

AJU福祉情報誌

自立の家



1996年12月10日号

寒いけど出かけ
たいクリスマス **第25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 / A J U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

- p1 Xmas特集「地ビール★ただで楽しめる夜景やイベント
★楽しいお店やパーティ★そしてロマンチック神戸」
- p6 ウィンタースポーツ特集 「スキーシーズンです」
- p9 さつきの突撃レポート 「JACバリアフリーキャンプ編」
- p11 生活の道具相談室 「ステップアップシリーズ『入浴編2』」
- p14 池山のDo(ど)レジャーレポート 「お買もの物語」
- p17 かつき詩のページ
- p18 サクセスストーリー「したいことは、こうして実現させてきたよ！」
- p22 いろいろ情報「旅行情報提供サービス」「新しいスズキ電動車いす」
「音声入力ソフト スピーチナビ」などなど



平成八年十二月十七日増刊 A J U通刊二六四六号 昭和五四年八月一〇日第三種郵便物認可

Xmas 地ビール★ただで楽しめる夜景やイベント★ 楽しいお店やパーティ紹介★ロマンチック神戸

今年のクリスマスは、ちょっと寒いけど、最近増えてきた地ビールの店、それから、ロマンチックでしかも“ただ”のスポット、そしてリフト付き観光タクシーでまわる神戸の旅を紹介します！



●冬でもビールの人に、地ビールの店●

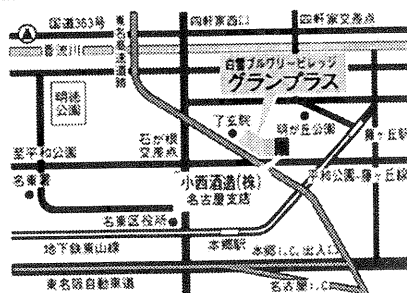
★ベルギービールとおいしい日本酒の飲める 白鳥ブルワリービレッジ「グランプラス」

グランプラスでは、醸造法が他の国とはちょっと違う、ベルギービールが飲めます。ベルギービールは、ここで作っていて「白雪」という名前です。金色のゴールド、少し濃い色のブラウン、そして薄い色のホワイトがあります。ホワイトは苦みが少なくおすすめです。レストランもあるので、おつまみといっしょにどうぞ！

障害者用駐車場は入り口そば。もちろん障害者用トイレもあるので、安心して飲めます。

レストラン「グランプラス」メニュー

- 白雪ビール（地ビール） ゴールド（280ml）¥450、ブラウン（330ml）¥550、ホワイト（330ml）¥600
- 日本酒 伊丹諸白（100ml）¥330
- おつまみは、大根のハイカラおでん¥500から、ムール貝スペシャル¥1,800まで
- パーティセットA 一人¥2,500（マグロの洋風作り、たこのベルギー風、若鶏の和風唐揚げ、無農薬野菜のソーセージ、シェフのおすすめ料理、ムール貝料理、サラダ）



●地下鉄東山線「藤ヶ丘」駅下車/徒歩約5分
●東名高速・名古屋I.C./東名阪自動車道・本郷I.C.から車で約15分



〒465 愛知県名古屋市名東区高郷町1701番地
・ブルワリーレストラン TEL.052(772)0147 FAX.052(772)0045
定休日/毎月第2月曜日 ■営業時間/A.M.11:00-P.M.11:00
・ブルワリーショップ TEL.052(772)0146 FAX.052(772)0109
定休日/毎月第2月曜日 ■営業時間/A.M.10:00-P.M.8:00

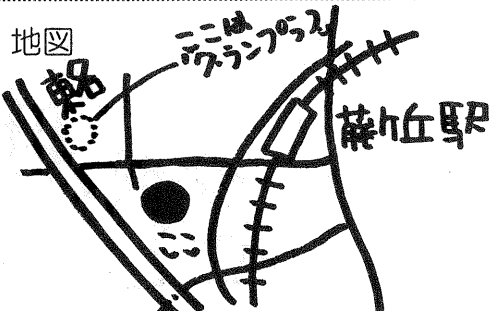
香味ビール「ブラウハウス藤ヶ丘」

ここは「グランプラス」のそばなので、はしごもできます！

昼am11~pm2:30 夜pm5~pm11

地ビールは4種類、¥480

トイレは洋式で手すり付き・駐車場あり



名古屋市名東区小池町12

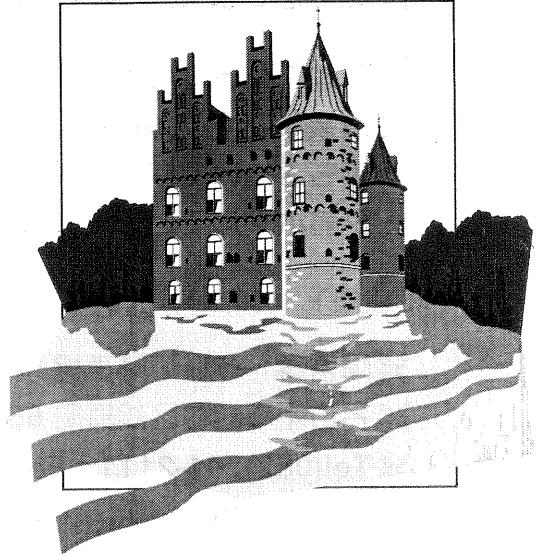
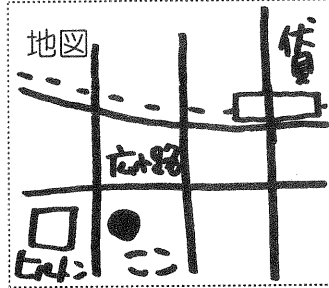
Tel (052)773-0577

★伏見にできた地ビールとドイツ料理の店
「ランドピアサーカス」

ランドピアサーカスは栄のまん中の地ビールの店！残念だが、入り口に2段段差があり、障害者用トイレはない。近くにはヒルトンホテルの地下2階に車いすトイレ。

- 宴会コース¥2,800
と¥3,200
- 地ビールは¥430

名古屋市中区栄 1-4-30
Tel(052)223-9191

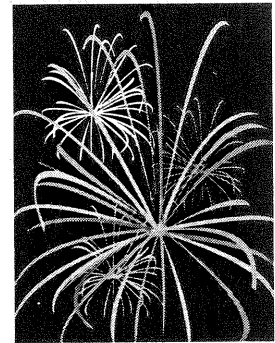


●ただで楽しめる夜景やイベント●

★名古屋港のクリスマス花火

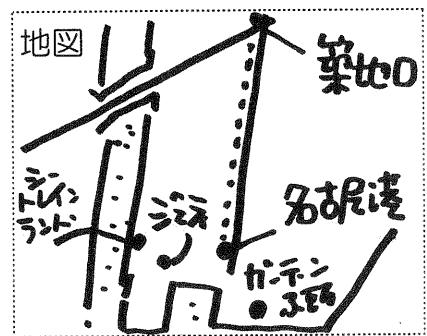
今年も12月24日(火) pm7:00 から pm8:00 まで、名古屋港で花火があります。寒さに耐えられる服装でどうぞ！

- ▼pm5:30~pm6:50 はコンサート
- ▼公園、Jetty、シートレインランド内に障害者トイレあり



★遊園地のシートレインランドもやっています

pm10:00 まで 入場は無料、乗り物有料
(052)654-8160

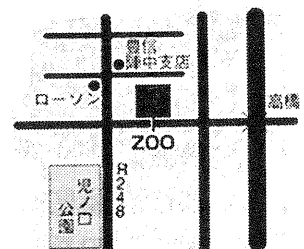


車いすでも入れるスロープ付きカラオケ屋さん
「ZOO」

〒471 豊田市日之出町1-7-2

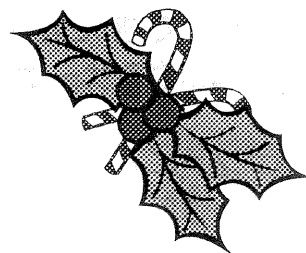
Tel(0565)35-6940 Fax35-6950

am11:00~深夜 am2:00 (金土は am3:00 まで)

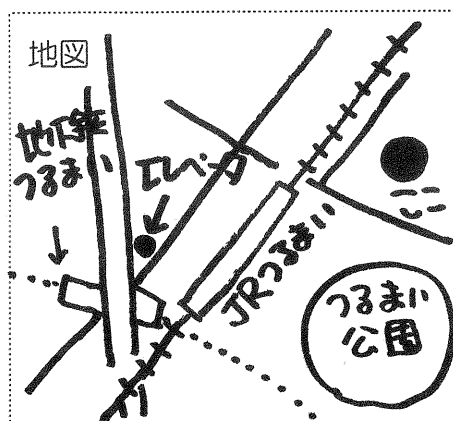


★名大病院で夜景を楽しむ

障害者にとって設備が整っている場所のひとつが病院。
 今度改装した名大病院は、高層ビルになったので夜景が
 とってもきれいです。レストランもあります。夜景はエレ
 ベータ前ホールでどうぞ！クリスマスシーズンは絶対穴場
 だよ！



- ✧ 障害者トイレ・駐車場あり（1時間¥100）
- ✧ 名古屋市昭和区鶴舞町 65
- ✧ Tel(052)741-2111 Fax731-6094
- ✧ 地下鉄「鶴舞」駅（エレベータあり）3分



新館のレストランは次の4つ！

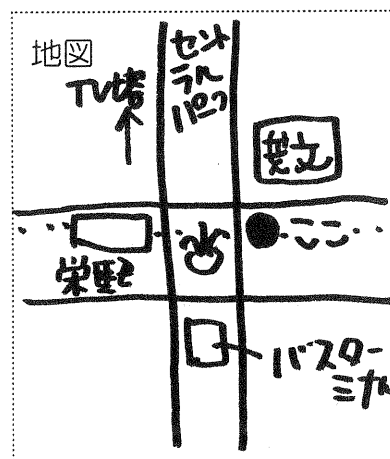
- ①花の木（1階）
 中華や定食 百合杏仁がゆ ¥800 がおすすめ
am8:00～pm7:00 土曜 pm3:00 まで 日曜休
- ②喫茶 ねむ（1階）
 モーニングやスパゲッティ
am8:00～pm6:30 日曜 am9:30～pm5:00 日曜もやってます
- ③おすすめレストラン ソレイユ（14階でとてもきれい）
 コースメニューです
 ランチは¥1,300のセットがデザートもついておすすめ
am11:00～pm7:00 日祝日休み
 予約でパーティもできます！ Tel (052)731-0781
- ④喫茶 つる（13階 ここも景色がきれい）
 おいしいケーキやパンとコーヒー **am11:00～pm4:00 土日祝休み**



★栄でパイプオルガンコンサート

今年も 12月2日 から、久屋大通りと錦通りの交差点
 にある、日本キリスト教団名古屋中央教会で、毎日
 12:15 から「ヌーンコンサート」をやっています。もちろ
 ん無料です。

- ✧ 教会内に障害者トイレあり
- ✧ 東区久屋町 8-6 Tel(052)971-9012
- ✧ 地下鉄久屋大通り駅（エレベータ付き）より 5分



★名古屋市科学館でプラネタリウム

去年も紹介の「名古屋市科学館プラネタリウム」
 昼のプログラムは 11:00(平日)・10:40(日曜など)か
 ら 4:00 まで。障害者手帳で無料です。手帳があれば
 市外の人でもいいです。介助者も1名無料です。

※Tel(052)201-4486 名古屋市中区栄 2-17-1
 ※地下鉄矢場町駅(エレベータ付き)より15分



12月23日(月) 祝日
 am10:40 は字幕付きです!
 聴覚障害の人どうぞ!

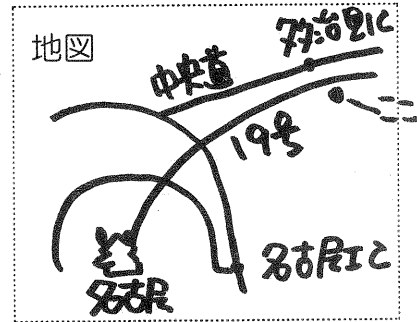
★カトリック多治見教会の「市民クリスマス」

美しい修道院のあるカトリック多治見教会では、12月23日(月)に「市民ク
 リスマス」を行います。pm7:00~pm8:00 はコンサートもあるので、ぜひどうぞ!

教会は障害者トイレやスロープの設備の整ったところ
 が多いです。遠くでなくてもいいから、クリスマス
 には家のそばの教会に出かけてみて下さい。

多くの教会は24日夜にクリスマス礼拝をやってい
 ます。夜半にはクリスマスキャロル(歌を歌って近所
 をまわる)をやるところもあります。

※Tel(0572)22-1583 多治見市緑が丘 38
 ※名古屋から車で1時間30分



●今から間に合うクリスマスパーティのお知らせ●

Map '96クリスマスパーティのお知らせ

Xmas Party Ticket

障害があっても誰でも海外に行く会 Map of The Access world

■12月22日・日曜日 December 22
 昼12:00開場 12:30パーティ開始

●今池「ボトムライン」1F バー&グリルにて
 Imaike Bottom Line Bar & Grill ◆Tel(052)732-5278

- ◎ オーストラリア・ペナン・タイ・カナダそしてモロッコなど海外のビデオを見られます
- ◎ 海外のグッズが当たるビンゴ
- ◎ チャールズ ワンマンバンドのライブもあるよ
- ◎ アメリカ・メキシコ料理&飲み放題

一般¥4,000(4,500)
 カップル・ファミリー¥3,500(4,000)
 学生¥2,800(3,000)

()内当日料金

問合せ MapTel&Fax(052)732-2716

●車いすタクシーで、ロマンチック神戸観光しましょう●

前号でお知らせした、神戸観光リフト付きタクシー。実はあの値段より、割引を使えばはるかに安く乗れるし、ガイド料を含んで1時間5,500円なんだそうです。

みなとめぐりコースとか、夜景コースとか、楽しそうなコースが色々あるから、もうコースをみんな載せちゃうね！異人館めぐりなんかは、ぜったいタクシーで行った方が得だよ！車いすで行けるところを案内してくれちゃうんだって！



神戸市内観光ごあんない

コース名	観光場所	所要時間	料金
六甲山コース	各ホテル～鉢巻展望台～ホールオブホールズ六甲(オルゴール館)～六甲山牧場～森林植物園～三宮	5H	¥27,500
みなとめぐりコース	A 各ホテル～ハーバーランド～海洋博物館／ポートタワー／メリケンパーク散策～三宮	2.5H	¥13,750
	B 各ホテル～ハーバーランド(神戸大橋)～ポートアイランド記念館(展望)～田崎真珠ギャラリー～UCCコーヒー博物館～ファッションタウン散策～三宮	3H	¥16,500
異人館とチャイナタウンめぐりコース	各ホテル～異人館街散策～神戸夢風船(ロプウェイ)～布引ハーブ園(ハーブの香りと神戸を展望)～チャイナタウン散策～三宮	4H	¥22,000
須磨・明石海峡大橋コース	各ホテル～須磨海浜水族園～舞子タワー(明石海峡大橋見学)～三宮	4H	¥22,000
神戸夜景コース	A 各ホテル～神戸市役所24階展望台～神戸夢風船(ロプウェイ)～布引ハーブ園展望台～三宮	3H	¥16,500
	B 各ホテル～ポートアイランド記念館、又は神戸市役所24階展望台～ハーバーランド～三宮	2H	¥11,000

※1上記の料金は身体障害者割引の時間制運賃、ガイド料を加算したものです。 ※2料金には消費税が含まれています。お客様及び観光委員会の入場料については、各施設によってお客様にご負担いただく場合がございます。 ※3運賃改定の際は料金の変更があります。 ※4安全面を考慮して原則として観光地での移動はご家族の方、又は付き添いの方にてお願い致します。 ※5季節・天候・各施設の定休日等によってコース内容を変更する場合がございます。(平成8年10月現在)

●時間制運賃表

タクシー	項目	時間制運賃(1時間)	ガイド料	合計
中型 車イス1台+乗客4名	身体障害者割引後料金	¥4,230	¥1,270	¥5,500
大型 車イス2台+乗客5名	身体障害者割引後料金	¥4,770	¥730	¥5,500

※料金には消費税が含まれています。身体障害者割引の対象で、時間制運賃を10%割引した料金を表示しています。 ※ガイド料につきましては、ツアーの都合上、大型車のガイド料を割引いております。平成8年10月現在

ふれあいのまちKOBЕ・愛の輸運動とは、

ふれあいのまちKOBЕ・愛の輸運動は「ともに生きる」福祉のまちづくりを目指し「思いやり」「譲り合い」「助け合い」等の福祉の心を伸ばし育て、ボランティア活動等福祉活動の実践につなげていこうとする市民運動です。

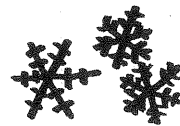
●車椅子で御利用頂ける各種レストラン・ホテルをご紹介します。●

運行/ポートタクシー株式会社(ふれあいのまちKOBЕ・愛の輸運動推進委員会)
TEL.078-577-0123 FAX.078-577-0124

只今、インターネットにより、詳しいご案内をしております。●ホームページ <http://www.warp.or.jp/porttaxi/> ●E-mail porttaxi@warp.or.jp

さあ～冬ですよ！スキーシーズンですよ！

冬と言えばスキーですね。ザウスでは夏でもスキーができますが、冬の自然の中でこそスキーの醍醐味が味わえます。車いすセンターが毎年開催の「東海チェアスキー大会」は、今シーズンは1月25日～26日に行われます。「安全」に楽しむにはこれに参加するのが良いでしょう。でも…名古屋市民休暇村のファミリーゲレンデから一般ゲレンデに飛び出してスキーリフトを使い、一般のスキーヤーに混じって滑るのはもっともっと楽しいですよ～。

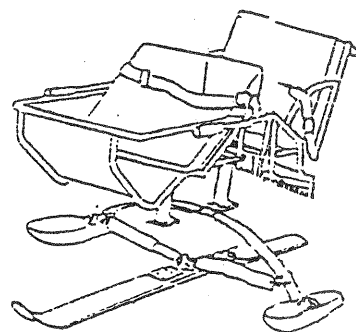
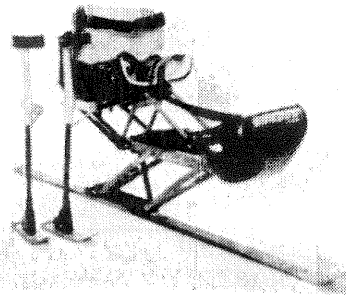


●手にマヒがあっても、チェアスキーを選べば大丈夫

頰椎損傷の場合は一人でスキーは無理ですが、介助があれば手のマヒのある頰損の左右C5レベルでもできますよ！これを可能にするのは、転倒を恐れない心と「七転び八起き」の努力と、車いすセンターで使っているI型ではなく、II型かIII型のチェアスキーです。III型ならリフトに乗ることもできます。

I型では自分で支えなくても転ばない代わりに、自分ではほとんど移動ができませんね。これに対してII型以上では自分で支えているかバランスを取っていないと転びますが、自由に移動できます。昨年からはバيسスキーという2本板のスキーで転びにくいものを、NICKが輸入しています。(今までの物は1本板でした)このタイプは今後車いすセンターでも使って欲しいですね。

また、頰損の人は少なくとも自分専用のシートを作った方が安定して滑れるし、上達します。



●スキー大会にチャレンジしよう！ 近くのスキー場ですべろう

これから、または今よりも楽しいスキーにチャレンジしたい人のために、日本チェアスキー協会はじめ各種団体の今シーズンのスケジュールを次ページに紹介しておきます。昨年に引き続き、山形蔵王スキー場で行われる第18回全日本チェアスキー大会では、チェアスキーのバッジテストも実施します。脊椎損傷の中でも、胸椎や腰椎の障害の人は上手になれば、ここには挙げていない競技大会への参加も、更には長野以降の冬のパラリンピックも夢ではありません。

スキー場についてですが、愛知県・岐阜県でも普通のスキー場にチェアスキーに行っている人は少なくありません。近隣のスキー場でも条件付きも含めてチェアスキーを許可している所が多数あります。

スキーに行く時の注意

1. 傷害保険をかけておきましょう (まさかの時の…)
2. 不可となっているスキー場には行かないこと (君子危うきに近寄らず！)
3. スキー場の管理者・パトロール・リフト係員等の指示には従うこと (自分勝手な行動は、他のチェアスキーヤーの迷惑になったり、そのスキー場が使えなくなる可能性があります)
4. チェアスキーは、自分の体に合わせて調整をしておくこと (重度の人は特に…)
5. 疲れたら無理をして滑らないこと (怪我のもとです)



では素晴らしいウイスキー&アフタースキーを楽しみましょう。

●チエアスキー スケジュール (競技大会・強化合宿等は除きます)

開催日	行き先	主催者・メ・問い合わせ	対象者・レベル	使用スキー
H9.1.25(土) ～26(日)	おんたけスキー場 (ファミリーゲレンデ)	車いすセンター(052-841-8841) 申込メ; H9.1.6(月) 同上	不問	I型
H9.1.31(金) ～2.1(土)	ひるがの高原スキー場	県障害者スポーツ協会 申込メ; 12.20 福祉事務所等	初心・初級者 選考 30人	レンタル有り (IV型, V型)
H9.2.14(金) ～16(日)	粟巣野スキー場(富山) (身障スキー全国大会)	身障スキー協会 申込メ; 未定 同上(県協会)	中・上級 (一人で可の人)	IV型, V型
H9.2.16(日) ～19(水)	たいらスキー場(富山)	日本チエアスキー協会 申込メ; 未定 同上	中・上級 競技講習会	IV型, V型
H9.2.23(日) ～25(火)	あさひプライムスキー場	名古屋身障者スポセン 申込メ; H9.1.12 同上	初心者～ 選考で4人程度	レンタル有り (IV型, V型)
H9.3.1(土) ～3(月)	ブランシュたかやまスキー場 (ジャパン・パラリンピック)	日本身障者スキー協会 見たい人のためにご参考まで!	指定競技者	
H9.3.17(月) ～19(水)	赤倉スキー場(新潟)	日本チエアスキー協会 申込メ; 未定 同上	中・上級 競技講習会	IV型, V型
H9.3.20(木) ～22(土)	蔵王スキー場(山形) (第18回チエアスキー大会)	日本チエアスキー協会 申込メ; 未定 同上	初心者～上級者 先着順 30人程度	レンタル有り (参加者が選択)

●愛知県近辺のゲレンデ情報 (原田, スポセン, チエアスキー協会の情報による)

◎: 制限条件なし ○: 平日指定・リフト停止可 △: 土日可・リフト停止不可 ▲: 平日指定・リフト停止不可

評価	スキー場名	TEL	対応者	利用条件	備考
▲	あららぎ高原	0265-47-2201	課長他	日曜以外	リフトを止めなければOK
○	治部坂	0265-47-2031	イズハラ	土・日以外	リフト(ペア有)停止可様子を見て今後の方針を決定
○	駒ヶ根高原	0265-83-4000	赤須支配人	土・日以外	リフト停止可事前連絡必要
◎	新和木曾駒高原	0264-23-8121	確認せず	制限なし	リフト停止可既に利用者有り
	おんたけ	0264-48-2031		土・日以外	第4リフトのみ? 電話通じず詳細未確認
◎	やぶはら高原	0264-36-3322	確認せず	制限なし	リフト停止可(係員に申し出る)
○	きそふくしま	0264-27-6021	確認せず	土・日以外	リフト停止可
△	鈴蘭高原	0577-57-2116	言わない	土・日は混雑	来ても拒否しないがリフトは止めたくない(常時)
○	ひるがの高原	05757-3-2311		未確認	リフト停止可(係員に申し出る)パトロールにも一言!
○	車山高原	0266-68-2626		未確認	リフト停止可?(協会情報)
○	白樺湖ダイヤル	0266-68-2120		未確認	身障トイレもあるそうな(スポセン情報)
◎	あさひプライム	0263-99-3700		未確認	リフト停止可身障トイレあり(協会情報)
○	ブランシュたかやま	0268-69-2231		未確認	リフト停止可(協会情報)
○	国設コバレー	0268-60-2001		未確認	リフト停止可(協会情報)
	白鳥高原	05758-6-3111		未確認	スノモビル可(レンタル有)
	ダケランド	05757-2-5525		未確認	土・日は不可ボート・モスキー専用ゲレンデ有

●障害者のスキーのサポートをしてくれる「パルネットワーク」

(チエアスキーをしたいあなたの、スキー場での介助などサポートをしてくれます)

問い合わせ・申込は「パルネットワーク」担当: 永瀬まで

- ・TEL&FAX 0489-28-5922 (埼玉県草加市), 携帯 080-59-21671
- ・TEL&FAX 086-224-3505 (岡山県岡山市)

- 利用のスキー場は兵庫県スカイバレースキー場が中心です。
でも土日祝日は次のような希望のスキー場まで行けますよ!
 - ・スポーツコム浦佐国際スキー場 (新潟県)
 - ・苗場スキー場 (新潟県)
 - ・日光湯元スキー場 (福島県) etc.
 - スキーツアーも計画あり!
 - ・北海道ニセコツアーは 12/21~23, 1/10~12, 2/14~16
 - ・カナダスキーツアーは 3/9~15
- ★ 4人集まれば「あなたのツアー」相談にも応じます

●チェアスキーをレンタルしよう!

この記事を読んでスキーをやりたくなった人に、チェアスキーのレンタル方法を紹介します。普通のスキーみたいにスキー場で借りるわけにいかないの、よおく読んで、申し込んで下さいね!

チェアスキー・レンタル申込要項

(レンタルをご利用になる皆様へ)

今シーズンからレンタルの申込方法が変わります。この要項をよくお読み頂き、レンタルをご利用下さい。

(申込方法)

- 1.使用予定日の3週間前までにFAXまたは郵送で「申込用紙」を送付して下さい。(お電話による申し込みはお断り致します)
 - ・台数に限りがありますので、日程が重なった場合は先着順となります。お申込頂いた時点で台数が塞がっている場合は、各連絡窓口より連絡させて頂きます。
- 2.申込後、使用予定日の1週間前になっても連絡がない場合は、お申し込みの窓口にご確認下さい。
- 3.使用後は、必ず発送時と同じ状態に梱包し、2日以内に返送して下さい。

(レンタル料金)

	チェアスキー協会・会員	非会員
チェアスキー普及型 (アウトリガー付)	3000円/日	5000円/日
チェアスキー I型	1000円/日	3000円/日
アウトリガーのみ	500円/日	1000円/日

- ※「日数」は実際に使用した日数だけを計算します。(送料は別です)
- ・「送料」については発送時には「着払い」、返送時には「元払い」にして、立て替え払いのないようお願い致します。

(申込先)

下記の中で、お住まいの所に最も近い地域のチェアスキークラブにお申込下さい。

- ・東北チェアスキークラブ 連絡先: 巴 雅人 (TEL & FAX: 022-289-6352)
〒982-01宮城県仙台市若林区上飯田3-13-33
- ・東京チェアスキークラブ 連絡先: 玉川敏彦 (TEL & FAX: 0424-77-0489)
〒203東京都東久留米市東本町5-20ガーデンハウス102
- ・北陸東海チェアスキークラブ 連絡先: 円山真一 (TEL & FAX: 0766-76-1102)
〒935-02富山県氷見市田江102-3
- ・長野チェアスキー協会 連絡先: 松井順一 (マツイ商会 TEL: 0266-72-0617
FAX: 0266-73-5577)
〒391長野県茅野市玉川長峰4530-4
- ・滋賀チェアスキークラブ 連絡先: 吉田一平 (TEL: 0720-46-4008 FAX: 0720-41-2749)
〒573大阪府枚方市菊丘町2-6
- ・兵庫県チェアスキークラブ 連絡先: 井上英年 (TEL & FAX: 078-927-7930)
〒651-21兵庫県神戸市西区曙町1070 兵庫県総合リハビリテーションセンター勤労体体育館内)

お近くにクラブがない場合と、I型を含め一般的なチェアスキーでは使用できそうに無い場合(手にも麻痺があったり、座位のバランスが非常に悪い場合など)は、下記までご相談下さい。

チェアスキーレンタル総合窓口

〒243-01
神奈川県厚木市七沢516-1
神奈川県総合リハビリテーションセンター・リハ工学科
沖川悦三、宮本晃
TEL: 0462-49-2590
FAX: 0462-49-2598

※チェアスキーのレンタルは上記窓口の方々のボランティアで実現しています。電話でのお問い合わせは職場、家庭の迷惑になりますので、極力ご遠慮下さい。

※チェアスキー協会ではレンタル用具を使用するの事故の責任は負えません。危険な滑走等に注意し、皆様の責任において使用して下さい。

JACバリアフリーキャンプ編

寒くなりましたね。みなさん風邪ひいていませんか。脳性マヒの私にとっては、寒い時期は電動車いすで外へ出るには身にしみる！でも家探しもうまくいかず、テント生活でもしようかなんて思ったりしている無謀な私です。

今回、私は10月19日・20日とDoレジャーレポートの池山さんと、運転手として行ってくれた山城さんという、ハンディキャップを持った3人でJAC（日本オートキャンプ協会）バリアフリーキャンプに行ってきました。



テントの前で、イケヤマとJW-1に乗った私

バリアフリーキャンプとは ☆ ★

JACが、バリアフリーキャンプの実現をめざして、ハンディキャップを持っている人達と健常者の一泊二日のキャンプを開催しました。このキャンプで問題点や課題を話し合い、「すべての壁をなくそう！」つまり障害者でも誰でも使えるようにキャンプ場も変えていこう！という主旨でした。キャンプ協会の人達は、障害を持った人達と接する機会がなく、キャンプを通してハンディキャップを持った人達と意見交換をしようということで、私たちはゲストとしてキャンプ用品などは何も持たず、身ひとつで参加しました。

伊豆は遠かった・・・

このキャンプは、伊豆モビリティパークというところに、現地集合というものでした。運転手もみつき安心していたら、伊豆で地震と聞いてまた不安になって、でも編集部の方々が「大丈夫だよ」といって送り出してくれました。

この頃、東名高速道路の集中工事をしていて時間がかかると覚悟していました。AM9:00に出発しました。愛知県内はわりと車の流れもスムーズでした。これなら行けるかもとお昼の休憩をとり、サービスエリアで近くにいたかっこいいお兄さんに声をかけてトランクから車いすをおろしてもらいました。

静岡県に入った頃から車が混んできて、「渋滞」の表示が目につきました。運転している山城さんもだんだんイライラの様子。私が「まだ車は動いているから」と言ったら、「のんきだな」と言われてしまいました。渋滞しながらも車は走り続け、PM2:00には高速道路を出て目的地に向かいました。市街地を通り、山道に入って、しばらくしてここかなと思ったら、違って戻ったりしながら、PM3:30頃やっと伊豆モビリティパークに到着したのでした。

キャンプ場に到着

集合時間より大幅に遅れて到着しましたが、受付でキャンプ協会の人達が待っていてくれました。キャンプ場はもうテントの用意もしており、他の参加者達は芋掘りをしているところでした。私たちは車から降り休憩して、キャンプ場の探索を始めました。管理棟には売店やお風呂、車いす用トイレがありました。パソコンも置いてあったので少しさわってみました。このキャンプ場は、ほとんど車いすの人達には使いにくいものでした。私は管理棟のトイレには行かず、テントの近くの洋式トイレを使いましたが、車いすでは入りにくく、もたもたしていたらボランティアさんが手伝いに来てくれてうれしく思いました。



交流会

30人くらい参加者のうち、ハンディキャップを持った参加者10人ほどでした。そのほとんどが車いすで、自分で動ける人が多かったです。PM5:00頃から全員でバーベキューをしながら意見を交換するということでしたが、施設を見てまわったときに、トイレやシャワー、テントのまわりなど、使いやすくしてほしいという意見は出ていたので、キャンプ協会の方の挨拶や自己紹介などして、お酒を飲みながら和気あいあいとした雰囲気の中で隣の人と話していました。なかには自分のことを「語る人」もいておもしろいと思いました。ボランティアは、東京方面のサークルやキャンプ協会の人達で、車いすの人達も東京方面の人がほとんどでした。私はボランティアさんで一人知り合いになりました。



楽しい宴会。知り合ったボランティアさんと。

テントで眠る

私はお酒を飲むと眠くなるので、早めにテントに戻りました。池山さんと一緒にテントで寝袋に入って寝ました。寝相が悪い私は、寝袋で寝るのはちょっと窮屈だったと思います。曇っていてあまり星は見えなかったけど、風の音がして「アウトドア」っていう感じでいいなと思いました。

朝起きたとき布団が濡れていたの「やってしまったかな」と一瞬思いましたが、それは露でした。

バリアフリーキャンプに参加して

朝食をとって帰る準備をして、最後の挨拶と記念写真を撮り、早めにキャンプ場を出ました。帰りはわりとスムーズでAM10:00過ぎに出て、名古屋に着いたのはPM3:00頃でした。

移動に時間がかかり、準備も何もせず、「参加することに意義がある」みたいな感じでこのキャンプに参加しましたが、キャンプ協会の方々をはじめ、ボランティアの方々がとても親切で、私たちの話を聞いて下さり、楽しい一時を過ごすことができました。このキャンプが開催されたことで、このキャンプ場も来年の三月にはトイレ、お風呂、炊事場、テントをはる場所などが整備される予定です。車いすの人達にとっても使いやすいキャンプ場になると思います。そしてこれをきっかけにして、他のキャンプ場も誰もが使えるように変わっていくことを願っています。

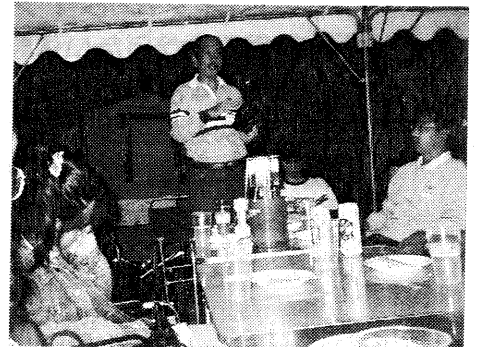
今後の予定

- 97年 5月 バリアフリーキャンプ
- 10月 第3回アジアパシフィックラリー（北軽井沢）

詳しい日程などはまだ未定です。興味がある方は下記へ。

連絡先 JAC（日本オートキャンプ協会）

〒160 東京都新宿区三栄町18-7 四谷MSビル3F
TEL 03-3357-2851
FAX 03-3357-2850



おたすけグッズ紹介コーナー ステップ・アップシリーズ『入浴編2』

今年も残り少なくなりました。1996年どんな年になりましたか。「道具の相談室」のメンバーもなかなかの多忙人が多く、迷惑かけながらではありますがみなさんに支えられて4年目を迎えようとしています。おっと感慨にふけるのは、もうすこし後にしてと！

レオナルドのこと、みなさん覚えていますか。お風呂の嫌いなレオナルドをひっぱってインターネットカフェに先号でいって見たことを！

その後彼とはご無沙汰でしたが、あの時申し込んだ『マルチトータルデザインシステム』の資料が届いたので会いにいってきました。

ミチコ : 「こんにちは」

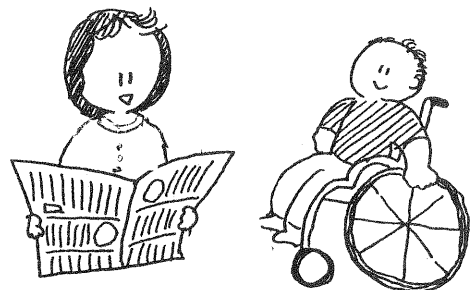
レオナルド : 「やあ！元気？今日は、なにか用？」

ミチコ : 「インターネットで申し込んだ資料のこと覚えている？」

レオナルド : 「ワスレテイタナ……」

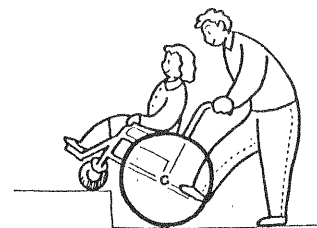
ミチコ : 「いっしょにみてみない」

レオナルド : 「いいよ」



届いたのは、A4サイズの紙を4枚あわせた大きさのパンフレットで、広げてみると結構みやすい。ポイントは、3つありました。

1. トイレを車いすで使えるようにしたい。
2. お風呂の段差をなくしたい。
3. 玄関の段差をなくしたい。



ミチコ : 「浴室のペーどを見てみよう。ふーん」

レオナルド : 「浴槽への出入りの時、手すりを使うと安定します???そうかな？」

ミチコ : 「どうして?あなたは、手すりを使わないの？」

レオナルド : 「ぼくの浴室には、手すりが付いていないし、浴槽のへりにつかまればなんとか出入りできているよ。」

ミチコ : 「すべったりしない。？」

レオナルド : 「今のところ大丈夫」

アクセシブルなインターネットカフェ情報 (スペースがあいたので・・・)

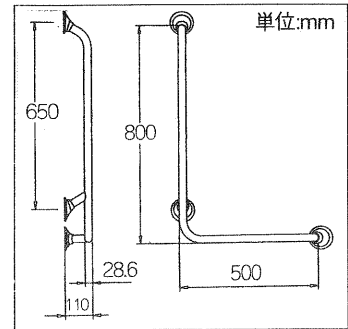
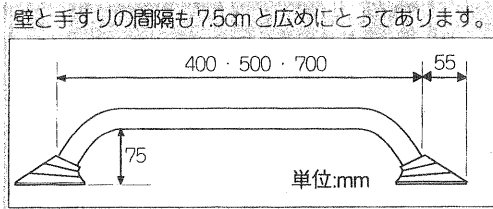
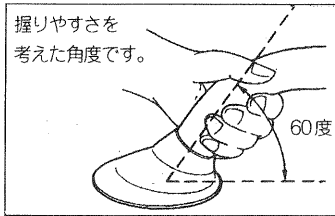
◎お金のかからない体験ゾーン「NTTプラネット」(栄のNHKビル地下1F)

無料。4台しかないのに混んでいる時は、長くはできないけど、初心者でもオペレーターが教えてくれる。身障トイレ1F 地下鉄久屋大通駅より徒歩5分

◎ゆっくり体験できるゾーン「グランプラス」(本誌1Pで紹介)

ビールが1杯付いて、1時間¥1,000。身障用駐車場・トイレもありアクセシブル!

レオナルドは、そういったもののちよつと考えた。
手すりの紹介ページに手首にやさしいエルゴデザインとある。



直線型、アングル型とあり 色は、なんと8種類、カラフルだ。好きな色が選べるぞ！
値段は、¥5,800~¥12,000

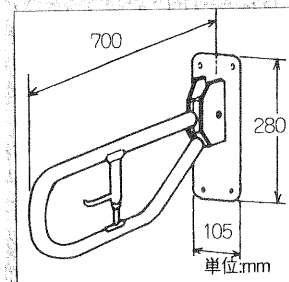
レオナルド：取り付けは、誰でもできるのかな？

ほかにもおりたたみのできるタイプがあった。

レオナルド：「母さんや父さんがお風呂に入るときは、便利かな？」

ミチコ：「このタイプのように長く差し出された手すりは、お風呂場には、いらないよ。母さんや父さんだって浴槽の出入りは、手すりがあったほうが楽じゃないの」

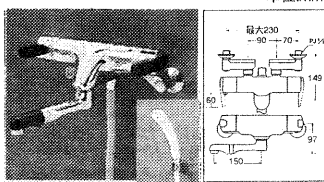
折り上げて縦の手すりとしても使えます。



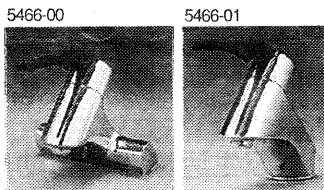
材質:スチール製。
(防錆処理 消粉体焼付塗装)

使いやすい水栓

どなたにも使いやすいよう、レバーを特別に長くしてあります。



5465-00 サーモシャワ模型混合栓 ¥52,000
●ウォーターハンマー防止型



5466-00 洗面混合栓 (コム栓) ¥20,000
5466-01 ワンホール洗面混合栓 (コム栓) ¥23,000
●ウォーターハンマー防止型
●ポップアップタイプもご用意してあります。

ミチコ：「腰掛けるスペースがあると便利と書いてあるけど君もそうなの」

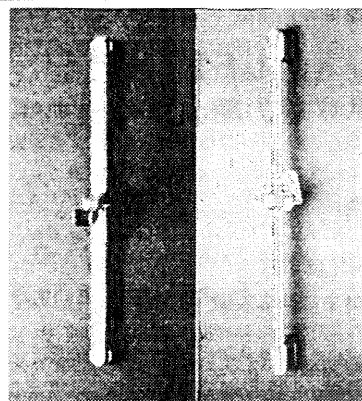
レオナルド：「ぼくは、床にべつと座ってしまうとなかなか立ち上がれないの。浴槽のへりにつかまって立つのだけれど、その後浴槽に足を入れるまでがひと仕事さ。腰掛けるスペースのことなど考えてもいなかったね。」

ミチコ：「バスボード、バスシートも使ったことないんだね」

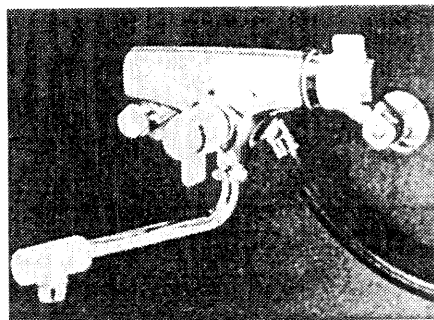
レオナルド：「ぼくに必要かどうかわからないな。それにいろいろ持ち込むと家族が大変だ」

ミチコ：「水栓は、どお？こんな便利なタイプがあるわよ。¥20,000ね。」

レオナルド：「水温調節できるの？たしかにぼくは、水栓をまわすのが苦手でかあさんに頼んでいるよ。」
 ミチコ：「ほかにこんなものがあるよ、それじゃシャワーを持ちながら髪をあらうのも苦手なのね。」
 レオナルド：「そう、体を前にたおすと手は、頭の後ろにまわるけど力がいらない。なでるだけになってしまうから、いつも仕上げは、母さんさ」



浴室用金具 スライドバー
 ¥11,300~27,400 製造・販売元 TOTO
 シャワーを適当な位置に固定できる。



浴室用金具 TM 145 CGQ型
 サーモスタット式シャワー金具（レバー式）
 ¥54,600 製造・販売元 TOTO



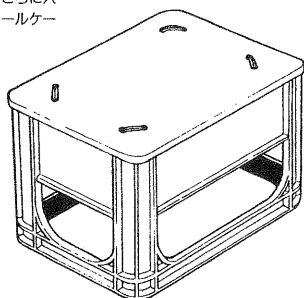
ミチコ：「出入り口に段差はありませんか？とあるけれどレオナルドの家は、どうなっていたっけ？」
 レオナルド：「段差は、あるよ。水が流れてでしまうからね。浴室の方が低くなっている。降りれるし、のぼれるけれど裸だし、這うわけだからね」
 ミチコ：「いっしょにお風呂に入るわけにはいかないけれど、だいたい様子がわかった。」
 レオナルド：「そうかな？ぼくひとりでお風呂にはいれるかな？」
 ミチコ：「体を洗ったり、頭をあらうのは、すこし練習してみれば？小道具もあるし手すりや、シートや水栓やシャワー位置など工夫のしようは、ありそうよ。」

製作方法

- 材料
 大瓶用ビールケース……………1個
 (酒屋さんから譲ってもらう) バスマット……………1枚
 ビニールひも……………150cm

●バスマットをビールケースの底の大きさよりも1cm程大きく切る。

●バスマットのところどころに穴を開け、ビニール紐でビールケースの底に固定する。



●手入れ方法
 湿気がかびやすいので、洗浄や日干しをするなど衛生面に気をつける。

寸法/33×45×37mm 重量/2kg 材料費/500円程度

手づくりの入浴用椅子

すこしその気になってきたレオナルドです。次回は、JIA住まいの相談室にいてみることになりました。洗髪や身体を洗うことは、ミチコさんが特訓することにしました。

資料

作業療法士が選ぶ生活機器 自助具
 保健同人社 ¥1,800
 日本アビリティーズ社バリアフリー営業部
 tel:03-3460-5280 fax:03-3460-3275



お買いもの物語



みなさん買い物は大好きですか？私も大好きなのよねえ。最近、新しいスーパーがどんどんできていますが、今話題のナディアパークと稲沢アピタを紹介しましょう。

ナディアパーク

火曜日に行ったらなんと休み、2回目10:00に開くと思ったら11:00オープンと言うダブルパンチをうけてしまった。第1、3火曜日は休みだからね。私のようなバカなことはしないようにね！

11月にオープンしたばかりの建物で名古屋市青少年文化センター「アートピア」、国際デザインセンター、クレーレ、LOFT(ロフト)などが入っています。あまりにも広いので私はLOFTで買い物ただけですが、おしゃれな雑貨がいっぱいありました。駐車場B2F~B4Fですが、ナディアパークのまわりは一方通行なので気をつけてください。地下鉄で行く場合、名城線矢場町駅で降りて徒歩5分くらいです。矢場町駅はホームから改札口まで車いすに乗ったままエスカレーターでいけます。改札口から地上へはエレベーターがあります。でもね、このエレベーターの可動時間はAM9:00~PM7:30とあまりにも早い時間に止まってしまいます。私は松葉杖なんだけど、ナディアパークには車いすがない！！公共施設なのにいい。辛かった。

デザインセンタービル側



ビジネスセンタービル

2Fと7Fに身障者用トイレあります。

国際デザインセンター

TEL052-265-2100

産業とデザインとの出逢いの場を創造するところ、デザイン図書、デザイン工房、ギャラリー、セミナールームなどの設備が充実している。

デザインセンタービル

身障者用トイレは1F、

7F以外あります。

名古屋青少年文化センター「アートピア」

TEL052-265-2088

若い世代の感性や創造力を育てる場を提供するとともに、幅広い分野の芸術文化活動ができるよう最新設備を完備した724席のホール、リハーサル室、練習室、音楽練習室、スタジオ、研修室がある。

クレーレ

あらゆるファッションスタイルから様々なモードのお店が並んでいる。

ビジネスセンタービル側

ロフト名古屋

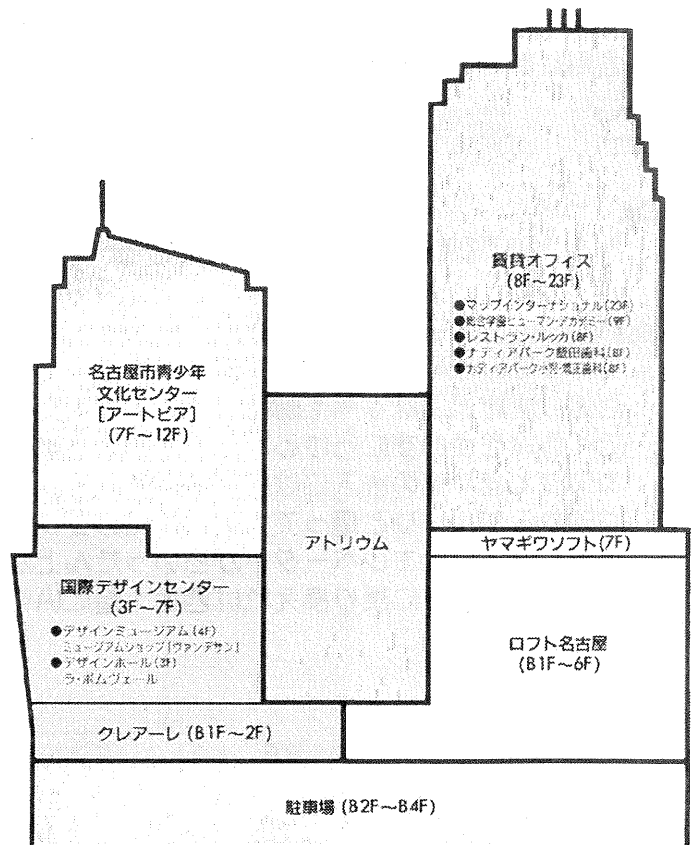
TEL052-219-3000

生活雑貨、文具、インテリア、紀伊國屋書店があります。

ヤマギワソフト

TEL052-265-2111

CD、パソコンソフト、メディア類がいっぱい売られている。



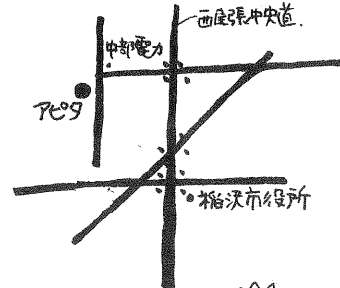
ナディアパーク

名古屋市中区栄3丁目18-1



稲沢店アピタ

こちらも10月にオープンしたばかりのスーパーです。たまたまニュースで身障者、お年寄りに優しいスーパーオープンを見て、私の家から近いのでみにいきました。正面北出入口に係員呼び出しインターホンが設置してあり、身障者用駐車場が8台分、身障者用トイレは各階にあります。介護用品コーナーもありました。だがしかし・・・



稲沢アピタ

稲沢市天地五反田町1 TEL0587-24-9211

身障者用駐車場が一般客に使われてしまう。



私がお家に帰ろうとしたとき、8台分の身障者用駐車場は一般客がとめてしまっていた。そもそもこの駐車場は一般駐車場に比べ広く取ってあり出入口の近くに設置しているはず。だから車から車いすに乗り移る時、雨降りや荷物の多いとき等とても便利なんですけど、スーパーに言えば困るだけで、その困いをいちいちどけなければならないという手間ができます。

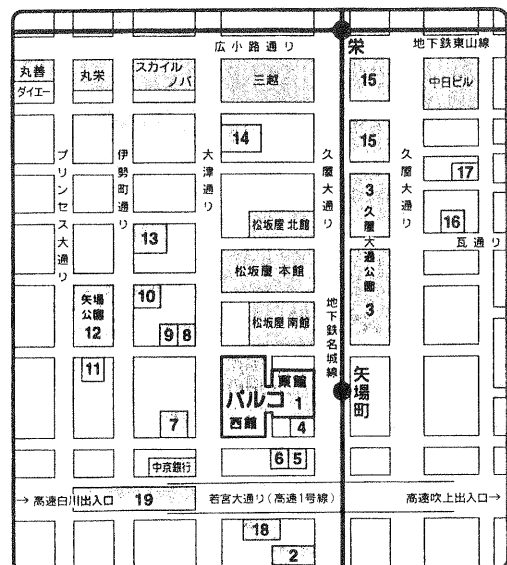
みなさんのご意見、アイデアを募集！

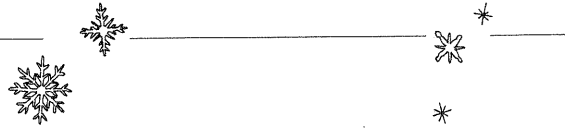
今まで身障者用駐車場が使えなくて困ったことはないですか？情報誌メンバーで話し合ったところ、放送して至急どけてもらうとか、すべての駐車場が広く取ってあれば分ける必要がないのでは？という意見がでました。私の意見としては、広い駐車場の場合は出入口に駐車場を設置してほしいと思います。だってどしゃ降りの時や荷物の多い時はこまるものね。みなさんはどう思っていますか。沢山の意見、アイデアを情報誌編集室まで送って下さい。一般の人にきちんと身障者用駐車場の理解をしてもらうために私たちは運動していかなければならないと思います。



パルコの階段をまったく使わずに東館、西館へ行く方法。

パルコの出入口の階段をまったく使わずに東館、西館に行ける方法を調べて！という希望に答えて行ってみました。パルコに買い物にいくな！といいたくなるほど不便で大変だった。東館、西館の連絡通路はすべて階段です。ではどうやってまったく階段を使わずに行けるかともうします。東館の久屋大通り側の出入口は段がありません。西館へは外からグルーリと廻って大津通り側のクレストンホテル出入口のエレベーターからいったん上がって別のエレベーターに乗り換えれば西館1階にいくことができます。





パルコにスロープをつけよう!

みなさん分かりましたか?本当にややこしい、おまけに雨の日は大変でしょう。だからスロープをつけようと運動しなければと思い、パルコにTELして問い合わせると・・・

パルコ:身障者の方から要望を伺い東京本社へ意見をだしてありますが、今のところいついつまでにはできるというはっきりした答はできません。また、地形が少し坂になっているので難しい点もあります。ですから、前もって連絡してくれば、階段は警備員がお手伝いします。

池山:でも私は松葉杖なのでたった3段ほどの階段ごときでおんぶしてもらうのはいやなんです。前向きにスロープの検討をして下さい。

パルコ:分かりました。



ということでした。さてさて本当にスロープはつくのでしょうか?これからも積極的に運動したいと思います。要望を受付けている所はTEL052-264-8111パルコ管理課なのでみんなもどンドン要望を出して協力してね!

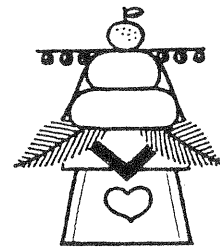
おまけ・初日の出スポット情報 どちらも身障者用トイレ有りよ!

木曽三川公園管理センター

岐阜県海津郡海津町油島255-3 TEL0584-54-5531 FAX0584-54-5533

1/1 0:00~「日本一早い打ち上げ花火」108発あがります。

6:30~「展望タワーから初日の出を見よう」
入場料600円(身障者割引有り)
先着100名に記念品がもらえます。



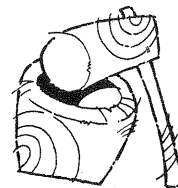
木曽三川公園三派川地区センター

愛知県一宮市大字光明寺字浦崎21-3 TEL0586-51-7105 FAX0586-51-7107

1/1 6:30~「展望タワー138から初日の出を見よう」
入場料800円(身障者割引有り)



お詫ひと訂正



*24号で載せた「大空へ飛び立とう」の中でタラップ用のリフトの写真とかつぐ椅子の写真が逆になってしまいました。ごめんなさい。

*サンデーフォークの年会費が300円となっていました。3,000円の誤りです。ごめんなさい。

水色の自動車と雄ライオン

堤 剋 喜

「うちには煙突がないけど、サンタクロースはどうやって入ってくるの？」
どうやら、これはかなりポピュラーな問いらしい。
僕の両親の出した回答は、
「だいじょうぶ、教会の塔を通ってくるの。サンタクロースは聖霊の働きだからね」
とりあえず安心できたから、そのまま信じた。

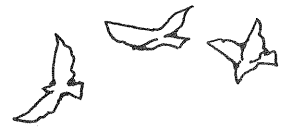


聖霊って、妖精とちがって目に見えないんだっけ。
教会の塔、何となくテレビ塔に似てる。

聖霊の力は絶大である。

「赤い服を着た白い髭の・・・」というあの物語が、
天から地上に注ぐ目に見えない力を受け止める大きな共同受信アンテナがいくつかあって、
そして、一人一人の心の中にはその人専用のアンテナがある。
そんなイメージに変わっていった。
その中で、サンタクロースは生きていて、何回か奇跡を運んでくれた。

クリスマスの数日前、神父様に声をかけられ、
「サンタクロースが持ってきたよ」と小箱を渡された。
箱の中身は水色の自動車だった。
このミニカーはずいぶん後まで、僕のおもちゃ箱にあった。
ひょっとすると、今もどこかにあるかもしれない。



その年のクリスマスに”うちに来たサンタクロース”から届いたのは、
大きな雄ライオンのぬいぐるみだった。
体は黄土色、たてがみは茶色。
座った姿が結構リアルで、背中の曲線と針金の入ったしっぽの感触を覚えている。

いつだったか、クリスマス・イブに
初めて、夜の聖堂に入ったときは、不思議な思いがした。
少し怖かった。

どこかいつもとちがう。何だろう？
ちょっと周りをみてから気がついた。

教会の窓が黒い！
昼間、ステンドグラスを彩っているのは、内側にともされた電灯の光ではなくて、
外から射し込む太陽の光なのだ。
クリスマスは、冬至を過ぎて少しずつ輝きと高さを増していく太陽に希望をみて、
春を待つ祭りでもある。

したいことは、こうして実現させてきたよ！

本当はしたいことがあるけど、「一人でできないから」ってあきらめていませんか？そんな方たちのために、できないことはたくさんあるけど、工夫してしたいことを実現している人たちに経験談とアドバイスを聞いてきました。あきらめている人、あきらめている人を知っている人、ぜひ、参考にしてください。

家で家族と生活している2人に聞きました。



伊藤さんのプロフィール
33歳の元気なお姉さん。移動は手動車いすを左足で蹴って操作しています。（脳性マヒのため）、会話は言語障害もありますが自力で、介助カードとの併用をしてみえます。1時間近い食事や、トイレ介助も必要な方ですが、一人で美容院へ出かけたりと活動的な方です。トレンディードラマおたくです。

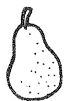


Q：介助がたくさん必要で、言語障害もあるのにすごい行動力だね。

A：高校3年生の時はじめて一人で出かけたんですよ。今も遠くに行くときは緊張する。初めてのことは準備をしっかりとしないと緊張して、気軽にはまだ出来ない。

Q：初めての単独外出はどうでした？

A：歩いて20分ぐらいの西友に買い物に行った。それまでは、親といつも一緒だった。「一人でも行けるかな」と思っていたけど、不安があって踏み切れなかった。一番の不安は「横断歩道は1人で渡ってはダメ」という親の言葉。あとは何とかなると思っていた。



Q：不安はどうしたの？

A：横断歩道を私みたいな人が（車いすで）渡っているのを見て、私も勇気を出そうと思った。

Q：西友に行ってどうだった？

A：お金を払う時に店員さんに言葉が通じるか、ちゃんとお金を出してもらえるか、ごまかされないかなと心配した。でも、大丈夫だった。私の好きなマッチの本を買った。



Q：親は応援してくれたの？

A：親には内緒。家から西友まで遠いし、車が多いから危ないと反対されるから。でも、帰ってから「西友に行った」と言ったら驚いていた。お父さんは、「よくやった。でも、行くんだったら行くっていやあ。事故にあったらわからないといけないし、行くんだったら気をつけていきやあよ。」とってくれた。

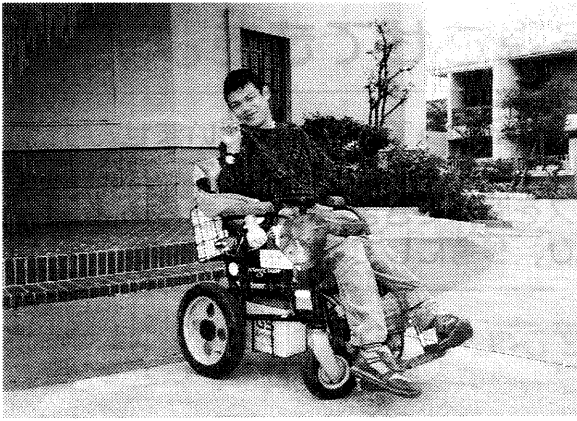
Q：栄へもよく行くの？

A：はじめは、トイレが心配で西友とか近くにしか行かなかった。でも、トイレが3時間か4時間はもつことに気づき、その間ならどこでも1人で行けると思った。そして、何かあった時のことを予想して必要なことを紙に書いて用意し、行きたかった栄へ一人で地下鉄に乗って行くようになった。



Q：すごい経験ですね。出来ないと思っっている人にアドバイスを！

A：決心が付いたら勇気を出すこと。何でもかんでも、したいなあって思うことを勇気を持ってやる。



高松さんのプロフィール

マヨネーズ顔の24歳の男性。移動は電動車いす（脳性マヒのため）、会話はすべてトーキングエイドを利用されています。1時間近い食事介助やトイレ介助も必要な方ですが、とても活動的で、まだ不便な地下鉄を使ってどこまででも行きます。スポーツおたくで、とっても話し好きな方です。

Q：介助が沢山必要で、言語障害もあるのにすごい行動力だね。

A：僕も18歳までは、電動車いすで家の近くを散歩するぐらいだった。電動の乗り換えを、いい顔はしなかったけど親が手伝ってくれていた。少し遠出するときは手動車いすで母といつも一緒だったし、トーキングエイドもまだ持っていなかったの、以前は一人で外出するなんて勇気がなかった。



Q：今の行動力はどこから？

A：18歳の時、車いすの知り合いに「迷子になって大きくなる」と言われて、この言葉に励まされたこと、野球好きでドラゴンズの星野や好きな選手をどうしてもみたい僕の気持ちが爆発して一人でも出かける気になった。そして、自宅から車で約15分ぐらいのドラゴンズの屋内練習場に一人で電動車いすで行った。場所を地図で調べて、文字盤で人に道を聞きながら行った。（まだトーキングエイドがなかった。）練習場は川の向こうにあって、橋を渡るの「車が来たらこわいだろう」とむちゃくちゃこわかった。でも、渡れた時「やったあ！」と思った。そして、帰りに迷ったのがいい経験になった。



Q：名古屋球場にも行っているの？

A：そう、天気の良い日は名古屋駅から電動で行くけど、天気悪かったら尾頭橋駅（エスカレーターがある）を使って応援に行っている。でも、初めて一人でいった時は、西区の自宅から電動車いすで行ったんだよ。練習場まで行った経験で橋は何とか渡れると思っていただけ、昼ご飯を誰に介助してもらおうかという不安があった。結局、迷いながらも着いて、食事も隣の席の親父に頼んで食べさせてもらった。好きな選手も応援できてよかった。でも、困ったこともあった。行く時は考えなかったけど帰り道、赤いのがパカパカして電動車いすの充電がなくなりそうてこわかった。何とか帰り着いたけど、3時間かかった。帰ってやっぱり親の雷が落ちた。

Q：すごい経験ですね。出来ないと思っている人にアドバイスを！

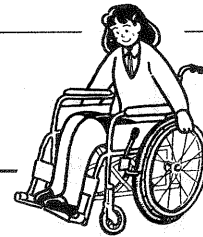
A：すごく行動範囲が広がった。今の自分があるのもこの経験があるから、これがなかったら、ものも言わず、はいはい親の言うことを聞くごく普通の障害者になっていたと思う。僕のやる気と車いすの知り合いの言葉がミックスされて、それが爆発した結果。とにかく、迷子になって大人になるんだから外へ出てみましょう。どんどん迷子になりましょう。



Q：親は応援してくれたの？

A：言えなかったよ。散歩に行くように出かけた。だから帰ったとき「あんたどこまで行ったの？」と母の大雷が落ちた。練習場という「私をだまして。」と言われた。

伊藤さんの介助カード



 <美容院用>

髪をカットに来ました。全体に軽く短めに切って下さい。特に前髪・横と後ろを短めに切って下さい。おまかせします。身体や頭が動きますので、やりにくいかもしれませんがよろしくお願いします。

はじめに名前の記入ですが、手が不自由なので書いて下さい。名前は、「伊藤」と書きます。私は言語障害で、緊張でしゃべるのが遅いから聞き取れないかもしれませんが、ゆっくりと聞いてもらおうとありがたいです。言葉が分からないときは、何回でも聞いて下さい。

髪のカットが終わってから頭を洗いますのでよろしくね。洗い場の椅子に移る場合は、まず車いすのベルトをはずして、後ろから両手で左右の脇側を持って立ちあがらせ、支えて下されば少し歩けますので、シャンプー用の椅子に座らせて下さい。洗い終わったら今度はその逆で車いすに移し、ベルトを締めて下さい。

代金は、(中 略)代金を払う場合は、私の目の近くで出して下さい。払い終わったら財布を(中 略)に入れて下さい。どうもありがとうございました。


 <食事介助用>


食事を食べさせて下さい。

お箸とスプーンをとって下さい。ピンクの袋の中に専用のストローとハンカチが入っています。水けのものはすべてストローで飲みます。ハンカチは、食べる前胸にあてて下さい。あて方は、胸の所にハンカチを広げて襟の中に入れて下さい。

食べさせ方は、私が何を食べたいか言いますので言うまで待っていて下さい。スプーンでご飯をすくって、後は、おかずなどはお箸も使って食べます。食べ物の中で大きいものがあったら、スプーンとかお箸などで小さく切って下さい。

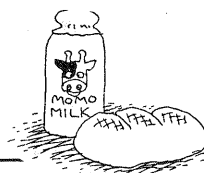
汁物は、先にスプーンで汁の具から食べて、ストローで汁を飲みます。麺類は、食べにくいのもう一つ小さなお椀を用意し、麺と具だけ少しづつ入れて下さい。茶碗ごと口のそばに持ってきて、箸で麺をすくってくれば後はすすります。

パンなどの場合は、口で噛みきれないので手で一口づつに切って口に入れて下さい。

食事中に時々喉につかえさせてせきが出るがありますが、気にしないで下さい。私のいつものくせなのです。その時は、ちょっと待っていて下さい。

食べ終わったら、ハンカチで口を拭いてストローを洗ってきて、それを袋にしまってください。

他に何かある場合は、口で言います。



※その他にも、地下鉄用・タクシー用などたくさん準備されています。このカードで足りないところを自分の口で補足してみえます。

1人での外出が不安な人は、こんな方法もあるよ。

☆ガイドヘルパーを利用する。(名古屋以外の方は、福祉課で聞いてみて)

登録して、使いたい7日前までに(原則です)依頼すれば研修を受けた介助者を派遣してもらえます。月に、12回まで利用できたり、介助者には自治体から介助料が出るので気軽に使えますよ。所得によって自己負担が必要になります。



名古屋市身体障害者福祉連合会 TEL052-682-0878 FAX052-671-3124

☆まずしたいことを応援してくれる人を探したい時は、こんな方法があるよ。

1. ボランティア情報センター(名古屋市052-222-5781 FAX052-222-5782)、社会福祉協議会、社会教育センターなどにチラシなどを置いてもらうと結構反応がある。

(チラシに工夫が必要、行ってみようかなというものにする。)

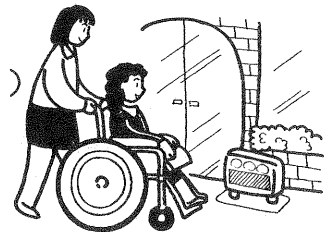
2. 本屋で売っているボランティア情報誌へ投稿しよう。(掲載料無料!)

ぼらんたーる(FAX 03-3543-1210)

DANぼ(FAX 03-3545-3905)

フリマガ(FAX052-711-4111)など

※たくさんの人が見るので、連絡先など慎重に考えてね。



◎他にも色々方法はあるけど、知りたい方は、編集部まで。052-841-5554

☆他人に応援を頼む前に、自分のことをきちんと伝える準備をしておこう。

☆介助者以外に、同じ趣味を持つ知り合いや友人が沢山できるといいですね。



kyon2の感想



私の初めての単独外出はいつだっただろう。「豆腐1丁と油揚げ。豆腐・・・」と繰り返しながら、500円札を握りしめ(年齢がばれてしまう・・・)近くの店までおつかいに行っていたのは、たぶん小学校に上がる前だった。お金を落としたり、違うものを買ってきたり、店のおばさんにえらいねと言われたり、欲しいお菓子を探してみたり、楽しかったり嫌な思いをしたり、悪知恵を働かせたり・・・色々な思い出がある。

2人に話を聞いて、初めての外出が18才というのは、驚いた。「工夫さえすればできただろうにもったいないなあ。代わりにどんな経験をし、どんな思い出を持っているんだろう」と不思議に思う。もしかしたら2人は、はじめてのお使いがまだかもしれない・・・

18才といったら青春時代!体も一番元気なとき。体の機能障害、能力障害は、工夫次第でクリアーできる世の中になってきたのに、この経験不足というハンディは辛いなあ。

親のせいでもない、だって親が障害児を1人で買い物に行かせたくても、「こんな子を1人で外に出してかわいそうに。親は何している。」という世の中だ。どうしたらいいのでしょうね。

2人の外出のキッカケで共通しているのは、同じ障害をもった仲間の存在や言葉です。その言葉で2人は動きだし、沢山のひとと出会い、影響を与えながら自分のしたいことを実現しています。多くの人たちがこの2人の経験、アドバイスで動き始めることを願います。



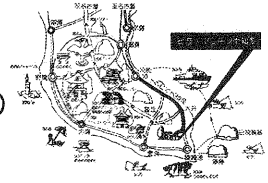
ピラ・マリン南知多

身障トイレや身障用居室のある温泉宿泊施設。

料金：障害を持つ人と60歳以上の人は1泊2食¥7,150（一般¥9,850）

施設：湯遊ゾーンという11種類の風呂あり。

住所：知多郡南知多町大字師崎字浅間山16-3 TEL0569-63-1175



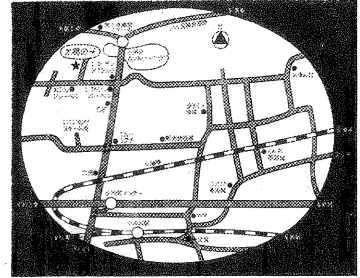
ペンション太陽の子

身障トイレや身障用居室・浴室リフトのある素敵なペンション。

12～3月までの平日の宿泊料金を割引しています。

1人¥6,500 10名以上の宿泊は2割引。

住所：山梨県北巨摩郡小淵沢町10060-1037 TEL0551-36-4633



まるとよ苑より手紙が届きました。

誰にでも安心して泊まっていたらこうと、旅館内の段差をなくしてあります。また、1人での入浴が難しい方のため24時間風呂には鍵があり、家族で入れます。

楽しい旅となるように社員一同努力させていただきますのでぜひお越し下さい。

住所：福井県坂井郡三国町池上115字2-2 TEL0776-82-3678



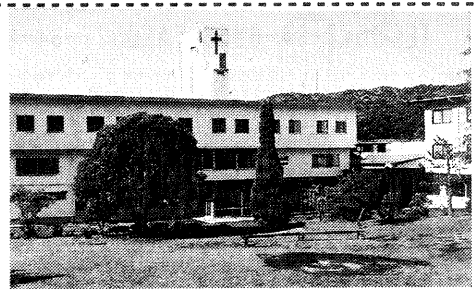
天城山荘

身障トイレや身障用居室のある山荘。

チャペルや集会室、体育館、宿泊室等あり。

¥7,050～（12月現在）名古屋から車で約4時間

住所：静岡県田方郡天城湯ヶ島2860 TEL0120-85-0625



今年の7月にオープンした 「とだがわこどもランド」

子どもがのびのび遊べる「丘遊びゾーン」と池で水にふれて遊べる「水遊びゾーン」と、作ることに楽しさを感じる「手作りゾーン」の3つがあります。スロープや身障用トイレはもちろん、バリアフリー遊具もあります。デイキャンプもできて、みんなで楽しめそうです。



名古屋市港区春田野1-3616 TEL052-304-1500

休日：毎週月曜日・年末年始

音声入力ができる

『スピーチナビ』

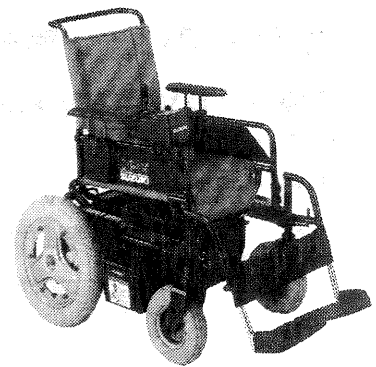
あらかじめ登録しておいた声で、データの入力ができるカードを三菱電機が開発！（障害者用ではない）声で吹き込みたいデータの項目名等を、あらかじめキーボードやペンなどで入力設定する。¥148,000
200語から1000語を理解できるが、プログラムを作る必要もある。

詳細：中部支社コンピューター部
052-565-3291 梁瀬さん

スズキの最新車いす MC15型 (4.5K/h)・16型 (6K/h)

操作性は変わらないが、使いやすい設計になったようです。

1. 液を補充する必要のない「シールドバッテリー」搭載
2. 充電器内蔵 (コンセントに差し込むだけ)
3. バッテリーの残り時間表示
4. 5段階の速度切替
5. アームレスト調整可能
6. フットレストを左右に開くことが可能
7. 手動切替を後ろにも新設
8. シートを好みに合わせて調整可能
9. シートカラーを5色から選べる。



高山自助具の部屋

PT・保健婦・看護婦らを中心に高山に自助具の部屋ができました。在宅を巡回するPTが人的介護のみに限界をかんじ、道具を工夫することで自分のできること、その人の可能性を広げることの大切さをかんじ、昨年の11月に発足したそうです。まだ、相談に来る人が少ないとのこと。どんどん広めてお互いに成長しあえるといいですね。

連絡先：高山市上二の町38 菅垣忠久
(かやがき ただひさ)

TEL0577-34-6963 FAX0577-34-8966

東園より、入所者を紹介下さい。

財団法人東厚生会の身体障害者運転能力開発訓練センターは、労働省認可の施設で、所定の教習が無料で3ヶ月受けれます。入校日は、1・4・7・10月の月初めで、資格は、公共職業安定所に求人登録している人などです。

自己負担は、検定料など約35,000円、寮を利用する人は管理費食事代で1日2,100円です。その他に有料受講も可能です。

場所：埼玉県新座市堀ノ内2-1-46
TEL048-48-2711

Joy Project (ジョイプロジェクト)

車いすに座ったまま運転できる車の実用化に向けて様々な研究や活動をするこの会は、アメリカの車いすに座ったまま運転できる車を購入することに成功し、来年から全国キャラバンをします。名古屋は、来年の11月1～20日にまわる予定。自動車教習所を会場に、シンポジウムと併せて行う予定。他の地域や、一緒に活動したい(入会希望)の方は、下記までお問い合わせ下さい。八王子市子安町3-21-3-102 TEL・FAX0426-56-1817

生活の道具相談室 JIA住まいの相談

<相談日>

- 12月21日(土) 1:30pm~3:00pm
- 1月11日(土) //
- 18日(土) //
- 2月1日(土) //

<場所> 052-841-5554 (浅井)
名古屋市昭和区恵方町2-15
AJU自立の家サマリアハウス

※事前にご連絡をいただいたほうがスムーズです。

編集後記



シングルベルの音が街を駆けめぐり、行きかう人がコートの際を立てて家路を急ぐ、手にはクリスマスケーキ。「福祉はお金になる」替ではそんな声がささやかれ福祉の基盤がぐらつき出した。いろんな情報を手に入れる事で、自分の生活を守るんだ。当事者がさらに大きな声を出す時期になったのでしょうか。来年はよい歳でありますように…。メリークリスマス &

A Happy New Year

鬼頭