-7201 FAX.06-704-7274                                                           |                    |                  |              |                    |
| 老人と障害者の自立のための<br>国際保健福祉機器展                                                                                     | 10/26(水)<br>～28(金) | 東京・晴海<br>国際見本市会場 | 無料           | 自立生活のため<br>自助具さがし！ |
| 問い合わせ先：(財)保健福祉広報協会 TEL.03-3581-7851 FAX.03-3581-7854<br>P.S.名古屋でも開催されます。11/12(土)～13(日)、瑞穂陸上競技場催事広場(ゆめびっくあいち会場) |                    |                  |              |                    |
| 職業リハビリ<br>テーション学会                                                                                              | 11/17(木)<br>～18(金) | 大阪・堺<br>総合福祉会館   | 5,000円       | 内容は堅いけど<br>交流会は柔かい |
| 問い合わせ先：職リハ学会第22回大会事務局 TEL.0722-44-8000(内線254) FAX.0722-41-8721                                                 |                    |                  |              |                    |
| 総合リハビリテーション<br>研究大会                                                                                            | 12/15(木)<br>～16(金) | 名古屋<br>国際会議場     | 10,000円      | 山さんも出るよ            |
| 問い合わせ先：総合リハ研究大会事務局 TEL.052-835-3811 FAX.052-835-3745                                                           |                    |                  |              |                    |

これから開催される集会・大会特集 ←前頁にも情報あり←

東海・北陸車いす市民交流集会

11月3日(木)・4日(金)

開催：静岡

連絡先：静岡車いすセンター Tel(0542)85-1773

第6回自立生活問題研究全国集会

11月5日(土)・6日(日)

開催：東京青年会館

連絡先：立川CIL Tel(0425)25-0879

第30回全国身体障害者スポーツ大会

～ゆめびっくあいち～

11月12日(土)・13日(日)

開催：瑞穂陸上競技場・レインボーホール

第17回総合リハビリテーション研究集会

12月15日(木)・16日(金)

開催：名古屋国際会議場(白鳥セレクトリフォーラム)

参加費：一般¥6,000 学生¥3,000

申込先：第17回総合リハビリテーション研究集会  
事務局名古屋市総合リハビリテーションセンター  
名古屋市瑞穂区弥富町密柑山1-2  
TEL052-835-3811 FAX052-835-3745

出ました！ ”完全予約制”

身障者用レンタカー登場

九州の旅は

(新幹線・飛行機)+レンタカーで

●手動式アケルブレーキ

●左アケル ●左ウイソカーバー

●片手用の旋回装置

▽車名 1800CC ヲガシワコソ

1300CC スタレット

お問い合わせ

ジャパンレンタカー

大江(営)TEL096-372-3900

新外(営)TEL096-365-3900

空港(営)TEL096-232-4363

障がい者水泳の指導についての講習会

9月25日(日) 9:30~17:00

泳ぎの基本指導や、障害に応じた指導法の講習会です。障害のある人も参加OKです。

講義：名古屋市総合体育館会議室

実技：名古屋市総合体育館50m温水プール  
(レインボーホールのとなりだよ)

費用：¥5,000

主催：中部障がい者水泳連盟

申し込み：事務局 伊藤 雅宏  
名古屋市守山区森孝1丁目107  
市営第一香流荘3棟930号

福祉・介護用品のお店

IN 瀬戸市

「介護の東海」

ショールーム：

福祉機器展示常設

住宅改造・試乗OK

AM9:00~PM6:00 火曜休み

瀬戸市矢形町101番

東海設備ビル1F

山口病院のとなり

駐車場あり

BUTトイレはまだない

TEL0561-85-6011

生活の道具相談室

8月20日(土)

午後1:30~3:30

開けやすい鍵から

牛乳パック置きまで

便利なもの作ってます

<問い合わせ>

福祉情報誌事務局

TEL 052-841-8841 浅井まで

編集後記

暑い暑い毎日が続きます。いかがお過ごしでしょうか。日本中がまるでサウナの中に入ったようです。ダムの水も底をつき、深刻な水不足が伝えられています。

ところで情報誌はあふれんばかりの情報の中、今回も盛りだくさんになりました。(編集もたいへん!読むのもたいへん?)みなさまに一時のうるおいを味わっていただきたくガンバッテいきます。

応援よろしく! 鬼頭