

# 福祉情報誌

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  
AJU自立生活情報センター  
連絡先/〒466-0015  
名古屋市昭和区御器所通3-12-1  
AJUリサイクル相談事業部内  
TEL (052) 851-0059  
FAX (052) 851-0159

暮らしに役立つ、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。

平成12年4月18日増刊 通刊4027号 AJU自立の家  
昭和54年8月10日 第三種郵便物許可  
発行所/東海身体障害者団体定期刊行物発行協会  
名古屋市中区丸の内3-6-43 みこころセンター4F

## AJU自立の家

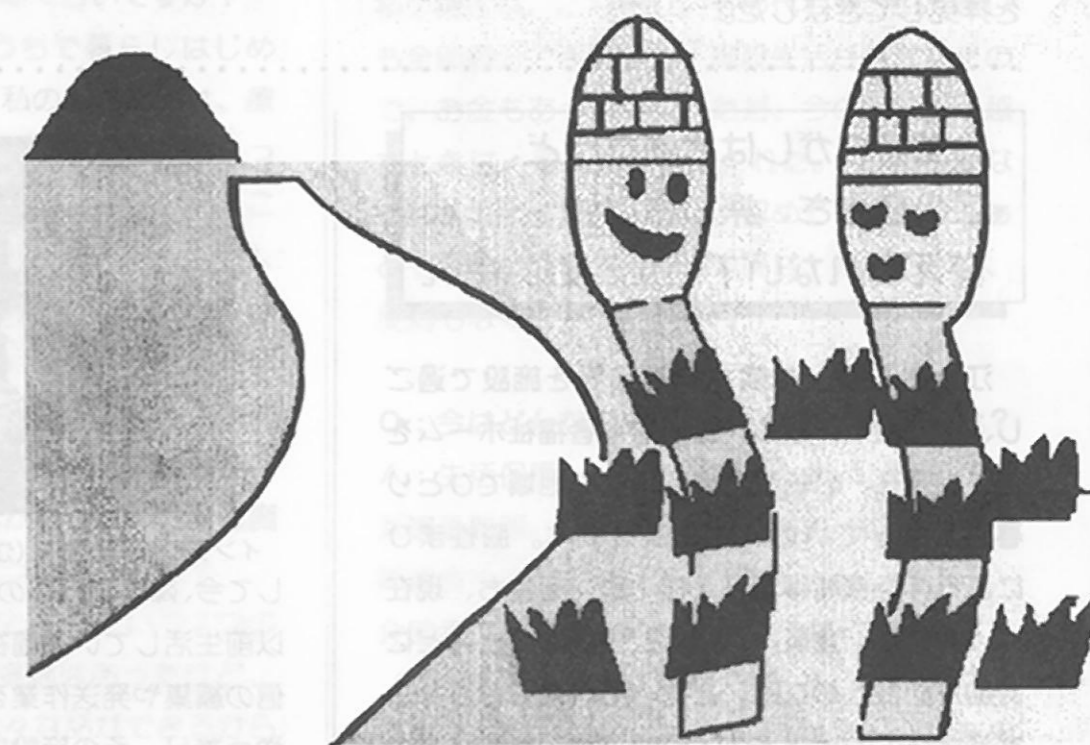
### 第45号

2000年4月10日号

定価 **250円**

# 道、発見!

テーマ



### はじめの一步をふみだしたあなたへ

- 特集 脳性まひによる障害を持つ人の暮らしパート1 ..... 1  
江上佐和子さん 石田長武さん
- でっちゃんの××の苦手なあなたへ ... 7  
「生活編」
- マッチのマトニティライフ ..... 10  
最終回「子育てははじめの一步」
- 〇〇って何だろう? ..... 12  
「第5回病院って何だろう?パート2」
- 生活の道具相談室 ..... 14  
「身だしなみ 髪の手入れの工夫」
- ゆりこのトラベルセンター ..... 17  
「名鉄観光のカナダ6日間」  
「チケットラベルのお手軽ツアー」  
「障害があっても誰でも海外へ行く会  
マップのパラリンピック観戦ツアー」
- かつき詩のページ ..... 20
- 福祉機器情報「リサイクル情報」..... 21
- 読者の声 ..... 22  
「キャッツ見てきました」  
「JRタワーズに行ってきたよ」  
「ジャスコベイシティは外国みたい」など
- いろいろ情報 ..... 26  
「名古屋の医療費はどうなる?!」  
「知的障害を持つ仲間のシンポジウム」  
「ボランティア紹介窓口の開設」  
「名古屋と大阪の福祉機器展のご案内」  
「バリアフリー本屋さん」  
「名古屋市の交通事情」  
「すかいらーく・ガストの宅配サービス」  
など

# 特集 脳性まひによる 障害を持つ人の暮らし パート1

今年の年間テーマは『道、発見!』です。障害を持つ諸先輩方の生活の様子を拝見して、何かヒントを得たり、こんな暮らし方もあるのかと発見したり、私たちの生き方の参考にしたいと編集委員で話し合い決めました。できるだけ多くの方の生活の様子取材していきたいと思っています。第1回目は、克己とkyon2で脳性まひによるハンディを持つお二人の生活の様子を拝見してきました。

介助者さがしは大変だけど、  
この自由さ、楽しさには  
変えられない! 江上佐和子さん

江上さんは、12歳から27年間を施設で過ごし、自立生活体験室、身体障害者福祉ホームを経て、現在、公的制度を利用して地域でひとり暮らしをしている46歳の女性です。脳性まひによる体幹機能障害(1種1級)を持ち、現在は、トイレ、食事、入浴など生活のほとんどに介助が必要とのこと。ただ、それにもかかわらず江上さんはとてもパワフルで、「たくさんの人に私たち障害者の声を伝えていきたい!」と語ってくれました。

Q: 毎日の生活の様子を教えてください。

A: お金を稼ぐための仕事はしていません。私は今ある会社などで働くのは、自分の障害の状況から難しいと思っていました。手が不自由な私でも、障害者の作業所に入って無理をして頑張れば、お菓子の箱詰めを1日20個ぐらいはできたかもしれないけれど、手のきく人がやれば私の何倍もの量をこなせるのに...と矛盾を感じていました。ずっと私は、自分の力を活かせる何かをしたいと漠然と思ってきました。そ



インタビューの様子(江上さんとおまかせ情報の克己)して今、障害者団体の活動に定期的に通ったり、以前生活していた福祉ホームのボランティア通信の編集や発送作業を、入居者の仲間と一緒にやったり、その施設に見学者や実習にみえた人に「障害者の立場で話をする」依頼を受けたり、あと、専門学校等の研修や授業で話をしたりしています。夜は、介助者と一緒に料理を作ったり、介助者さがしの電話をしたり。それから、やっとパソコンでEメールができるようになったので、メールのやりとりをしています。

<介助体制> 1日約2人の介助者を手配

夜 食事・入浴・就寝介助等をA介助者に依頼  
朝 着替え・トイレ・食事等をA介助者に依頼  
昼 食事・洗濯・掃除などをB介助者に依頼

\*就寝時と朝も介助が必要なので、泊まれる介助者を手配している。病気等の緊急時には、自立支援事業の緊急支援を利用。



介助者と夕食作り(大根の煮物作り)

Q: 自立生活をはじめて何年くらいですか?

A: 6年目かなあ?このうちで暮らしはじめて、もうすぐ2年だけど、私の自立生活は、療護施設をでて「身体障害者福祉ホーム」に入ったときからはじまったと思っているので。そこは、地域で暮らす前に生活経験を積む所なので、今の生活と同じように介助者さがしをしたり、ご飯を自分で用意したり、自分で生活を考え組み立てる場所だったから。

Q: 介助や食事などの心配がいらぬ「療護施設」をでたきっかけは何だったのですか?

A: 養護学校までは、学校と施設という2つの場所があって、<sup>のび</sup>煩わしい規則はあったけど、学校が終わっても友達と色々な話ができるから楽しかった。でも、卒業して施設で一日中同じメンバーといえるようになって、だんだんイヤになってきた。これは人の生活じゃないって。でも、それを話しても「できっこないよ」とあきらめ気分の人が多くて、だんだんその人達の中にいるのがしんどくなってきた。でも、どうしようもなく、自立生活体験室に入るまでに10年も悶々とした日々を過ごしたの。そんなとき、よく施設に遊びに来ていた筋ジストロフィーの女の人が、「東海、北陸の車いすの人が集まる会があるので、介助も、移動も手配して心配ないようにするから、参加して!」と施設の入居者に呼びかけてくれたの。その集会で、自立生

活体験室のことを知って飛び込んでみたの。それがきっかけ。

Q: 色んな反対があったでしょ、親とか?

A: 親は反対に決まっているじゃん、そんなの。一番家に近い施設にいてくれた方が、安心して言われたし、今も時々言われる。でも、私はイヤなんです。ごめんねってかんじ。親で諸手をあげて賛成!なんていう人がいたら尊敬する。私の場合は、ごりおし。その代わりに、引っ越しも全部自分で手配した。施設生活が長かったの、お金もあつたしね。ただ、今の家に引っ越すときは、親も援助してくれた。「しょうがないなあ」ってかんじかな、認めてくれたかなあとも思う。施設の職員や仲間は、応援もなく、反対もなく。

Q: 今はどんな制度を利用しているのですか?

A: 生活保護、自立支援事業とガイドヘルパー派遣事業等。生活費は、障害者基礎年金と特別障害者手当と生活保護費でやりくりしている。介助者は、昼間の外出などは、ガイドヘルパー(月12回利用)を利用して、あとは、自立支援事業のケアスタッフ(1日7時間)と生活保護制度の中の他人介護料(月7万円)で有料介助者をさがしてやっている。今は、大学のサークルで応援してくれているので安定はしているけれど、大変なこともある。月に2、3日分は、どうしても手配できないことがあって、その時は自立支援事業の事務局の協力を得ている。



障害者団体の事務所での活動の様子(昼間)



Q: 今過去を振り返ってみて、どんなことを思い出しますか?

A: 自立生活体験室の情報を知ったのが37歳。もっと早く、もっと自分で色々やれるときに施設を出たかった。私って、振り返るととても明るくなったと思う。以前は、はじめて会う人にこんなにべらべら話す人ではなかった。よく、「暗い、暗い。もっとしゃべれ」と言われていた。以前の知人が今の私を見たら絶対びっくりするよ。施設では、自分でできて自立だっている考え方があったから、だんだんトイレとか食事に介助が必要になってきたとき、とてもつらかった。頑張って、そうとう無理して自分で食べていた。でも、自立生活体験室に入って、「できないことはできないから手伝ってと言ってもいい」と言われ、そうすることで、自分の障害が自分の中で軽くなった。施設の人がいっほど自分の障害は大変じゃないと思った。



パソコンで介助スケジュールを管理している今の生活は、介助者さがしや生活費のやりくりなど大変なことはたくさんあるけど、楽しいよ。好きなことができる、部屋が散らかっても施設みたいに他人に見られることないし、好きな物食べられるし、嫌いな肉を「残してはダメ」と怒られたくない一心で床に落とすこともしないでいいし、好きな髪型、服装もできるし。お風呂だって自分の好きな時間に入れる（もちろん介助者の都合もあるけれど）。大変なこともあるけれど、この自由さには変えられない。もう



月1回集まる、自立生活をしている仲間の会の様子(夜) 絶対施設へは戻りたくない。戻れない。

Q: これからの夢や、不安などを教えてください。

A: もっと色々な人に私の体験を話していきたい。それから、私がいた療護施設には、まだまだ悶々としている人達がたくさんいる。そんな人達の何か役に立てたらいいと思っている。以前と比べると今の生活には満足している。でも、不安や不満もたくさんある。お金が欲しい! 旅行にも行きたい! 必死でさがさなくても介助者が見つかるようにしたい。生活を安定させたい。いい生活がしたいなあ。

Q: これからはじめの一步を踏み出そうとしている人達へのアドバイスをお願いします。

A: やってみようよ。外へ出てみようよ。親はいつまでもいないよ、元気じゃないよ。施設では、親が元気じゃなかったり、いなくなると、外出の機会がぐーんと減るし、帰るところがなくなる。それを私は見てきた。つらいよ。私でできることがあったら、友達になりたいし、話に行くよ。

●自立生活体験室 施設や家族から離れ、短期間生活体験ができる場所。最寄りの体験室については、『全国自立生活センター』へ  
東京都立川市錦町1-3-13島村ビル102  
TEL 042-529-1169 FAX 042-525-4757

ある時「自分の障害と生き方」について開き直った。開き直れたら、親と対等に話ができるようになった。 石田長武さん

アメリカ製の電動車いす“クイッキー”にのって、毎日颯々と地下鉄通勤をしている石田さん(30歳)は、2年前に電撃結婚をされ、現在、奥様の由美さんと公団住宅で生活をされています。出会いから結婚まで約半年という電撃ぶりも含めてお話を伺ってきました。

Q: 毎日の生活の様子を教えてください。

A: 今、コンピュータの仕事を手身体障害者の授産施設でしています。編集部という部署で報告書の編集を中心にやっているんですが、納期が迫ると帰りが夜中になったりと、ハードなときもあるんですよ。でも、充実しています。昼間は、月曜から土曜日までしっかり働いて、あとは、うちへ帰って飯食って、テレビやビデオ見



仕事の様子(冊子の編集中)

たりして寝るという生活。日曜日は、電動サッカーをしているので、時々練習にいったり、試合にでたり。でも、共働きで日曜しか休みがないので、最近のうちでゆっくりしていることも多いです。たまに、二人とも映画やスポーツがすきなので、映画館や球場に出かけたりしています。

生活の部分で必要な介助は、トイレ、風呂、着替えなど。僕の場合、アテオーズはないんだけど筋肉の硬直があり、細かい動作はできないのです。今、介助は“かみさん”におんぶに抱っこです。家事は、共働きなのである程度分担して、と言っても僕の役割は、書類の記入、飲み終わった牛乳パックの解体、銀行や役所などの外回りとか、僕の得意なところを担当しています。



趣味の電動サッカーの試合中

Q: 自立生活を初めて、どれくらいですか?

A: 親から離れて二人で暮らしはじめて、1年たちます。でも、僕は、親から離れるのが自立とは思っていない。結婚していなかったら、今も親と暮らしていたと思う。自分で生活を組み立てて、自分でお金も管理していれば、それは自立って言えると思っているので。僕は、年金から食費を入れたり、自己決定をしていたので、親と住んでいても自立しているつもりだった。

Q: 出会いから半年後に結婚されたそうですが、そんなことってできるのですか?

A: できました…。親の反対はもちろんありましたよ。かみさんの家は猛反対。僕の親も「大丈夫なんか?」と少し負担に感じたのか、始めは反対した。でも、猛反対ではなかった。振り返ると、四日市は田舎なので、その風習としては凄いなことをやったのかもと思う。障害者に対する偏見的なことで反対されたし。逆にそれ



で頑張れたところもある。許してもらえなかったけど、強引に結婚してしまった。だんだん分かってもらうしかないと思っていた。今は、僕たちの様子を見て少しずつ理解してもらえてきている。出会ったきっかけの四日市のサークルの仲間が、知らないうちに“かみさん”の実家へ説得に行ってくれたのはうれしかったな。住む場所は、とりあえず僕の実家で親と同居する事にしていたので問題はなかった。でも、「結婚するからには、男として少ないながらも収入がないと…」と考え仕事をさがした。“かみさん”の親にも頑張っていることを認めて欲しくて。それで、以前から知っていた名古屋の今の職場の門をたたいた。実家の四日市市から名古屋市までの通勤距離は、遠いと思ったけれど、それまでの経験から電車で通う自信があったし、そんなことを言っている場合じゃなかった。実習後、仲間に了解をもらって就職が決まったのは、…結婚式が終わってからだった。



自宅では車いすをおりて畳の生活です(靴を脱ぐのを介助中)

Q: 今、どんな福祉制度を利用していますか?  
A: 今は、特に利用していません。まだ、ホームヘルプサービスなどの制度を利用することは二人とも考えたことがない。将来、子どもができればヘルプが必要だろうとは思っているけど、僕って昔からその時にならないと動かないタイプなんです…。でも、必要な情報は常に集めておくようにしています。



地下鉄で通勤中  
(いつも駅員さんがスロープを持ってきてくれます)

Q: 過去を振り返って、生活の変化について、今どんなことを思いますか?  
A: 三重の養護学校の高等部卒業後、父親の転勤で兵庫の姫路市へ行くことになり、2年くらい目的も見つけられず在宅生活をしていました。でも、「何か自分にも行けるところがあるんじゃないか?」と滋賀にある更生施設で1年間コンピュータのプログラムの勉強をして、それから、職安へ行った。でも、仕事が見つからず、自分で身の回りのことや通勤ができないとダメなのかと思ったこともありました。結局、その時は在宅生活にもどり、当時は本当に暗い生活をしていましたよ。親からは、「どっかに行け」「よう退屈せんあ」とよく言われた。言われる期間があって、しばらく何も言われない期間があって、またその繰り返し。でも、その頃から、「探しているけど、ないんだから仕方ないじゃん」という開き直りもだんだんできるようになりました。生活の大きな変化は、また、親の転勤で7年ぶりに三重に戻ってから。「電動サッカーを一緒にやってくれないか」という後輩の電話で生活が変わった。それから、週1回、電車で津市の福祉センターへ通うようになった。それまでのように、ただ外に出るだけではなく、目的を持ってどこかに所属することで仲間が増え、出会いも増え、情報も増え、生活が楽しくなっていた。“かみさん”との出会いは、地元の生涯

学習センターのサークルだったんです。仲間と遊んでいるうちにだんだん二人であう時間が増え、毎日会うようになって、だんだん帰るのがめんどくさくなったり、別れた後が寂しくなってきた。結婚しようかということになった。それからはあつという間。人とのつながりと情報の大切さを実感しています。

Q: これからの夢や、不安などを教えてください。  
A: 子どもが欲しいなあと思うけれど、今の生活でいいと思うときと気持ちの波がある。子どもができたら僕の収入でやっていけるかが不安。市営住宅に何度も応募して落ちているけれど、その辺が落ちつかないなあと思っている。今の暮らしには満足している。でも、共働きでお互いに疲れていたり、すれ違ったりすることもある。どこの家庭でもあることだろうけど、もっとゆっくり過ごせる時間が欲しいと思うことがあります。



Q: これからはじめの一步を踏み出そうとしている人達へのアドバイスをお願いします。  
コンピュータの使い方を由美さんに伝授しているところ

A: さっきも話したけど、親から離れるのが自立だとは思っていない。自分で生活を組み立てて、自分でお金も管理していれば、自立。親から自立したいと思っている人たちは、どこかに親の干渉が入っているのだと思う。僕は、ある時期に「自分の障害と生き方」について開き直った。好きで障害を持って生まれてきたんじゃない、好きで働かない訳じゃないんだって。自分の生活は自分で管理していきたいし、理不尽な理由で親にうるさく言われたくない。時には、エッチなビデオを見たり、女の子と長電話したいっていうのはあたりまえのこと。開き直れた

ら、親と対等に話ができるようになった。「ほっとけ、何言ってるんだ」と言えるようになった。以前は、自分に引け目があったから親と対等になれなかったのだと思う。この辺の気持ちを整理すれば、親と同居していても自立は出きるんじゃないかと思うよ。

Q: お互いに、どこに惹かれたのですか?  
石田さん: それまで、女の子とふたりで遊んだこともあったけれど、外出の時はいつもトイレの問題があった。自分ではできないので…。「おなかが痛くなったらどうしよう」と、いつもすごく気になっていたけど、今までの女の子に言うのは抵抗があった。でも、“かみさん”には言えた。デートの前日、電話で「トイレを手伝ってくれる?」ってすーっと言えた。



石田さんと由美さん

由美さん: 初めてあったときに、いい雰囲気の人だなあとは思っていたんです。サークルの仲間として一緒に遊んだり、だんだんふたりでいる時間が増えてきて…。介助が必要なんだけど、できるとか、できないがはっきりしていてもわかりやすく、「言われたことをすればいいんだ」とへんに気を使わなくてもよくて、いろいろ言いあえたし、楽しかった。結婚して2年たつけど、介助はぜんぜん苦にならない。ただ、彼はA型で、ゴミとか落ちてるととても気になる方で、元気なときはいいんだけど、風邪引とか、疲れているときには「そのくらいいいじゃない」と言いあうこともあります。



# でっちゃん ××の苦手なあなたへ・・・

でっちゃんです！ハイ！

「××の苦手なあなたへ・・・」生活編をお送りします。

独身時代は、両親と暮らして、全然、家事なんてやったことがなかった。仕事が終わって家に帰っても、テレビを見て寝るだけの生活をしてきた私。こんな私が結婚して、1年が過ぎました。なんとか生活しています。そこで、今回は、私の生活パターンについて書いてみます。

では、改めて、私は昭和区に住んでいて、1種1級、脳性マヒ。言語障害あり。夫も同じく1種1級、脳性マヒ。共働き。ともに外出には電動三輪車を使用しています。



## ★はっきりいって、今でも家事はあまりしていない？!

生活のできない部分は、名古屋市のヘルパー制度を利用しています。

申し込み：区役所 民生福祉係（名古屋市の場合）

派遣時間：原則9時～17時  
（内容によって、8時～20時可）  
週18時間を限度

内容：家事支援と身辺介護

利用料：生計中心者の所得により自己負担あり  
（0～950円/時間）

いつもお願いすることは、①～⑩です。

- ① 朝の食器洗い
- ② 夕食 ご飯を1.5合炊く  
今日のメニュー  
・豚肉とキャベツの重ね煮 料理本のP55  
・卵焼き  
・ピーマンの塩昆布和え
- ③ 食事介助、後かたづけ
- ④ 翌朝からの2日分のみそ汁を作って容器に入れておく
- ⑤ お茶をつくり1.5リットルのペットボトルにいれておく
- ⑥ 野菜（ネギ・エノキ）、果物（リンゴ）を切り、袋に入れておく



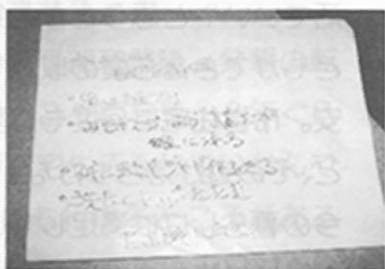
- ⑦ お米を3合洗いざるに入れておく。  
（いずれも冷蔵庫に入れてください）
- ⑧ 翌朝のご飯を1.5合セット
- ⑨ 洗濯物をたたむ
- ⑩ 布団を整える



## ★ヘルパーさんをお願いする方法

私は言語障害があり、伝えることに時間と体力が必要なので、伝える時間を短縮する目的と、いちいちその都度指示しなくて済むことと、ヘルパーさんもひと目でやることがわかり、終わったことをチェックもできるということで下記の工夫している。

- 1. その日をお願いすることを紙に書いて置いておく。
- 2. 料理の本を用意しておいてその中からメニューを選んでお願いする。



ヘルパーさんには、「これ（料理本を見て）おいしそうだから今度うちでもやってみるわね。」とか「ここで新しいメニューを覚えられるからうれしい。」と言われる。

## ★ヘルパーさんは、曜日によって人が違う

その人にこちらがあわせる事も必要。ヘルパーさんも人間なんだから、仕事が速い人、遅い人、色々いるのは当たり前だと思うんです。だから例えば、遅い人の時には、簡単なおかずを頼むとか惣菜を一品買ってもらうとか…。他には、ヘルパーさんは、味とか、洗濯物のたたみ方とかも聞いてくれる。私としては、そのへんはこだわりがないので、「好きなやり方でいいですよ」と伝えてある。私のようにこだわりのない人の場合は、適当という選択肢もあると思う。買い物は、私が仕事の帰りする。ヘルパーさんにも頼むこともできるのだが、その分時間ももったいない。それに、ヘルパーさんに買い物を頼む場合、嗜好品はダメだそう。

## ★でもやっぱり、朝は、結構大変！

6時30分起床。ご飯を食べ始めるのは、7時10分くらい。私が食べ終わるのが8時30分。夫は、もっと早い。

夫は8時30分に出かける。私はそれから着替え、洗面、トイレ、洗濯物を洗濯機に入ると出かけるのは10時くらいになってしまう。現在、朝の派遣について社協に相談中です。

## ★そのほかの工夫

- 1. 朝食は雑煮が楽。水とだしの素、切ってあるもち菜と餅と醤油を入れて煮るだけです。そして、器につく回数が少なくすむし、さらに、食べやすい。
- 2. みそ汁は、スープと切ってある具を入れて煮るだけ。
- 3. ヘルパーさんがくる日の朝に洗濯。たたむのはヘルパーさんをお願いする。
- 4. 夫の帰りがいつも遅いので、その分の後かたづけを自分たちでしないといけないが、それについては、器を多めに用意して、ヘルパーさんが来る日まで洗わないでおいておくとか、まとめておいて、食器洗い機で洗うようにしている。

## ★ヘルパーさんが来ない、火・木・土・日は??

食事の用意は、惣菜とか、弁当を買ってくる。あと、出前やガストのルームサービス（FAXで頼める。詳しくは、いろいろ情報P28参照）

掃除は、こぼしたときにその都度、ハンディタイプの掃除機でそこだけを掃除している。あとは、1ヶ月に1度、民間ヘルプサービスを利用している。また、曜日を決めて2週間に1度、1時間くらい掃除を手伝ってもらえるボランティアさんもいる。

## <民間ヘルプサービス>

私は、二人暮らしをするにあたって、知り合いの人たちに声をかけていた。不定期だが、はじめのうちは、1回に5人くらいきて、掃除などを手伝ってくれた。その中に民間ヘルプサービスをしている人がみえて、定期的（1ヶ月に1度）、主に掃除（トイレ・風呂・部屋）をお願いすることにした。

介助料：1時間900円

交通費：1回400円（往復）

私の場合：土曜日の10時～12時まで  
（2時間）900円×2時間（1,800円）  
+400円=2,200円

この民間ヘルプサービスは、名古屋市のなごやかヘルプとは違い、一緒に食べても飲んだりしてもいいし、買い物も一緒に行ける。衣替え、エアコンの掃除も頼める。時間も少しぐらいは、融通を利かしてくれる。おかずも作って持ってきてくれることもある。（これは、知り合いだからかもしれないが…）より人間らしい付き合いができています。緊急対応は、まだ、利用したことはないが、あいていれば来てくれるとはいつか聞いていたが、なんせ一人でやっているの、難しいかなあとも思う。いずれにしても、なごやかヘルプでできない分、民間ヘルプサービスを利用している。

## ★その他 必需品

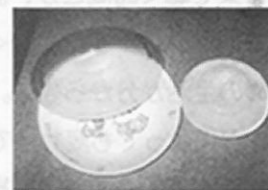
### ① 割れにくい食器

私は、よく冷蔵庫からものを出すとき、手がすべって、落とす。割れたら、掃除が大変だし、ケガはするし、悲惨。この食器はまだ、1個も割れてない。レンジにも使える。



### ② ラップ代わりにふた

私は、ラップをとるのも、つけるのも苦手。



### ③ ふたあけ

主にペットボトル・コーヒーのふたを開けるのに使う。



### ④ 500ccペットボトル

鍋、炊飯器、ポットに水を入れるときに使う。



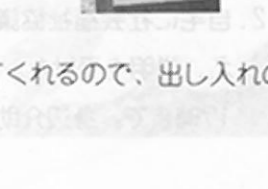
### ⑤ 電子レンジ

暖めたり、切った野菜をレンジにかけて、味を付ければ、おかずが一品増える。



### ⑥ 食器洗い機

ヘルパーさんが来ない日に使う。



### ⑦ 乾燥機付き洗濯機

入れておけば乾燥までやってくれるので、出し入れの手間がない。



まとめ「ちゃんとしようと、してはいけない。少しでも、自分の時間をつくるようにする。」

暮らしはじめたばかりの頃は、ベッドではなく布団でした。はじめのうちは、たたんでいましたが、だんだん、疲れて、たたまなくなって、「これならベッドにしようか」とベッドにしました。今も布団はぐちゃぐちゃだし、パジャマもたたまずにおいてあります。親と住んでいたら怒られそうだけど…。洗濯も、雨の日以外は干そうと思っていたのに、実際は全然干してはいない。きちんと片づけていたら、仕事に行くのも遅くなるし、たとえ、時間をかければ自分でできることでも、それだけで疲れてしまったらなんにもならない…。

「起きて、食べて、片づけて、また、食べて、片づけて、また、食べて、片づけて、寝るだけ。」それだけで終わっちゃっていったら、つまらない。私も半年ぐらいいは、これに近い生活をしていただけ…。毎日家事に追われるために二人暮らしを始めたんじゃない。楽しく二人で生きていくために始めたはず…。やっぱり、ぼーっと好きな音楽を聴く時間とか、お互いに好きなことに使える時間が欲しい。少しでもつくりたいと楽しくない。なんのための生活が分からない。生活の中で何を一番大事にしたいかによっても変わってくるが、自分でその優先順位を考えて、手抜きできるところはとんとん楽をして、制度、人、道具、機械を使って、時間を有効に使おうと思っています。

これから、一人暮らし、結婚をしたいなあと考えている人、自分で何でもしようと思わないで、周りの人に相談しよう。そして、まず自分はどんな生活をしたいのか考えて、制度、人、道具、機械の情報を集めて、自分にあったものを見つけてくださいね。



★おまけ「ヘルパー制度について」

申請～派遣時間決定まで

1. 私は授産施設に通っていて昼間は家にはいないので、派遣時間を17時以降にお願いした。そして、私としては、月・水・金を希望した。
2. 自宅に社会福祉協議会（以下社協）の職員さんがみえ、説明を受けた。その時に、「家事支援は、9時～17時まで。身辺介助が必要なら8時～20時でもOK」

と言われた。私は食事介助が必要で、自分で食べると1時間以上かかってしまうこと、仕事場でも食事介助してもらっていることを伝えた。

3. 派遣時間は、当初は希望時間に入れるヘルパーがないという理由で、火・木は17時～20時まで。土曜日は11時～14時までとなった。食事作りは家事支援で、原則9時～17時の対応だが、食事介助が必要と認められたので、17時以降でも頼めることになった。

4. 3ヶ月ぐらいたって、土曜日に来てくれていたヘルパーさんに、初めの希望は、月・水・金だったこと、土曜日は、隔週で編集会議があること、土曜日の方がボランティアさんを探しやすいことを話したら、社協の方に伝えてくれて、その後、社協から連絡があり、調整しますとのこと、現在は、月・水・金の17時～20時までになった。

17時以降の場合は、原則、身辺介助のみ。だから、掃除は家事支援になるのでダメとのこと。でも、台所周りの掃除はやってもらっている。時々お願いすることは、シャンプー・洗剤などの詰め替え、爪切り、新聞の整理など。私のところの場合は、夫も障害があるので食事は2人分作ってもらえるが、通常は、利用者本人以外の居室の掃除（共用部分も）、洗濯、食事の準備、後かたづけは手伝ってもらえないそうだ。

ヘルパー制度でおかしいと思うこと

●もし私が身辺介助（食事）を必要としなかったら…???

掃除や食事作りは家事支援だから9時～17時の対応となるので、食事介助が必要でない場合、17時以降は手伝ってもらえない。一番必要な時間をお願いしたいのに、共働きの場合利用できない…意味がない。障害者は働いちゃいけないのか？働く障害者も視野に入れてほしい。

●もし夫が障害を持ってなかったら…?

食事の支度、後かたづけ、洗濯、掃除も私一人分しかしてもらえなくなる。ご飯も片づけも洗濯も別々??効率がすごく悪いし、そんなこと普通の家庭じゃあ考えられない。そんな決まりはやめてほしい。依頼した時間内であれば、お願いしたことをすべてやってほしい。



# マツチの マタニティライフ

最終回「子育てははじめの一歩」

重度の障害者同士で結婚して3年目、私は妊娠しました。両親に反対されながらも周囲の人たちに励まされて、今年の8月2日に長男「歩」（あゆむ）を出産しました。

小児科に入院？



妊娠後期中毒症の症状が出て、予定日より1ヶ月早く出産したため、「歩」はまだミルクを飲む力が弱く、保育器に入っていました。生まれてから3日たってもあまりミルクを飲まない上に、飲んでももどしてしまいうために、2,592gあった体重が2,300g台まで落ちてしまい、産婦人科では治療できないので、同じ病院の小児科へ移ることになりました。「1ヶ月早く生まれたから、まだ、母胎の中にいたときの栄養が赤ちゃんのお腹の中に残っていて、それがうまく排出できないからミルクをあまりほしがらない。でも、このままだと栄養がとれないから、点滴で栄養を送るために小児科に入院する」という看護婦さんの説明はありましたが、その頃の私は、帝王切開の傷が痛くてベッドから動けない状態だったので、「歩」は

すぐ近くにいるのに、様態がどうなっているのかを自分で確認することができなくて、すごく不安でした。

私の痛みが落ち着いた頃、1日1回だけ小児科病棟へ連れていってもらえました。手とか足とか石鹸でゴシゴシ洗って、帽子とエプロンをつけ、靴もはきかえて、車いすも消毒して、菌を中に入れないようにしてからやっと入れました。その時の「歩」は、今からでは想像がつかないほど小さくて、本当に生きられるんだろうかと、とても不安でいっぱいでした。

子育てのはじめの一歩

小児科へ移って5日後、体重が2,500gに戻ってやっと「歩」は産婦人科へ戻って来れました。それでも生まれたときよりは、やせいていた。そして私は、生まれてから8日目にやっと始めて自分の子どもを抱っこしました。初めて自分の子を抱っこしたときは、壊れそうで、大丈夫かなあって。今までは、お人形でオムツ換えの練習とか、服を着替えさせる練習をやっていたのであまり実感がなかったんだけど、さすがに動いている小さい





生き物を抱いて「ああ、親になったんだなあ」って実感させられました。これが私の子育てのはじめの一步でした。

### 母乳で育てたかったけど・・・

私は、「できれば母乳で育ててみたい」と思っていたので、看護婦さんたちもその方向で考えてくれていました。おっぱいはよく出ていたので、私の胸も張ってきて絞らないと痛くなる。それで、看護婦さんが手で絞ってくれるんだけど、それがめっちゃ痛いんです。よく看護婦さんに「牛のお乳みたい、よく出るね」と言われた。“歩”は、おっぱいを吸う力が弱かったので、その絞ったおっぱいをほ乳瓶に入れて飲ませていました。でも、“歩”の吸う力が弱いことと、私がうまく抱っこできないということもあって、おっぱいをあげているうちに「歩」が寝てしまって、何度も起こすんだけど、なかなか飲んでくれなくて、結局授乳に1時間かかってしまっていました。それも1日8回……。もうこれは、私の身体がもたないと思いました。そして、

「まあ、初乳はあげられたからいいわ」と私はおっぱいを断念しました。その後、少しずつミルクの量も増えてきて、体重も徐々に増えてきました。



### 私どうなるの？

私の身体の方は、全身麻酔だったために、手術後2日間は何も食べなくて点滴で栄養を補給していました。3日目からやっと流動食を食べることができました。今まで内臓は丈夫だったので、流動食っていう物を食べたことがないから、正直あ

んまり美味しくないと感じました。

お腹の痛みは、少し動くだけで飛び上がるほど痛く、おまけに緊張も手伝って、「本当にこの痛みが収まるのかなあ」という心配をよそに、看護婦さんには「はい、起きて下さい。少しでも動いた方がいいですよ」と簡単に言われて、「ウソでしょう!!」と思いながら、痛い思いをして起こされました。それでも、5日目ぐらいには車いすに乗れる状態に回復し、中毒症でパンパンにはれていた足もひいてきて、退院する頃には、妊娠前よりはるかにやせてしまいました。座っていても、フラフラしていて、「私このままではどうなるのかなあ」と不安でした。普通は、妊娠すると太ったままでしょ、だからあそこまでやせるとは思いも寄りませんでした。



私は、2週間後退院できたのですが、「歩」の方は、まだ生まれたときの体重より少なかったので、もう少し産婦人科でみてもらうことになり、家族3人の生活が始まったのは、それから約1週間後でした。

次回からは、「マッチのやっぱり子育ては、たいへんだ!」をお送りします

# 「100って何だろう?」

## 第5回

### “病院って何だろう?” パート2



今回は病院について話をしてみました。マサルは「医療技術が安心できるか、その施設が安心できるものか、決める基準にどのくらいの違いがあるんだろう」とタマに問いかけました。タマは納得できないまま帰りましたが、マサルが別れ際に言っていた「もう少し違う視点から考える“病院”ってなんだろう?ということが気になっているままです。

さて、今回も、タマは納得できないままになってしまったのでしょうか?

タマ：こんにちは、マサル。  
マサル：こんにちは。珍しいね、僕の職場まで来るなんて。あれっ、ロダンは?  
タマ：今日はマサルとゆっくり話そうと思って、ロダンとは来なかったの。ねえ、この前、最後に言っていた「もう少し違う視点から見る“病院”って、一体どういうことなの?  
マサル：この間の続きになるんだけど、…イイかな?それから、あんまり大声で病院の悪口言うと、僕が怒られるから静かにしてね。  
タマ：時と場合によって、ね。  
マサル：…まあいいや。結局のところ、タマが怒っているのは“お医者さんや看護婦さん達”の、患者さんに対する姿勢の問題なんだよね。  
タマ：どういうこと?



マサル：患者さんの“生活の部分”を見ようとせず、自分たちの役割をしよう、って所。つまり、病院は“病気やケガを治す”場所であって、そこで働いているお医者さんや看護婦さん

達は“病気とケガ”を見てればいい、って考えや、姿勢…、う〜ん、つまり、そういう部分。  
タマ：そうなの! やっとわかってもらえた?  
マサル：そりゃ僕だってゆっくり考えることくらいあるからね。焦って考えたりしなければ、普段はこんなもんだよ。フフン(^\_^)  
タマ：へえ〜(笑)  
マサル：他にもタマが思っている“病院のここがおかしいところ”ってある?  
タマ：そうねえ…プライバシーがないっていうことかな?  
マサル：それ、病室の大部屋のこと?  
タマ：病室のこともそうだけど、外来の診察室の方がひどくない? だって、私の行ってる病院なんか、カーテン一枚で待合場所になって、中でお医者さんと患者さんの話している内容が全部聞こえちゃうんだから。



マサル：それはひどいね。  
タマ：今すぐに思い浮かばないだけで、沢山言いたいことあるんだからね!  
マサル：それはわかるよ。  
タマ：それで、あんまり腹がたつたんで、一回市の衛生部に質問状を出したことがあるの。  
マサル：その答えって、返ってきたの?



タマ：“善処します”っておきまりの文句だけ。  
マサル：ちょっとは考えてくれるかなあ、と思って質問状を出したのに、そんな答えはひどいね。

タマ：そうでしょ? やっぱり、質問状だけじゃ意味がないのかなあ?  
マサル：でもね、タマ。誰にでもすぐ出来ることと出来ないことがあるのはわかるよね。大きな組織だったらなあおさらじゃない。  
タマ：それは…、そうだけど。  
マサル：じゃあ、これからどうすればいいんだろうね。もう一度、質問状書いてみる?  
タマ：もうたくさん! だって、同じ答えしか返ってこないんでしょ?



マサル：だけど、そんなこと言ってたら、いつまでも、ずっと何も変わらないと思うよ。

タマ：そうねえ。

マサル：タマは、少しでも今の病院を変えていこう、と思って質問状を出したんだよね。

タマ：病院の中でも、お医者さんや事務の人や、沢山の職員の人に質問してるわ。

マサル：そこまで努力したんだしたら、何も変わらないのかなあ、なんて考えてあきらめるのは悔しいよね。タマはどうして欲しかったの？

タマ：トイレはユニバーサル、診察室はプライバシーの保護……。

マサル：まとめて言うと“お医者さんや看護婦さんは、もっと患者を見て欲しい”って事だよね。

タマ：患者さんの病気やケガを見るのは当たり前なんだけど、今まではそこで終わってたから。だから、無神経な言葉が出たりして、病院だって変わらないまま。

マサル：大丈夫だよ。お医者さんだって、患者から意見が出てよかったと思うよ。そりゃ、すぐには実現できないことばかりだけど。

タマ：なんで、文句言われて嬉しいの？

マサル：だって、患者の気持ちは“患者”にならないとわからないよね。患者が困っていても、お医者さんや看護婦さん達にはピンとこないんだ。

“何にどうして”困っているのか、とすることを“どう質問して良いのか”が、わからないんだよ、お医者さんは。

タマ：それは言えるかも。だって、診察の時も“痛い所はないですか？”とか“変わったことはありませんでしたか？”くらいしか聞かないし。全く、お医者さんって、分からず屋が多いんだからねえ(d\_b)~。

マサル：そうだよね。“困ったことはないですか？”なんて聞かれても、病院に来ている原因のケガや病気、それで困っているんだから、患者さんも、どうやって答えればいいのかわからないよね。いいお医者さんもいるのに。

タマ：そうなのよねえ。全部の病院のお医者さんが“いい

お医者さん”になればいいのに、そうじゃないんだもん。

マサル：そうなるために、今、医学部はカリキュラムが変わってきているんだよ。体の問題だけじゃなくて、患者さんの立場になって、治療が出来るように勉強しているんだ。

だから、新しくお医者さんになる人たちは、患者さんと同じ場所に立って、話が出来る人が多いんじゃないのかなあ。

タマ：マサルの言おうとしているのは、今の病院じゃなくて“これからの病院”の事だよね。

マサル：そう、これが“ちょっと違った視点から見た病院”のこと。今の病院の姿勢はタマの言うとおり、患者さんの言う事を真面目に受け取ろうとしていない場所なんだ、なんて言っても言い過ぎじゃないよね。

“医者には医者の仕事”、そして“看護婦には看護婦の仕事”、という立場を崩さないように、ずっと仕事してきたんだから。

タマ：それが、少しずつ変わって“患者さんの立場に立つ”と言うことにつながってくるの？

マサル：そうだね。昔からお医者さんや看護婦さんの仕事は、ケガや病気の部分を相手にしていたけど、これからは“患者さんの生活”も相手にしていく必要がある、って事。

タマ：ふうん。でも、患者さんの“生活の部分”を相手にしているマサルは、どうなるの？

マサル：今まで通りだよ。お医者さんや看護婦さんは、ケガや病気を相手にする専門家、僕みたいなソーシャルワーカーは、生活を相手にする専門家。互いの専門性を活かして、患者さんを相手にしていくんだ。

タマ：じゃあマサルは、私が困ってることを助けてくれる？

マサル：僕の仕事は、患者さんの“困っていること”について、患者さんと“一緒に解決する”という仕事をしているからね。だから、タマと“一緒に”解決していこうか！

タマ：…じゃあ、私と“一緒に”、今の病院を変えていこうよ！

マサル：よろこんで。手伝わせてね。



# 春風に誘われて 身だしなみ『髪の手入れ』の工夫

いよいよ春本番。冬はとかく屋内に閉じこもりの方も、春風に誘われて外に出てみようかという気になりますよね。外出しようと思うと気になるのは、やはり身だしなみ。今回は、身だしなみに関連した生活の道具について取りあげてみましょう。「身だしなみの生活の道具」はさまざまです。「髪の手入れ」「洗顔」「化粧」「靴下・ストッキング」の道具の工夫は、上肢や手指に障害を持たれた方からよくある相談で、いろいろな工夫があります。今回は、「髪の手入れ」を取り上げてみましょう。

## ヘア・ケアとヘア・スタイル

「髪の手入れ」というと、きっと洗髪のことを思い浮かべるでしょう。「洗髪」のほかに「整髪」もあります。ここでは、「洗髪」は、ヘア・ケアとして「髪を上手に洗って上手に乾かす」としましょう。「整髪」は、ヘア・スタイルのこととしましょう。

## ヘア・ケアの悩み・・・「上手に洗髪できません」

### 1 まず洗髪に関連した体の動きは、どんなふう？



● 頭をいっぱい下げると頸部にかかる負担が大きいため、気を付けてほしい。また、身体のバランスが不安定な人は、イスに座るよりマットの上の方がよい。

● 後ろの部分に手が届かないことで、上手に洗髪できないという人がたくさんみえます。それは、

1. 頭を前に倒せない。
2. 手が届かない。
3. 両手をあげるとバランスを崩してしまう。

という原因が考えられます。頭を前に倒しながら手をのびて手を使うことは、かなり体の柔軟性が必要です。

<頭が前に倒せない方やバランスを崩しそうな方の工夫>

- マットレスに座り、壁に身体をもたせかけることで、体のバランスをとる
- 積極的に援助してもらう

<手の届かない方の工夫>

- 洗髪ブラシを知っていますか。
- 手指の力の弱い人が髪をすくのを助ける。頭をなでる感じで髪を洗う。洗髪ブラシ：100円ショップで購入可能

### 2 2度洗いの効用

- 一度に洗ってしまわずに2回洗うと髪の油分も落ちるし、疲れ方も違います。



3 シャンプーは、どういう容器を使っていますか。

5 体や頭を動かさない方の工夫

- 積極的に援助してもらいましょう。
- そのとき湯温には、十分気をつけてもらって下さい。また、シャンプーハットなどを使ってみましょう。



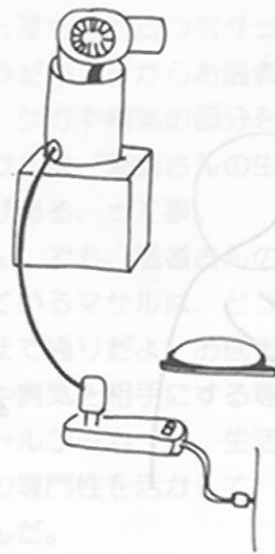
●キャップの形は、いろいろある。シャンプー容器の太さもいろいろ。持つときすべりやすいので、荒めの紙やすりで表面をざらつかせておくだけでも濡れたてでつかみやすくなる。ヘッドを押すタイプのは、容器を箱に入れて押しても動かない工夫をしよう。

●シャワーキャップをかぶれば頭を下げる必要はないが、洗いにくくなる。洗濯介助してもらおうときに使用

4 よく流すのがヘア・ケアの基本

●髪の毛についたシャンプーは、よく落とさなければ汚れのもとになります。低温の方がシャンプーを洗い落とすには、良いようです。また、よく落とすためには、シャワーを上手にまんべんなく頭の周囲にまわさなければなりません。これも身体や手の動きを考えると難しいことのひとつです。  
 <頭や身体が動かせる人の工夫>  
 ・シャワーを固定して、身体や頭を動かす。

6 ドライヤーの取り付け

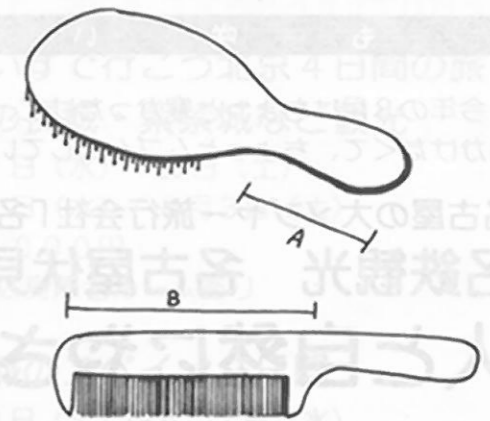
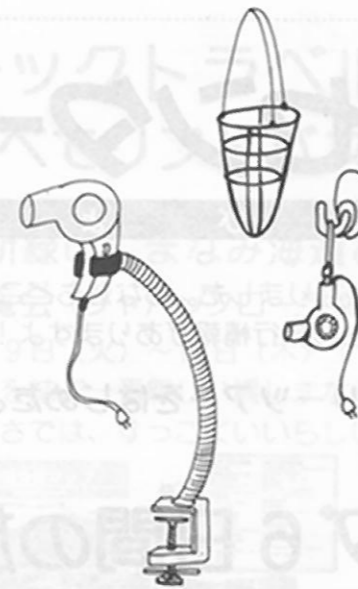


- (簡易ドライヤー設置)
- 1. ドライヤーをコーヒー缶(400g程度)の容器に入れ、下方に、コード用の穴をあける。
- 2. 缶をのせる台の高さをきめる。ドライヤーの吹き出し口と目の高さが一緒くらいがめやす。
- 3. ドライヤーのスイッチは使わず、コンセントで工夫する。
  - ① スイッチつきのアダプターを使う
  - ② 大きめのスイッチに接続。足でスイッチの操作ができる
  - ③ リモコン リモタンMZ-680 7,000円(100V、700W電気製品まで使用可 電源スイッチDC9W(OOP×1) 重量スイッチ70g レシーバ-AC100V 重量スイッチ140g

●スライドバーでシャワーの高さと角度を調節可能。TOTO製品(長さ60~90cmの3タイプ・9,800~27,000円) 注意: 他社製品だとスライドバーとシャワーヘッドのとりつけ部分が含まないことがあるので、セットで購入の方が無難

2 ブラシや櫛でしっかり髪をとくことができますか。

- 手の力不足が原因で、とくことのできない方、柄を太くすると力が入りやすくなります。

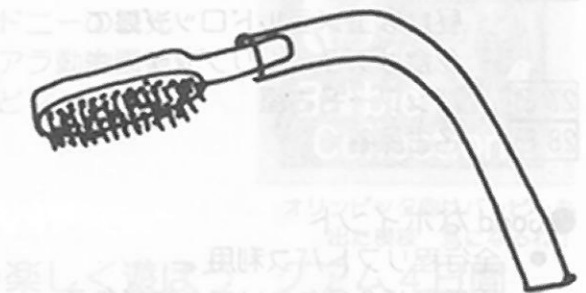


- ① ガーデニング用のハンガーを使う(900円~園芸資材売り場でゲット可能)
- ② フックで壁にかけて使う。注意: フックは、しっかりしたものを使う。カラーフック白大770円~(製造 Safety Hand Ware)
- ③ フレキシブル管を使ってみる。太さ(8~20mm) 可動性のある湯沸器用ラセン管と一度曲げたらその位置を強力に維持するベンリー管の2種がある。SAN-EI(スーパー水道用品売り場) 660円~ステンレス製
  - ドライヤーは、軽めで小さい方がよい。
  - ドライヤーの取り付けは、ステアリンググリップ自動車部品 フジオート製品 1,200円~先端部が回転するものになると30,000円~と高め
  - 照明器具の廃品利用(Zライト)の廃品を工夫することもできる

- ブラシの材質: プラスティック、木製 注意: 購入時は、柄の長さ(A)、太さ、形状、重さに注意して選ぶ。髪の毛の太い人、パーマをかけた人はブラシがよい。
- くしの材質: プラスティック、つけ、くしの購入時は、くしの歯の長さ(B)、歯の太さ、数に注意して選ぶ。
- (B)が長く、歯が太く、数が多い方が髪をときやすい。髪の毛の細く少なめな人は、くしがよい。

3 ブラシや櫛で髪をとく範囲が限られている方

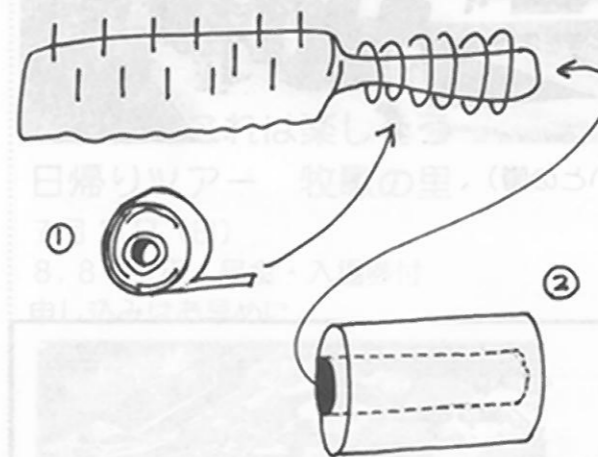
- 柄の長さや柄にカーブをつけて、同時に頭の動かし方を工夫する方法



- ロングヘアブラシ(長さ550mm 重さ900g 柄の太さ30~35mm 材質プラスチック 1,700円、1,900円 パシフィックサプライ) 特徴: カーブが自由につけられる。軽い。

ヘア・スタイルの悩み  
「櫛やブラシが上手に使えない」

1 どんな櫛やブラシを使っていますか。



- プラスチックのブラシの柄を太くするには、
  - 1) ガムテープ(布)を幾層にもまくのが早くて便利。重さも変わらない。
  - 2 簡易スポンジに差し込んで使う。

こんなとき「生活の道具相談室」にご相談ください。  
 ・ 適当なブラシが見つからない。  
 ・ ドライヤーを使えるように工夫したい。  
 ・ 上手に洗髪したい。  
 「生活の道具相談室」は、月2回土曜日午後から(社福)AJU自立の家にて開いています。



# ゆりこのトラベルセンター

桜も咲いて旅行びより

今年の3月はちょっと寒かったけど、4月になってやっと暖かくなりました。あなたもどこかに出かけたくて、ちょっとムズムズしているのでは？ 今月はたくさん旅行情報がありますよ！！

名古屋の大メジャー旅行会社「名鉄観光」が、バリアフリーツアーをはじめたよ！  
**名鉄観光 名古屋伏見支店がおくる**

## 人と自然にやさしいカナダ6日間の旅

6月23日(金)～28日(水)

299,000円

- 23日 名古屋→バンクーバー  
スタンレー公園など市内観光 中華の昼食付  
夕食はサーモン料理
- 24日 バンクーバー→バンフ  
夕食はアルバータ牛のステーキ
- 25日 カナディアンロッキー観光  
レイクルーズなど 雪上車にも乗れるよ  
昼食はカナディアンロッキーでバイキング  
夕食は魚料理
- 26日 ヨーホー国立公園観光  
昼食はエメラルドロッジにて  
夕食はブライムリブステーキ
- 27日 バンフ→名古屋
- 28日 名古屋着



### ●Goodなポイント

- 全行程リフトバス利用
- 添乗員が2名もついてきてくれる
- 車いすで雪上車に乗れるよ
- サーモン料理やアルバータ牛ステーキ(おいしいとの噂)、バイキング、中華など全行程食事付でお得

う～ん、お金があれば私も行きたいなあ・・・

### ■申し込みは

名鉄観光 名古屋伏見支店  
担当 関谷・長崎  
〒466-0008 名古屋市中区栄9-26 ポーラ名古屋ビル  
電話(052)211-2315 ファックス(052)211-2420

## チックトラベルのお手軽ツアーが待ってます！ すべてリフトバスまたはリフトカー利用 名古屋発

●新緑のしまなみ海道と淡路花の  
博覧会(ジャパンフロラ2000)2泊3日  
5月9日(火)～11日(木)109,000円  
四国を結ぶ一番新しい橋しまなみ海道  
うわさでは、すごくいらいしいよ



●車いすで行こう北京4日間の旅  
万里の長城・紫禁城など観光  
5月17日(水)～20日(土)  
5月31日(水)～6月3日(土)  
138,000円  
ホテルに身障者ルームあり

### ●情熱のスペイン9日間

5月30日(火)～6月7日(水)  
485,000円  
ガウディの聖家族教会  
アルハンブラ宮殿  
コスタデルソル  
など魅惑的  
お金があったらぜひ行きたい

●ゆったり西九州満喫の旅2泊3日  
5月15日(月)～17日(水)115,000円

ハウステンボスジェー  
ール全日空ホテルに泊ま  
りま～す  
ハウステンボスはもちろん、福岡ドーム・長崎市  
内観光付



### ●さわやか北海道 3泊4日

6月17日(土)～20日(火)  
138,000円  
7月16日(日)～19日(水)  
143,000円  
週末なので出かけやすいよ

### ●手軽でこれは楽しそう 日帰りツアー 牧歌の里

7月16日(日)  
8,800円 昼食・入場券付  
申し込みはお早めに



### ●オリンピック間近のオーストラ リア6日間

6月30日(金)～7月5日(水)  
198,000円  
リフトバスで行くならこの時期！！

シドニーの観光  
コアラ動物園観光  
などなど



オリンピック向けパービーも  
出た模様 気になるね！

### ●楽しく遊ぼう グラム4日間

7月10日(月)～13日(木)  
198,000円  
シュノーケルで海中をみたり、マリンスポーツ  
のサポートもしっかり

### ●お申し込みは

チックトラベル ハートT0ハート  
電話(052)776-3325  
FAX(052)776-3357  
<http://www.usiwakamaru.or.jp/~tictc>



名古屋発 障害があっても誰でも海外へ行く会  
「マップ」の海外旅行です！  
介助が必要な人も1人で参加できるよ

●JALで行くグアム4日間

5月17日(水)~20日(土)

一般 99,800円  
介助が必要な人 144,800円  
介助ボランティア 49,800円

Free Time

●Goodなポイント

- 機内で人工呼吸器利用もOK
- リフトカー利用
- ホテルはヒルトンでハンディキャップルームなので安心だよ

●ビーナスフォートでカリスマ美容師にヘアカットしてもらおう  
東京ディズニーランド&お台場 2泊3日

4月23日(日)~25日(火)

5月20日(土)~22日(月)

一般 84,800円  
介助が必要な人 124,800円  
介助ボランティア 44,800円

●Goodなポイント

- リフトタクシー利用
- ホテルがステキ!
- お台場では女の子&大人の女性のあこがれビーナスフォートにも行きます
- 希望者はビーナスフォートの美容室でヘアカットしてもらえます(別料金)



- 1日め 名古屋→東京→ディズニーランド  
★シエラトングランドウキョーベイ泊
- 2日め 都内観光→お台場  
★ホテルグランバシフィックメリアン泊
- 3日め お台場→東京→名古屋

●オーストラリアパラリンピック観戦ツアー

10月17日(火)~22日(日) 6日間 予定

- 17日(月) 名古屋→シドニー
- 18日(火) オリンピックスタジアムで開会式観戦
- 19日(水) 車いすバスケット・知的障害者バスケットボール
- ~21日(土) そのほか競技観戦  
コアラの動物園・市内観光もついでます
- 22日(日) シドニー→名古屋



この秋、オーストラリアでパラリンピックが開かれます  
オーストラリアに強い旅行会社に観戦ツアーを作ってもらいました  
詳しい値段などは、またお知らせします お楽しみに

■申し込みは  
留守番電話&ファックス  
(052)852-2186 尾崎まで  
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通  
3-14 1302号

毎月第1日曜にミーティングをしています。相談もできるので、ぜひどうぞ!  
次は、5月7日(日)10:30  
名古屋市昭和区恵方町2-15  
サマリアハウスにて

エイプリルフール

堤 剋喜

高校3年の初冬。  
朝、地下鉄でH先生と乗り合わせた。  
「やあ、同じ車両だったか。ところで志望校の件だが」  
「今更変える気はないです」  
「そうか。時間はかかっても、今回はだめでも、というつもりか?」  
「まあ、そんなところですよ」  
勝算はあまりないと自覚していたこともあり、それ以上言い返さなかった。

翌年の2月末、H先生の予想通りの結果が出た。

母校の先生への報告は後回し。  
個人的に習っていたN先生のお宅に電話。奥様が出られた。  
「結果はどうでしたか。合格?」  
「いいえ。それで、もう一年お世話になります。先生によりしくお伝えください」

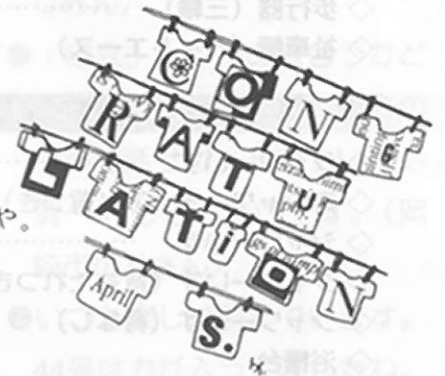
次はヤマハのレコード売場に。  
「堤ですが、このあいだ注文したレコードは?」  
「入荷しております。ご都合のよろしいときにご来店ください」  
「じゃあ、今から行きます!」  
気分転換には最適な場所だったと思う。

翌週、いつも通りの時間にN先生のお宅へ。  
「長い人生だ。こういうこともある。今度からは時間を変えようや。何も夜に来る必要はなかりや。月曜の午前中でどうだい?」  
「予備校は日・月が休みだ。模試を日曜にやる関係でね」  
「分かりました。でも次の月曜はちょっと・・・」  
「何だ?」  
「クラス編成テストです。その予備校の」  
「ふむ。どこへ入るにも試験があるか。なら、次回は4月1日にしておこう。それでいいね?」  
「エイプリルフルですね」  
「エイ・・・おい、嘘じゃないぞ。ちゃんと来いよ」  
「はい」  
「あせらんでいいぞ。ではエイプリルフルに会おう。」

11ヶ月後。  
「合格おめでとう。もう受験英語はやらんでいい。いや、もうやっちゃいかんぞ。入学式はいつだね?」  
「4月1日です」  
「えらく早いじゃないか。小学校でも4日だぞ。まあ手続きがあるんで早めにやるんだらう。がんばれよ」  
「ありがとうございます」

4月1日、入学式の新入生席に僕は着いていた。  
これも嘘ではない。

英語の込み入った構文に出くわすと、今でも、N先生の顔が浮かぶ。  
「ごまかすのは試験の時だけにしろよ」



挿し絵 橋本知佳



# 福祉用具のリサイクル情報 (04/05現在)

◆A J U自立の家は、なごや福祉用具プラザの中で福祉用具のリサイクル品のコーディネートと福祉用具の販売、自立生活情報の提供等を行っています。

**譲りますよ!**

\*金額の記述のないものは無料

## ベッドなどの床周り品

◇折りたたみ簡易ベッド	1ヶ月半使用
◇手動ギャッチベッド(マットレスなし)	3つあります
◇1モーターベッド(木製、マットレスなし)	
◇1モーターベッド(トイレ機能つき)	2つあります
◇立ち上がり用ベッド用すりす(だいたいのベッドに取り付け可能)	
◇エアーマットのポンプ(サンケンのギャッチタイプ用)	

## 移動用品

◇手動車いす(スチール製で重いタイプ)	
◇座席上下可動式電動車いす	
◇杖(ロフトランドクラッチ)	
◇木製松葉杖	1年使用
◇歩行器(三輪)	¥5,000 未使用
◇社車輛(ライトエース)	¥2,500,000

## 入浴用品

◇シャワーいす	¥2,000	20回くらい使用
◇寿シャワーチェア(背つき)	¥7,000	
◇シャワーいす	¥15,000	未使用
◇シャワーいす(背もたれつき)		1ヶ月使用
◇シャワーいす(背なし)		
◇浴槽台		
◇入浴用リフト(マイティエイド)		2年使用
◇入浴台		3ヶ月使用

## トイレ用品

◇シンプルケア生活リハビリトイレ(木製)	¥10,000	半年使用
◇木製ポータブルトイレGX型	¥10,000	約1年使用
◇ポータブルトイレ		たくさんあります
◇紙おむつ(サルバ尿取りパット/パンツタイプなど)		

## その他

◇ネプライザー(MILLICON NV100型 吸引吸入付)	¥5,000	1週間くらい使用
◇聴子	¥8,000	3ヶ月使用
◇スロープ(デクバック6シニア折り畳み式)	¥96,000	未使用
◇昇降機(車イス用手動式)	¥220,000	数回の未使用

「譲って」欲しい方、「譲りたい!」という方、ぜひご連絡下さい。  
 A J Uリサイクル相談事業部 TEL 052-851-0059 FAX 052-851-0159  
 ホームページでもみることができます。http://www.ipc-tokai.or.jp/aju/  
 毎週金曜日の朝日新聞(朝刊)でも、リサイクル情報が掲載されています。



たくさんのメッセージ、ありがとうございます。

- いつも良い特集で勉強になり感謝しています。私は家の中でも車いすです。暮らし方のアイデア、住宅の改造情報等があったら教えて下さい。(緑区のIさん)
- よくここまで調べてくれた!と思うことがたくさんあって、いつもとても参考になります。ありがとう。(東区のYさん)
- 名古屋市内の情報が中心ですよ。できれば東三河の情報も是非よろしくお願いします!!(宝飯郡のKさん)
- 情報が詳しくて(例えば、制度・ヘルパー等派遣事業、民間団体の場合)よかったです。(天白区のSさん)
- 最近、情報の量と質にますます磨きがかかっている感じがすね!これで年1,000円は、絶対お得だと思います。(豊明市のKさん)
- 看護を取り上げてほしい。私はパーキンソン病(家族性、つまり遺伝性のもの)。薬を飲んでいて震えがないときは、見た目は普通に見える。

- しかし、体の中は、常にぐちゃぐちゃにや筋肉が動く。色々ありますが・・・(名東区のIさん)
- 障害者のサークルの紹介をしてほしい。(港区のAさん)
- 鬼頭さんの編集後記、いつもおもしろいです。(石川県のSさん)
- いつも楽しみに読ませていただいています。一人暮らしを始めた方の奮闘記みたいなものを特集して下さい!!(江南市のOさん)
- 詳細で身近で具体的な記事は他に比を見ません。(西尾市のTさん)
- 平成11年版から記事がつまらなくなりました。私には身近な情報がない。(江南市のKさん)
- 今はまだ子供は小さいですが大きくなって自分で情報誌を読んでもらいたいなと思っています。(緑区のTさん)

- 地元より一歩も二歩も先を歩んでおられる方々の情報や、ご苦労等を詳しく教えてもらえて助かっています。名古屋の友人のところへも、時には足を運んでいますので、これからも宜しく。(石川県のUさん)
- 「自立」というのに合うかどうかわかりませんが、重心の子の生活サポートについても調べてもらいたいです。(岡崎市のKさん)
- いつも楽しく読んでいます。44号は力が入ってましたね。すごく良かったです。また何かあったら協力します。(緑区のHさん)
- 色々な障害者スポーツのインターネット・ホームページのアドレスを知りたい。(西区のTさん)
- いつもありがとうございます。大学の講義にも活用しています。(北区のIさん)
- 生活に役に立つ情報がたくさん書かれているので、大変助かっています。これからも色々な情報をお願いします。(四





日市市のSさん

●編集は大変だろうなあといつも感心しています。私も小さな新聞の編集を手伝っていますが、どういふ記事を書いたらみんなが出かけに来てくれるようになるのかなといつも考えています。昭和区のAさんのいつも感じる疑問は(44号P26)、私も同感です。でもこれが私の歩き方だと気にしないようになってきました。(熱田区のYさん)



●応援しています。(仙台市のMさん)  
 ●大変優秀な情報誌で、愛読しています。特に旅行の記事は大変役に立つものが多く、ツアーの広告も大変参考にしています。(東京都のFさん)  
 ●子ども向け(小学校、中学校)に関する情報をもっと載せたいと思います。(緑区のKさん)  
 ●旅行のツアー、お値打ちなホテルなどを教えて欲しい。(岡崎市のYさん)  
 ●髪の色を変えてみました。「茶髪がいいけど、高校生みたいな茶色にはもう歳だから抵抗があるしなあ」と、ちょっと暗めの茶色にカラーリン

グしてみました。なんとなく気分も軽くなって、春っぽくなって(^\_^)です。だけど、染める前に親とケンカをしたんです。親は「障害者のくせに流行を追うな!!!」「障害者らしくしろ!!!」って言うんです。私たちからすれば、らしくってなんだヨオ!!!って感じなんです。強硬手段で染めて家に帰ったら、お父さんいわく「結構いい感じじゃないかあ。白髪染めのお母さんの方が茶色いな」って。だよ!!!!!!  
 (刈谷市のHさん)

●精神発達遅滞と肢体不自由の重複障害児(5歳)の母です。そろそろ市販の子供の道具類では、いろいろ間に合わなくなって、外出も不便になってきました。AJUの情報誌をいつも参考にしています。(昭和区のHさん)  
 ●毎回とても感心して読んでいます。記事の取り上げ方のセンスがいいし、これからも期待しています。(東区のSさん)  
 ●みなさんの何事にもまじめに取り組まれている姿勢がすばらしいと思います。何よりも、明るくユーモアにあふれていて、いいですね。元気を頂いています。感謝です。これからもよろしく。(豊橋市のNさん)  
 ●脳性まひの息子は、4月から

小学校(養護)1年になります。貴誌は色々参考させていただいています。(中川区のTさん)

●いつも興味深く読ませていただいています。福祉の仕事とは別の仕事になってしまったので、なかなか情報が入りません…。(羽島郡のUさん)  
 ●毎回送られてくるのを楽しみにしている読者の一人です。貴誌の充実した内容には負けませんが、確実に変わっていく自分でありたいと思っています。何もしなかったら何も始まらない!(昭和区のNさん)  
 ●役に立っています。(常滑市のKさん)  
 ●車いすの生活になってしまい今この情報を役立てています。(昭和区のMさん)  
 ●勤務先のショールームで一般のお客様にも見ていただけるようにしています。(東区のKさん)  
 ●AJU自立の家「夏季自立体験プログラム」に参加したいと思っています。(恵那郡のMさん)  
 ●若い力で集められた情報が生活に密着したもので、私も福祉関係の仕事をしていますので、大変役立たせてもらっています。(天白区のKさん)



東郷町の菊池さんより

『キャッツ』を見に行ってきたよ!

昨年7月から、名古屋市伏見の新名古屋ミュージカル劇場で上演されている劇団四季の『キャッツ』を、1月19日に見に行きました。12月に行くはずが9月時点で「ほぼ満席」という事で席が取れず、1月の席を確保しました。席は「1階のF37とF38」で、車いすのまま席に着くのは、途中の段差や壁面の飾り付けが无理で、主人の介助で席につき、車いすはクロークで預かってもらいました。車いす席もあつたのですが、後ろの方なので自分で取った席に座りました。



ミュージカルが始まると、ネコ達が私の足もとを走って行って、行ったかと思えばまた、横の通路から「こんにちわ!」。通路が、ねこの通路も

兼ねているとは知らなかった!私は、キャッツワールドにはまってしまいました。途中の休憩で、並べばサインしてもらえるのに動けない私は、係りの人に頼み込んでちゃっかりとサインしてもらいました。

車いす席で見ればよいのにという人もいるでしょうが、車いす席だと見えにくいし、ネコ達がなかなかこない…。ちゃんと障害者トイレもありましたよ。初めてのトイレは、一人ではちょっと不安もあつたのですが、劇団四季の人が助けてくれました。

夜の公演だったので、劇場近くのヒルトンホテルの身障者室に泊まりました。よかった点は、洋服を掛けるところが低くなっていること、シャワーチェアとバスボードが常設してあること。難点は、エレベータに障害者用のボタンがないこと、部屋のドアが重くて苦勞したこと。部屋のポットなどの棚が高くて、一人ではポットのお湯が汲めないこと。晴れていれば、最上階から見る景色がとてもいいですよ。ただ、最上階は階段が2、3段あるので、前もって何時頃車いすで行きますと予約しておいたほうがよいです。障害者用駐車場はB1に2台分あります。私としては、また見たいんだけどチケットが高

くて…。ぜひともお金と暇のある方は行って見て下さい。予約センター:0120-489-444

瑞穂区の西垣さんより

「ウォッチマン新館へ行ってきたよ!」

栄の本館の隣に、新館がオープンしたので、遊びに行ってきました。6階建て、時計や家電、化粧品などのフロアがあります。身障用トイレは3階。座った状態で水を流すためのボタンが真横にあり、押しにくかった。もう少し前にあつたら使いやすいし、緊急ボタンもなかった。お店の人に伝えてきました。エレベーターは、広くてボタンが押しやすかったです。



『ウォッチマン新館』  
 名古屋市中区錦3-17-13  
 TEL052-971-2345 FAX052-971-1809

春日井市の鈴木さんより

●1月19日に地下鉄名城線の「大曾根-砂田橋」間が開通し、ナゴヤドームへの足が大変便利になりました。砂田橋、ナゴヤドーム前矢田駅にはエレベーターが設置され、大曾根駅から20分も歩く必要がなくなりました。ただ、JR大曾根駅にはエレベーターが設置されていないので、JRの駅にもエレベーターを設置してほしいです。



●身障者用トイレ情報

小牧市に3ヶ所の大型ショッピングセンターがあり、身障者用トイレ、障害者用駐車場、エレベーターはどのショッピングセンターにも設置されています。また、ジャスコ小牧店には車いす対応のレジがあります。

- ①ジャスコ小牧店 小牧市東1-126  
TEL 0568-74-2311 FAX 0568-74-2312
- ②イトーヨーカドー小牧店 小牧市小牧3-555  
TEL 0568-76-9111 FAX 0568-75-3251
- ③アビタ桃花台店 小牧市古雅1-1  
TEL 0568-78-1111 FAX 0568-78-1129



昭和区のYさんより

「名古屋駅の“JRタワーズ”に  
行ってきました！」

●51階のパノラマハウス

10:00~22:00 (最終入場21:30)

TEL 052-586-8311 FAX 052-586-8872

すばらしい夜景を見てきました。昼間は混雑していると聞いたので、夜9時頃行ったのですが、さすがにすいていました。エレベータの誘導表示がわかりにくく、係りの人に誘導してもらいました。(経験から、この方法が無難です)1,000円チケット(身障割引なし)を購入し、エレベータガールさんの案内で、高さ245mの最上パノラマハウスへ。充分きれいだと思っていたテレビ塔の夜景の何倍もステキでした。高さも全然違う!!新幹線がオモチャのようでした。ぜひ、一度行って下さい。

●12・13Fのタワーズプラザ(11:00~23:00)

ここからの夜景もきれいです。レストラン街は混んでいましたが、店員さんは親切でしたよ。一部段差のある店もありました。

●ジェイアール名古屋タカシマヤへ行ったよ!

10:00~19:30 TEL 052-566-1101 FAX 052-566-8974

オープンして初めての日曜日、彼女と行ってきました。真新しく、春らしい品揃えの店内は、すごい人、人、人でした。エレベータも満員でなかなか乗れずに苦勞しました。もちろん、レストランもお昼は1時間待ち。名古屋のデパートでは初めて、自分にあつた靴を選んでくれる「シューフィッター」がいると聞いたのですが、混んでいたのをやめました…残念!!でも、車いすで不便は感じませんでした。落ち着いた頃、また行きます! 場所:名古屋市中村区名駅1-1-4



\*編集部:詳しくは、次号でレポートします。

港区のIさんより

「ジャスコベイシティって、外国みたい!」

仕事帰りに、ベイシティの4階『スカイパークレストラン』で食事をしました。レストランは、22時まで営業しています。(オーダーストップはもっと早いと思います)今話題の栄の南で行列のできる店『上海湯包小館』や、エスニック、中華、洋食など食のジャンルも様々でした。私は、イタリアンフレンチ文化洋食店という洋食屋さんを利用。大好きな紅茶が数種類から選べて、大満足。ただ、閉店までいたので、ジャスコ店内がしまっていて、立体駐車場までのエレベータでの移動は少し大変でした。閉店までいるときは、ジャスコの4階駐車場へ入るといいそうです。スロープでつながっている上に、雨の日も濡れないそうです。専門店街は21時迄ですが、1階から吹き抜けになっていて、海外旅行で見た、専門店街が集まった“ショッピングモール”みたいで、とてもオシャレでした。 場所:名古屋港区品川町2-1-6

原田さんより

「身障駐車場が増えました」

ヴァージンシネマズ名古屋 ベイシティの身障者用駐車スペースが、2台分増設され、3つになりました。最初にあつた身障者用駐車スペースの前です。但し、殆ど健常者が入れています…。 営業時間:10:00~23:00

場所:名古屋港区品川町2-1-6

お便りありがとうございました。引き続き、「〇〇へ行って来たよ!」「こんな情報が知りたい!」「どうして?」など、どんどんお便りをお寄せ下さい。お待ちしております。

AJU福祉情報誌編集部

〒466-0015 昭和区御器所通3-12-1

御器所ステーションビル3F

TEL052-851-0059 FAX052-851-0159

Eメール:aju-inc@pop21.odn.ne.jp

いろいろ情報

●名古屋市福祉医療費はどうなる!?

愛知県は財政難を理由に、今まで自己負担「0」だった「障害者」「乳児」の福祉医療費に、8月から一律で一部負担を導入する制度に改定した。(2月定例県議会)ただ、市町村民税の非課税世帯は、いったん医療機関で支払うと、後日市町村の窓口で払い戻される「福祉給付金」を新設する。生活保護の被保護世帯は従来通り補助が受けられる。

●こうなる!→

2種類の自己負担から、1つを選択する

① 通院1回800円(月4回限度)

……通院が、月に3回以下の人に有利

② 定率1割(上限月3,000円)

……通院が、月に4回以上に有利

\*この福祉医療費は、県が1/2、市町村が1/2を補助している。県の削減した補助金を各自治体が肩代わりしなければ、現行の自己負担0の福祉医療は受けられなくなり、上記ようになる。

■各自治体に聞いてみました。

○名古屋市「本市も厳しい財政状況にあり、県補助金の削減は本市の制度運営に大きな影響がありますので、今後慎重に対応を検討していきたい」6月議会で方針が出る予定。また、名古屋市では、医療証所持者に対し、入院時の食費の自己負担額(標準負担額1日760円)を助成していたが、4月から自己負担となる。

○半田市「対応は現時点(3月29日)では決まっていない」

○春日井市「平成12年度については、現行の助成を引き続き実施する予定」

\*身体・知的障害者団体でつくる「障害者の生活と権利を守る連絡協議会」は、名古屋市に対して自己負担「0」を市単独で維持するよう要望している。

●知的な障害を持つ仲間のシンポジウム

<案内文より抜粋>活動をはじめて5年目の「愛知・仲間の会」には、「友だちがいない」「上手に気持ちを伝えられない」「悩みをいうところがない」という仲間がたくさんいます。そこで、愛知の仲間たちに元気になってもらうように、家族や職員さんたちに変わってもらうように、自分たちでがんばって「心のページ」という本を作りました。読んでください。それと、本を作っただけではもったいないので、私たちの声を聞いてもらうことにしました。誰でも参加できます。ぜひ、来てください。

内容:本人シンポジウム

「私たちの心のページから」

とき:4月23日(日)13:00~16:00

場所:愛知県社会福祉会館多目的会議室

名古屋市中区丸の内2-4-7

産業貿易会館西館3F

参加費:1,500円(本代含む)

主催:愛知・仲間の会

申込:愛知県コロニー発達障害研究所社会学部

三田優子さんまで

FAX:0568-88-0829

Eメール:ymita@inst-hsc.pref.aichi.jp

●池山の「地域生活支援シンポジウム」レポート

3月11日に、地域生活支援(レスパイト)のシンポジウムがあつたので参加してきました。

公的制度で、緊急時に重度重複障害児・者、知的障害児・者を預かる「ショートステイ制度」はあるものの、申請許可制のため利用したいときにすぐ利用できない、施設が満員で入れない、ショートステイを利用して施設の時間帯に合わせて生活しなければならぬので、家に戻った時は落ち込んで元気がなかったなど「利用者側のニーズに合わない」という、数々の問題点の報告がありました。

一時的とはいえ、知らない施設で生活するのは障害を持つ本人にとってとても不安なはずだ。

レスパイトサービスは、どんな障害児・者でも、でき



るだけ普段と変わらない生活を送ること、また、長く今の生活を続けていくために、家族が一時的に介護から解放され休息する機会を作ることなどを狙った、24時間柔軟に利用できる民間のサービスです。現在、同じような目的で作られた、地域生活支援事業団体が各地にできていて、愛知県内には、11団体(2団体は実施に向けて準備中)があるそうです。

利用者の障害を持つ人から、「ずっと在宅での生活は、自分も親もたまらないと思っていた頃、レスパイトサービスを知って利用してみました。短期宿泊をしたのですが、家と変わらない介護が得られた上に、公共交通を利用してショッピングなどにも出かけて、今までしたことのない経験ができた。親にも「旅行に行ってきたよ」と言えるようになり、お互いにとってよかった。しかし、今はまだ長期宿泊利用ができないことと、利用料金が高額なこと、そのためにも公的援助を認めてもらうことを県や市に訴えていくことが必要だと思います」という発表がありました。

また、事業団体の「人手不足や運営資金不足でやめず利用料を上げることになり、利用者が減ることを心配したことがあるのですが、減るところか、逆に利用がだんだん増えており、それだけ必要なサービスなのだと痛感しました。今後も、当事者(本人)、家族が地域で普通に暮らしていけるように、公的サービスができるまで待つのではなく、各団体が情報交換をしながら、自分たちが必要なサービスを作り、それを制度化していこう。」という発表もあり、印象に残っています。

「これから、みんなでやっぺいこう!」という段階のシンポジウムでしたが、私自身、前号で「親の壁」を担当して、レスパイトサービスの重要性を再確認しています。

冊子「愛知県における地域生活支援(レスパイトサービス)事業体」  
発売中! 定価500円

事務局 生活支援サービス「ふわり」  
半田市乙川新町3-44  
TEL0569-23-8008  
FAX0569-23-8530



### ●楽しく障害者福祉を考えるラジオ番組「はあとふるステーション」

開局して2年のコミュニティFM局、愛称「シャナナFM」で、障害者福祉を考えるラジオ番組が、昨年10月よりスタートしました。(毎週土曜日9時30分~10時オンエア) 障害者本人、または、その家族、福祉関係者に、日頃のエピソードや福祉に対する意見などをインタビューしたり、障害者に配慮したレジャー施設情報など、内容も盛りだくさんです。この番組の企画からDJをひとりでこなしている「春名康平」さんは、もともとFM愛知などで番組の企画担当をしていて、娘さんが障害を持って生まれたのをきっかけに、福祉情報番組を作り、情報発信しようと思いついたそうです。

- ◆周波数 76.1MHz (FM)  
名古屋市西部周辺地域(中川区・中川区・北区・西区・港区など、一部電波の届かないところもある)
- ◆大阪有線をお聞きの方は、愛知県全域、C-35チャンネルで聞けます

「はあとふるステーション」へのご意見は下記へ

〒453-8761 (これだけで届きます)  
TEL 052-482-9111 FAX 052-461-9919  
インターネットアドレス  
<http://www.i-chubu.ne.jp/~nakaneha/>

### ●全国のボランティア活動紹介の窓口ができた!

全国のような分野のボランティア活動を、国が紹介する窓口が開設され、インターネットなどで情報の提供が始まりました。ボランティア活動を介している全国の市町村の窓口や、民間団体の連絡先などが登録されていて、ボランティア活動がしたい人や、そのサービスを受けたい人にインターネットを始め、TELやFAXで情報を提供をします。(無料) インターネットでは、分野や地域ごとに興味のあるボランティア活動を探ることができ、今後はボランティア団体からの情報も受け付け紹介します。

- ◆分野  
教育全般/福祉/スポーツ・レクリエーション/趣味/自然保護・環境保全/地域活動/国際協力/医

療・メンタルヘルス/収集/リサイクル/その他  
◆ホームページより情報を提供できるボランティア分野  
障害者介助・高齢者介助・朗読・点字・手話・病院・食事サービス・デイスサービス・その他(介護用品等福祉機器のリサイクル情報提供事業)

インターネットアドレス  
<http://volunteer.nwec.go.jp/>  
TEL 0493-62-1131 FAX 0493-62-8185

### ●宅配サービスやっています

ファミリーレストラン「すかいらーく」「ガスト」が宅配サービス(ルームサービス)をはじめました。  
メニュー: 単品、サラダ、キッズメニュー、ランチ、デザート、ドリンクなど様々。請求すればFAXなどで送ってもらえる。

時間: 注文を受けてから作るのだから、届けられるまで45分ほど。

注文方法: 1. 電話番号 2. 名前 3. 住所 4. 商品名 5. 個数を伝える。

\*2回目以降の注文は、コンピューター登録されるので電話番号のみでOK。

受付: 10:00~23:30 年中無休

配達範囲: 下記へ連絡すれば、最寄りの「すかいらーく」または、「ガスト」を教えてください。また、宅配の注文は、下記で一括して受け、最寄りの店へ取り次いでくれます。

ガストルームサービステレホンセンター  
TEL 0120-127-704 FAX 0120-127-782  
\*1,800円以上

### ◆愛知県近郊の宅配店舗を一部ご紹介

\*SKはすかいらーく、GTはガスト  
すかいらーく 庄内通(名古屋市西区)/高蔵寺店(春日井市)/浜松中沢(静岡県浜松市)など  
ガスト 豊岡通(名古屋市瑞穂区)/守山店(名古屋市守山区)/小牧店(愛知県小牧市)/豊田店(愛知県豊田市)/松阪(三重県松阪市)など  
\*名古屋市内で宅配サービスがある「すかいらーく」は、庄内通店(配達範囲: 西区・北区)のみ



### ●緑区の身障トイレのある本屋さんへ行こう!

名古屋南部最大級の「正文館(しょうぶんかん)書店」は、バリアフリー設計の本屋さんです。平屋建ての広大なスペースには、18万冊の本の他に、イベント会場、喫茶コーナーなどがあります。

◆イベント \*要予約  
・毎週日曜日の14時から、児童書専門コーナー「メルム」にて、紙芝居の実演

- ・5月14日(日) 15:00~16:00  
第5回フロアコンサート ラテン音楽
- ・5月27日(土) 14:00~15:30  
イタリア料理教室 参加費: 500円
- ・6月10日(土) 14:00~15:00  
親と子の不思議実験教室 など



場所: 名古屋市緑区瀬見が丘2-320

TEL 052-895-4946  
FAX 052-899-2839

営業: 10:00~22:00 (年中無休)  
駐車場: 70台 (内身障用2台)



### ●福祉機器展のご案内

名古屋で開催  
「第3回国際福祉健康産業展ウエルフェア2000」  
とき: 5月26日(金)~28日(日)  
10:00~17:00

出展: 福祉用具及び関連製品/福祉・医療施設用設備・機器/バリアフリー住宅設備・機器/共用品、その他人にやさしい製品など

\*昨年は161社が出展  
場所: ポートメッセなごや(名古屋市国際展示場)3号館 名古屋市港区金城ふ頭2-2  
交通: 金山駅前より無料シャトルバス運行(一部低床バスで運行)

主催: 名古屋国際見本市委員会(社福)名古屋総合リハビリテーション事業団(なごや福祉用具プラザ)  
連絡先: TEL 052-735-2117  
FAX 052-735-2116 (事務局)



### 大阪で開催 「高齢者・障害者の快適な生活を提案する 国際総合福祉機器展 バリアフリー2000」

と き：4月20日(木)～22日(土) 10:00～17:00  
出 展：日常生活用品、介護用品から、施設用設備  
機器、住宅関連に至るまでの、福祉機器や  
その関連サービスなど

\*315社10団体以上出店予定  
場 所：インテックス大阪(1・2号館)  
大阪市住之江区南港北1-5-102  
交 通：ニュートラム、又は、OTSニュートラム  
テクノポート線中ふ頭下車すぐ  
主 催：(社福)大阪府社会福祉協議会  
連絡先：TEL 06-6543-2207  
FAX 06-6543-2209 (事務局)  
<http://www.itp.gr.jp/bf/>

### ●乗車した時点から料金計算の 介護タクシー、福祉バス「シルバーネット」

「リフトタクシー」といえば、車庫を出る時点から料金が計算され、なかなか利用しにくい。でも、シルバーネットの介護タクシー(リフトタクシー)、福祉バスは、乗車した時点から料金が計算される。ただし営業所からとても遠い場合は、やはり迎車料金(一律に車庫出から計算されず、その時々に応じたの料金になる)が必要。名古屋市からの利用の場合は、不要。事前に要確認。

営業所：愛知県に4ヶ所  
タクシー：トヨタのタウンエース6台  
(車いす1人+2人乗車可)

福祉バス：9人乗り(車いす4人+5人)  
料 金：介護タクシー料金(一般料金)  
30分まで/10kmまで/3,280円、1時間まで/  
20kmまで/6,380円

1日貸切(6時間)/120kmまで/31,400円 主  
福祉バス(一般料金)  
1時間/7,000円、1日貸切(8時間)/56,000円  
18人乗り(車いす2人+16人)  
1時間/9,000円、1日貸切(8時間)/72,000円



\*宿泊の場合：乗務員の宿泊代の負担  
\*ホームヘルパー 1人1日11,000円  
\*深夜・早朝割増 1時間3,000円加算  
\*名古屋営業所はスタートして3ヶ月。予約が取り  
やすいそう。できる限り前日までに予約を！  
\*常時車いすをタクシーに乗せているので、自分の車  
いすがある場合は、予約時に伝える

問い合わせ  
岡崎営業所 TEL 0564-53-1777 FAX 0564-53-1643  
幸田営業所 TEL 0564-63-5561 FAX 0564-62-9165  
安城営業所 TEL/FAX 0566-92-7958  
名古屋営業所 TEL/FAX 052-432-0860 Tick

### 名古屋市の交通事情

<市バスについて>  
今年度、名古屋市が買い換えるバス50車両は、すべて超低床バス！！  
平成8年度から少しずつ増えていた超低床バスが、今年度いっきに増えます。すばらしい！！実際に走り始めるのは年度末の来年3月頃だけ。まだ路線は決まっていないそうなので、自分の家の近くに走らせたい方、作戦を練りましょう。本誌で何路線か提案しようと思うので、編集部までご連絡下さい。  
TEL 052-851-0059 FAX 052-851-0159  
Eメール aju-inc@pop21.odn.ne.jp

提案方法  
1. 市バスの路線図を手に入れて、自宅の最寄りの路線を調べて下さい。(市バス・地下鉄時刻表 ¥500地下鉄駅で購入可)  
2. その路線付近にある公共施設を調べ、そこでの需要を含め説得力のある理由を考える。

◆3月に、超低床バスが走り始めた新路線(4つ)をご紹介  
○幹線2号系統  
栄一広小路栄一広小路本町一広小路伏見一納屋橋一柳橋一笹島町東一笹島町西一笹瀬通一中村区役所東一中村区役所西一大門通一橋橋一中村公園東一中村公園西一鳥居西通一稲葉地公園一稲葉地本通一稲葉地町一新大正橋西



### ○幹線本郷1号系統

- ①本郷一平地一楽陶館一障害者スポーツセンター一高針台中学一極楽一極楽東一猪高緑地
- ②本郷一平地一楽陶館一障害者スポーツセンター一高針台中学一極楽一極楽西一勢子坊一名東消防署一貴船小学校一障害者スポーツセンター一楽陶館一平地一本郷
- ③本郷一平地一楽陶館一障害者スポーツセンター一高針台中学一極楽一大針一梅森坂口一梅森坂一梅森荘一国立東名古屋病院一梅森台3丁目一梅森台1丁目一地下鉄平針

### ○幹線新瑞1号系統

新瑞橋一弥富通1丁目一弥富通2丁目一弥富通3丁目一弥富通4丁目一中根一下八事一島田橋一島田一天白町学校前一土原荘一松和花壇一高坂荘一大根荘一島田一石薬師一溝口一原一平針新屋敷一前畑一平針小学校前一向ノ山一平針住宅口一平針上ノ池

### ○金山25号系統

金山一沢上町一高蔵一熱田駅前北一熱田駅前西一旗屋町一白鳥橋一1番3丁目一船方一南1番町一千年一港明町一労災病院前一港楽町一港陽町一築地口一中川橋一築三町一大手橋一1州町一稲永町東一稲永町一稲永小学校一西稲永一稲永新田一野跡

\*上記の他に、下記4路線でも走っています。  
栄18号系統(栄～妙見町) H8年度～  
栄21号系統(栄～泉楽通4丁目) H9年度～  
幹線宮1号系統(神宮～多加良浦) / 栄11号系統

### 本誌が 「愛知県の人にやさしい街づくり賞」を受賞しました！

この賞は、愛知県建築部が「人にやさしい街づくり」に寄与する場所、空間、建築、施設、設備、機器などの「もの」や、個人、企業、団体などの「活動」を表彰するものです。3月22日に表彰式があり、賞状と盾を頂きました。編集委員一同、とても喜んでます。これからも、頑張りますので、引き続きよろしくお願いたします。



(栄～平田住宅) H10年～  
\*路線や停留所の時刻の問い合わせ先  
市バス・地下鉄テレホンセンター  
TEL 052-522-0111  
ホームページアドレス  
<http://www.kotsu.city.nagoya.jp/>

### ●地下鉄のアクセス情報

駅名/エレベータ数	設置箇所	完成予定
栄駅/3	●名城線下りホーム～改札 ●東山線ホーム～改札/東山線ホームと名城線の連絡通路	H14年度 H14年度
いりなか駅/3	●上りホーム～改札/下りホーム～改札/改札～地上	H13年度
名古屋駅/1	●東山線ホーム～改札	H13年度
星ヶ丘駅/2	●ホーム～改札/改札～地上	H14年度
大曾根駅/1	●ホーム～改札	H13年度
六番町駅/3	●上りホーム～改札/下りホーム～改札/改札から地上	H14年度
丸の内駅/2	●鶴舞線ホーム～改札/鶴舞線と桜通線の連絡通路の段差解消	H14年度
上前津駅/3	●鶴舞線上りホーム～改札/鶴舞線下りホーム～改札/鶴舞線と名城線の連絡通路の段差解消	H14年度
平針駅/3	●上りホーム～改札/下りホーム～改札/改札～地上	H14年度
名古屋港駅/1	●改札～地上	H12年度



### グルメな調査隊 第9弾

弥富町の鳴滝さんより

店名 ももの木  
 住所 海部郡弥富町前ヶ須野新田字野方771  
 TEL0567-67-3858 FAX0567-67-2316

★営業時間8:30~19:30 定休日水曜日  
 ★食のジャンル その他(ケーキ、コーヒー)  
 ★駐車場 有り  
 ★店内の様子 入り口段差無し/第一扉開き戸、第二扉自動ドア/テーブル席(イス移動可)/店内段差無し/和式トイレ(手すり無し)  
 ★おすすめポイント コーヒーとケーキがおいしいよ。



### 生活の道具相談室・JIA住まいの相談室

<相談日> 4月22日、5月13日、27日  
 いづれも土曜日の午後1:30~  
 <場所> 名古屋市昭和区恵方町2-15  
 AJU自立の家サマリアハウス  
 ※事前に電話連絡いただくと相談がスムーズです。  
 <事務局> TEL052-841-5554  
 FAX052-841-2221 浅井まで

### 編集後記

今年は桜の開花が例年より少し遅くて、花見の宴を待ち遠しく思っていた人も多かったのではないのでしょうか。そんな折り、小淵総理が倒れた。日本の最高首脳最大の危機。ICUに入った時から総理代行が決まるまで、最高指揮官のいない13時間。有事が起きるとは考えにくい、日本政府の危機管理の甘さが露呈した。核のボタンを持つアメリカは、17番目まで決まっているようだ。政府が悪い、政治家が悪いと言うが、選んでいるのは私たちひとりひとりだ。我々の代表を選ぶのは、自分たちの意思を表す貴重な一票。高齢者や障害者などの、弱い立場の者が辛い思いをしなくて済むように、発言する権利を放棄しないでほしい。沖縄サミット前に総選挙があるのである。自分たちの意志をしっかりと伝えようではありませんか。

鬼頭

### AJU自立の家グループの行事のお知らせ

★AJU自立の家10周年記念講演会  
 5月7日(日) 11:00~  
 昭和区役所講堂にて(御器所交差点の北東)  
 10周年にあたる今年は、日頃より自立の家を支援して下さっている寛仁親王殿下に、「我が国の福祉」というテーマのご講演があります。一人でも多くの皆様方の参加をお待ちしています。  
 定員: 400名  
 申込方法: TEL 052-841-5554 FAX 052-841-2221  
 (定員になり次第締め切ります)

### ★バザーわだちまつり

5月28日(日) 11:00~15:00  
 AJU自立の家サマリアハウスにて  
 地域の方々との交流を目的に、企業からの協賛品販売や模擬店、コンサート、ピンゴ大会など、盛りだくさんの内容で開催します。ぜひ、遊びにいらして下さい。地下鉄御器所駅より徒歩約15分 \*御器所駅から会場までの送迎をご希望の方には、ハンディキャブ連絡会による無料送迎サービスあり。  
 TEL 052-841-5554 FAX 052-841-2221  
 わだちまつり実行委員会 送迎係までご連絡下さい。

### ★第17回 福祉映画祭in NAGOYA

6月9日(金)~11日(日)  
 東海テレビテレビホール  
 9日: 高齢者福祉の明日「新しいアプローチ」「生きたい」「シンポジウム 介護保険施行2ヶ月...何が問題なのか?」など  
 10日: 映画を「みる」、映画を「きく」「新しいアプローチ」「アイ・ラブ・ユー」(場面説明あり)「遙かなる甲子園」など  
 11日: 追悼 柳沢監督の日「新しいアプローチ」「放課後」「自転車」「そっちやないこっちや」「どこかで春が」など  
 1日1,000円 \*手話通訳・要約筆記もつきます。  
 チケット購入・お問い合わせ: AJU車いすセンター  
 TEL052-841-8841 FAX052-852-4810

AJU福祉情報誌 購読者募集中!! 隔月発行  
 年間購読料1,000円 振込先: 郵便局 00890-0-90573  
 福祉情報誌発行委員会 購読者拡大にご協力下さい