

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10月10日(火) 通刊4266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

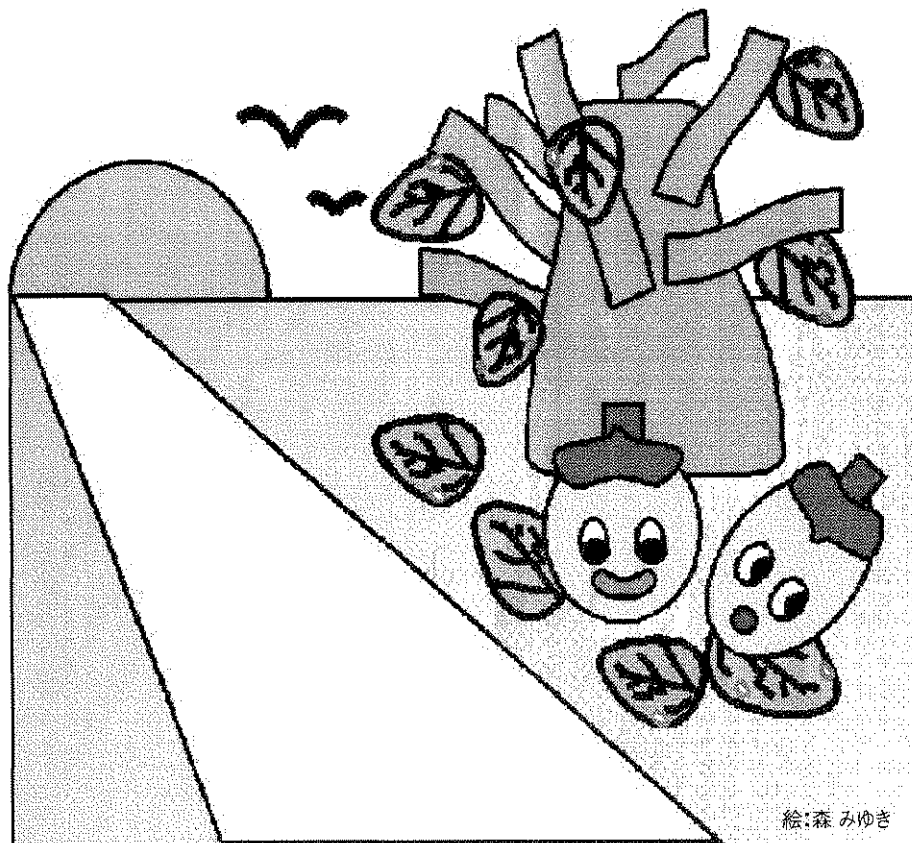
第48号

2000年10月10日号

定価 **250円**

テーマ

道、発見!



絵:森 みゆき

はじめの一步をふみだしたあなたへ

- 特集 1
「頸髄損傷による障害を持つ人の暮らし」
- 池、いづみ、ちか、洋一の体験レポート... 7
「ツリークライミングをしてきたよ」
- マッチのコーナー 10
「やっぱり子育てはたいへんだ! 第2話」
「強くて温かい“ありがとう”」
- そらいろ探郵団 13
「第5回 蟹江町の山田さん邸」
- 生活の道具相談室 16
食欲の秋到来!あなたもシェフ!「調理道具」の工夫
- 福祉機器リサイクル情報 19
- かつき詩のページ 20
- ゆりこのトラベルセンター 21
バリアフリーバリ島情報
名鉄観光、チケットラベル情報
高齢者・障害者の旅行相談のお知らせ
- スポーツマン原田さんのモルジブ旅行記... 23
- 『東海集中豪雨』の体験談、災害対策への提案、復興のための協力をお願い 25
- お知らせ 26
“車いすシール”を販売しています!!
- 読者の声 27
「ディズニーアンバサダーホテルに泊まったよ!」
「市バス・地下鉄の障害を持つ人の介助者って?」など
「石川県のからくり記念館は楽しい」
- いろいろ情報 30
「お出かけガイド優・遊」
「津島にバリアフリー美容院オープン」
「コミュニケーション機器展のお知らせ」

特集 頸髄損傷による 障害を持つ人のくらし

このコーナーでは、毎回いろいろな障害を持った人たちの生活ぶりや、楽しんでいる姿を取材し、「こんな生き方もあるんだ」と、私たちの生き方の参考になればと考え、取り組んでいます。第3回目は、頸髄損傷で車いすを利用して生活している3人の方々のそれぞれの生活の様子を、「アクセス情報」担当の川口いづみと「〇〇って何だろう?」担当の平子賢が取材してきました。



“あれもこれもしたい” やりたいことだらけ!

西尾市在住の星山政明さん(37歳)

19歳の時に、頸髄の3~5番を損傷(不全)された星山さんは、生活のほとんどの部分に介助が必要で、現在環境制御装置(*1)等の福祉用具を利用したり、お母さんの介助以外に、公的ヘルパーなどの制度を利用しながら自宅で生活をされています。サッカーやバスケットチームや地元のいくつかの団体に所属したり、ホームページや情報誌の編集をしたりと、充実した毎日を送って見えます。 (*1) 電話や電気等の操作を、呼吸スイッチ可能にする装置

Q1: 毎日の生活の様子を教えてください。

A1: 用事のない日は、朝5時半起床。その後導尿をして、食事(どちらも母の介助)。ヘルパーや訪問看護の訪問がある日は、シャワーや着替えなどを手伝ってもらい、11時半頃から活動を開始。昼は、ホームページ編集、メールのやりとりや、勉強、資料作成などのパソコンでの作業や、TVを観て過ごしている日が多い。土日は、電動車イスサッカーやツインバスケットをしているから出かけることが多い。

ヘルパー 月・金曜日(午前) シャワー、着替え等
移動入浴 火曜日(午前) 入浴
訪問看護 水or木曜日(午前) シャワー、着替え、
トイレ(摘便)等
訪問リハビリ 火曜日(午後、30分間)

Q2: ホームページの編集や資料作成というのは、具体的にはどんなことですか?

A2: 現在“チャレンジャー”という情報誌の作成やホームページ作成に携わっている。原稿は主にもう1人の仲間が集めてくるので、その編集やレイアウト作業をしている。他にもボランティアの紹介で身体障害者の療護施設を建てようとしている会や、老後ゆうゆう研究会“このゆびとまれ”などに所属し、会報編集をしたり勉強会などに参加している。



棒を口にくわえてキーボード操作をしている

今やっているツインバスケットや電動車イスサッカーに参加す

るために、

送迎ボランティアを集めようとして、そのつながりがきっかけで色々な団体と知り合うことができたんだ。それから、2年くらい前から西尾市の「ガイドマップ作成委員会」や、社会福祉協議会の講座について検討する「西尾市デイサービス実行委員会」、「西尾市障害者計画推進検討委員会」などに顔を出すようになってい

Q2: 自立生活を始めて何年くらいですか?

A2: 病院から自宅へ戻って今の生活を始めて15年くらい経っている。今は公的なヘルパーなども利用しているけれど、母親と同居して、手伝ってもらっている部分が多いし、自立しているわけじゃないけどナア…。(笑)



ベッドに取り付けてある環境制御装置。テレビや電話や電気等のスイッチ操作が呼気スイッチでできるようになっている

でも、例えば、何かの都合で母親がいなくなったとしたらヘルパー等の公的サービスだけでは難しいと思っている。要所要所で、ヘルパー、訪問看護、ボランティアさんを組み合わせて生活していかないとはいえないだろうなど。短期間ならヘルパー、訪問看護だけでもいいけど、長期に渡るならボランティアも利用する必要があると考えている。実際今は、送迎だけボランティアを利用して、生活の中にボランティアを入れることはしていないけれど。

Q3：ボランティアさんを利用するようになったきっかけはどんなことですか？

A3：ツインバスケットに参加するようになってから。同じ選手にも送迎を頼んでいたけど、やっぱり選手とボランティアを組み合わせると頼んだ方が乗り降りなど都合がいい場合が多いし、つながりをたくさん作っておいて、突然の事態にも手伝ってくれるような人が確保できるようにも考えている。地元の間人とのつながりは、生活していく上でやっぱり大切だと思う。

Q4：公的ヘルパーやボランティアさんを利用するにあたって親の反対はありましたか？

A4：特になし。親と一緒に外出すると、絶対に親が手を出す（介助をする）よね。そういう部分は気に入らないけど、他の部分ではボランティアさんともうまくやっている。ヘルパーを頼むという話をしたときにも、家に他人を入れるという話をあまり気に入らなかつたようだけど、実際利用するようになったら“楽だわあ”だって（笑）。

Q5：現在利用している制度を教えてください。

A5：いろいろあります。

ホームヘルパー（週2回 社協から）

訪問看護（週1回 *週3回までOKらしい）

移動入浴（週1回 豊田市の企業のもの）

日常生活用具の給付

補装具の交付・修理（電動車いす、手動車いす等）

*ガイドヘルパーは西尾市にはない

Q6：過去を振り返ってみて、今どんなことを思いますか？

A6：19歳の時受傷して、3年間入院して自宅に戻ってきた。入院中に父親が亡くなったので、退院したら自動的に母親と二人きりの生活。だから、自分中心で生活が廻っていたような気がする。やっぱり、15年くらい頑張ってきたからか、色々な部分で充実している感じがする。けど、もっともっと“あれもこれも”したい、というコトがある。やりたいことだらけ。もっと遊びたい、仕事がしたい。今が全てと言う訳ではない。

Q7：何か不安なことはありますか？

A7：「ない」といえばウソになる。“生活が変わる”という可能性があるから。でも、そういうことが起こってもいいように、ちゃんと基盤を作っていくこと、環境を整えていくことが大切だと思うし、今、それをしているつもり。

Q8：これから自立生活をしようという人たちへのアドバイスをお願いします。

A8：人とのつながりをたくさん作っておくこと。自分の苦手なことでも引き受けるようにして、顔を売る。例えば、どこかで講演をしてくれとか、何かを書いてくれとか、そういうこと。誘われたら断らない。何でも聞いてみる価値はある。特に、決まっている制度もなんでも一度頼んでみることで融通が利く場合（ヘルパーの利用時間や利用場所）もあるし。行政に問い合わせてみることで、新たな制度が作られる場合もあるし。

Q9：彼女は？

A9：いません。同級生くらいまでの女性で、僕と一緒に楽しむことができる方を募集してます！

ひとりひとりの人生があつて、 それを大切にしたいと思う 名古屋市在住の百田新次さん(47歳)

百田さんは、30才のときに空洞症(*1)で頸髄の2～4番を損傷し、車いす利用の生活になったそうです。トイレや入浴、ベッドと車いすの移乗など、生活の中で全般的に介助が必要ですが、現在、身障者用の市営住宅でひとり暮らしをされています。身体中の痛みやしびれが強いことや、排尿管理の難しさから外出はひかえめにされているそうです。若い頃にやりたいことはやってきたので、いまは穏やかに、のんびり過ごされているようでした。



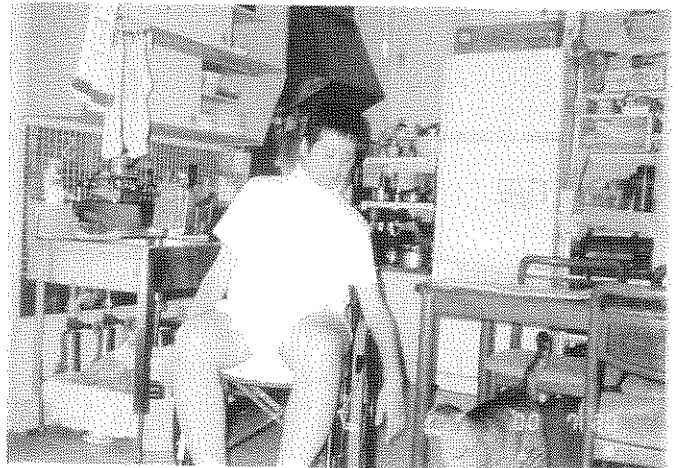
(*1) 空洞症とは…脳脊髄液が脊髄の中にたまってしまい、脊髄を中側から圧迫してしまうもの。

Q 1 : 毎日の生活の様子を教えてください。

- 8:00 ヘルパー来訪(毎日) ベッドから車いすへ移乗(リフト利用)、食事の準備、かたづけ
 - 9:30 訪問看護婦来訪(月・水・金)
トイレの介助(リフター利用)
 - 10:00~12:30 ヘルパー来訪(月~土)
シャワー浴、来る途中に買ってきてもらった材料で昼食、夕食作り。部屋の掃除
 - 13:00~13:30 マッサージ屋さん来訪(月~金)
ストレッチをしてもらっている
 - 17:30 夕食(握力が少しあるので、ガスコンロに置いてあるおかずの入った鍋を火にかけて暖め、自分でなんとか準備して食べている)
 - 19:30~20:30 ヘルパー来訪(月~金)
寝る支度、食事の後片づけ
- ※金曜日の16時半~19時は、同朋大学の学生ボランティアが食事介助に来てくれている
※土、日曜日は、学生ボランティアに20時半にベッドへ移動させてもらっている。

ひとりの時間帯は、新聞を見たり、パソコンで

届いたEメールを読んだりして過ごしています。

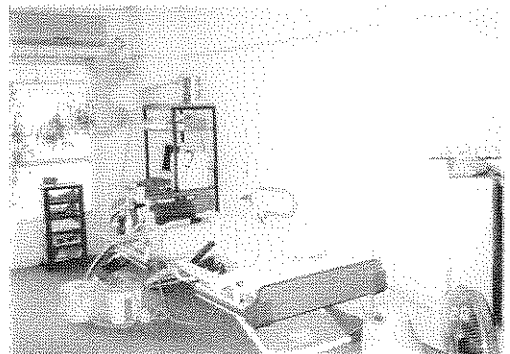


ダイニングで猫と遊ぶ百田さん

Q 2 : 自立生活を始めて何年くらいですか?
A 2 : 約25年かな。今住んでいる所は、引っ越してから10年になる。

Q 3 : 今の生活を始めたきっかけは?
A 3 : 家族と一緒に暮らしていると誰かが犠牲になると思ったから。それに、発病した当時は今よりも状態がよくて、精神的にも経済的にも自立していたから自然の成り行きとして。数年経って障害が重くなったけれど、親も僕も"施設へ入る"という考えはまったくなかった。一人一人に人生があつて、それを大切にしたいと思うし…ひとは気楽でいいヨ。

Q 4 : 親の反対はありましたか?
A 4 : なかった。今までも自分の好きなように生きてきたから。母は亡くなっているので、現在は父のみ。自転車で数分の距離に1人で住んでいて、緊急事態の時(失禁した時)や、ヘルパーさんが休みのとき(お正月など)は来てくれる。兄弟も、たまに手伝いに来てくれる。



ベッド周辺に工夫や便利な道具がいっぱい集まっています

Q5：現在利用している制度について教えてください。

☆介 助

- ・ホームヘルパー等の派遣事業
(社会福祉協議会手配→なごやかヘルプと夜は民間ヘルパー)
- ・訪問看護
- ・移動入浴サービス(月4回)

☆移動、外出

- ・ガイドヘルパーの派遣(登録ヘルパー)《市》
- ・重度身体障害者リフトカー運行事業《市》
- ・タクシー料金の助成(重度障害者福祉タクシー利用券 820円まで補助あり)

☆年金や手当

- ・障害厚生年金(約月13万)
- ・特別障害者手当(約月3万)

☆住宅関係

- ・市営住宅使用料の減額

☆税金、公共料金の減免

- ・水道料、下水道使用料の減免
- ・預貯金、公債利子の非課税

☆その他

- ・補装具の修理、交付



Q6：過去を振り返ってみて、今どんな事を思いますか？

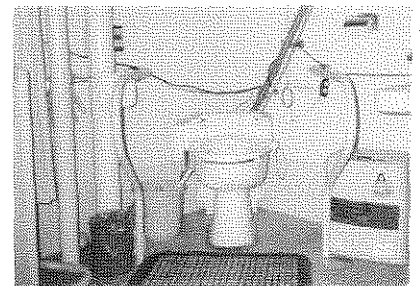
A6：30才になってから車いすを利用する生活になったけれど、それまでは建築の仕事をしていて家庭もあったので、既に家(親元)からは独立していたんだよね。だから、自立生活をするには抵抗がなかったというか…自分の中では、それが当たり前だった。離婚して、静岡から親のいる名古屋には来たけれど、親に迷惑をかけたくなかったから、病院に入院している間に失業保険金などを貯めて、住むところを探してアパートを借りた。以前のように建築の現場で働くことはできなくなったけど、発病後3年くらいは車で会社へ通勤できたから、内勤になって図面をひく仕事ができる。収入も人並みにもらえていたから生活は安定していたし…自分の身の回りのことが自分でなんとかできたから、特に困ることもなかった。色んなこと、や

りたいことをやって生活していた。でも、徐々に障害が重くなってきていた。

35才で仕事を辞めてからはお金もなかったので、役場の福祉課に相談して現在の場所に引っ越してきた。今は、市のヘルプサービスや個人的に契約しているヘルパーさん、ボランティアさんや看護婦さんにサポートしてもらいながらのんびりした生活を送っている。ただ現在は、身体の痛みやトイレ管理の大変さから家にいることが多いけど、閉じこもりにならないために少なくとも月2回は、何か用事をつくって外出するようにしている。介助してもらうことが多くて、家に入ってもらっている人(ヘルパーさんや看護婦さんなど)も多いから、一日があっという間に過ぎていっている感じだね。

Q7 これからの不安は？

A7：これ以上障害が重くなったら…ということ。1人でいられなくなることが心配かな。今は1日のうち家にひとりでいる時間は5時間く



手すり、洗浄レバー、暖房工夫が色々

手すり、洗浄レバー、暖房工夫が色々。ひとりでいるときに車いすから落ちたことがあるけど、自分では車いすに乗ることができないから困る。そういう時は、仕方ないから誰かが来るまでそのままの状態で待っているんだけど。

Q8 これから自立生活をしようという人へのアドバイスをお願いします。

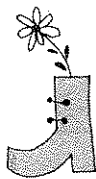
A8：まずは家を探すこと！公的などところで安いところがいい。最近、単身でも公的住宅に入れるようになったしね。僕が住んでいるところは、2LDKです。次に経済的に自立すること！僕は月16万円ほどで生活しています。(足りています)

Q9 彼女は？

A9：いません。ひとり暮らしの方が気楽でいいから。家はヘルパーさんやボランティアさんなど、大勢の人がよく出入りしているから、淋しいこともないしね。

“大変” “わざわざ” の分、
自分のものにしていこうつもり!
東京在住の伊藤秀樹さん (27歳)

大学時代に頸髄の5,6番を損傷した愛知県出身の伊藤さんは、昨年3月に上京し、現在、東京の田無市にある「自立生活企画」という自立生活センター(*1)で働きながら、同じく東京の東大和市でひとり暮らしをされています。念願のひとり暮らしを実現し、将来のためにいろいろな活動をしているとのこと。仕事は自立生活プログラム(以下、ILP(*2))等を中心に担当しているそうです。以前本誌42号で『ひできの上京レポート』という原稿を書いて頂いています。



.....
Q1: 毎日の生活の様子を教えてください。

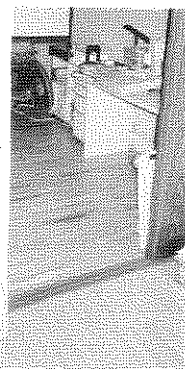
- 8:00 起床 (車いすへ移乗、身支度など)
- 9:00 介護者来訪
(簡単な手伝いを依頼し、出勤)
- 10:00 仕事開始 (月~金は会議や講座などが中心
昼食は事務所の台所で介護者に何か作ってもらったり、買って来てもらっている)
- 17:00 一応、仕事終了
(トイレやお風呂に入る日は早めに帰宅)
- 18:00 夕食 (介護者に作ってもらう)
- 19:00 トイレまたは入浴
- *トイレ (大) は、3、4日に1度のリズムで2時間ぐら
いかかる。風呂は毎日入りたいけど、時間と体力の都合
で2日に1度)
- 21:00 介護者帰宅
自宅ですることができる急ぎの仕事をしたり、介護者
や友達としゃべったり、自由で重要な時間
- 2:00 就寝 (だいたい平均的な寝る時間)



☆土日祝日は基本的に、外用がなければ休み。休日は1週間たまった家事や身の回りのこととして、または車いすバスケットや車いすダンスの練習に行ったり、友人のところへ行ったり来たり、調べものをしたり、急ぎの仕事をしたり。土曜の夜にはドライブに行ったりもします。

☆食事について

朝食は取らず、昼と夜は介護者にメニューと作り方を指示して作ってもらっている。コンビニは極力使わないようにしている。



☆介護について

自治体に1日12時間の利用を認められていて、基本的に毎日9~21時まで来てもらっていますが、昼まで寝ていたい時は事前に連絡して遅らせてもらったり、朝早く出かける時は早く来てもらったりもします。僕に1日12時間の介助が必要かに対する疑問については、ただ、やることさえやればいいのであれば、数時間でことは済みますが、緊急時のトイレやひとり暮らし上必要になってくること、そして時間の有効利用などをふまえた上でお願いしています。その辺にいる人には基本的には頼みません。これは現在の制度があることと、現在の制度を作るためにとってきたスタイルです。

Q2: 自立生活を初めて何年くらいですか?

A2: 1年と少し。昨年3月から東大和市に住んでいます。どこ? って失礼な! って僕も知らなかった。ギスギスしてなくていいところです。



(*1)自立生活センター...意思決定機関の責任者が障害者であり、かつ、前述の機関の構成員の過半数が障害者であり、人権擁護と情報提供を基本サービスとし、ピアカウンセリングや介助サービスなどを障害種別を問わず提供している団体。全国に広がっている。

(*2)ILP(自立生活プログラム)...障害を持つ当事者が、自立をめざす仲間に、様々な知識やノウハウなどを伝えていくプログラム。

Q3：自立生活を始めたきっかけは？

A3：ひとり暮らしがしたかった。制限のない生活。それまでの生活は、自宅で母と二人で暮らしていたので、色々気づかうところがあった。それに、障害を持つ人の“自立支援”の仕事をしたいと思っているのに自分が自立生活をしていないと、伝えていけないから。信憑性しんひやうの問題。生活保護をすすめる場合でも「受けたことあるのがお前！」といわれたときに経験がないと説得力がないから。でも、仕事とか家族というよりも、今の生活が気に入っているし、楽しいです。

Q4：親の反対はありましたか？

A4：ないといえはな。でも、あったかも知れない。言葉や態度ではなかったけど、淋しいとかいう気持ちはあったかと思う。

Q5：現在利用している制度を教えてください。

- ・ヘルパー制度（都と国の制度を2つ併用）
- ・生活保護
- ・障害基礎年金1級
- ・特別障害者手当（約26,000円）
- ・都の福祉手当
- ・都の重度心身障害者手当
- ・日常生活用具
- ・福祉電話
- ・住宅改造
- ・市の自動車ガソリン助成（月50リットルまで、3ヶ月ごとに約8,000円）
- ・生活福祉資金
- ・雇用助成

※1ヶ月の生活費は、家賃・駐車場で73,000円、その他10数万くらい。月によって差が大きいこともある

Q6：過去を振り返って、今はどうですか？

A6：目的に近づきつつ、達成し、また目的を作りつつあり、夢を追いかけてつあるという感じ。目的は目先のものを片付けること。目先といっても年単位ぐらいのもの。夢といっても漠然です。



Q7：これからの不安は？

A7：地元(名古屋)に戻る前と戻った後のこと。戻る前には、現在東京でやっている仕事をどのように片づけるか、引き継ぐか、名古屋で実際にできるかどうかを考えると…。同じような生活の基盤が確保できるかどうかとか。戻った後は、自立生活センターで働きたい。野心を抱きつつ…（詳細不明）不安と期待は尽きない。東京へは行かされたわけではなく、チャンスももらいました。自分が今後活動していく上で、このまま地元にいるか、外へ出るか。どちらにもメリットとデメリットがあり、自分は何がしたいのかを考えた末、東京行きを決めました。“大変”“わざわざ”の分、自分のものにしていくつもりです。

Q8：これから自立生活をしようと言う人へのアドバイス。

A8：『自分は何をしたいのか』を捉えないと、最初の壁で諦めてしまうと思います。自立生活がしたいと思うより、自分のしたいことをするにはひとり暮らしが必要だったり、環境を変えなければならなかったり、後からついてくるものと、どうつきあっていくかだと思います。

マニュアルではなく自分のスタイルを見つけることと、自分に固執しないで柔軟な姿勢があれば、日々、自立生活が充実していくと思います。

Q9彼女は？

ノーコメント…。

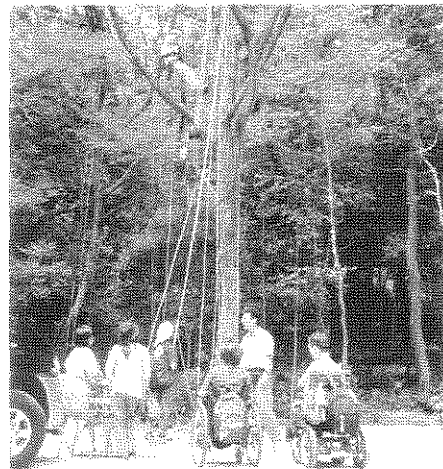


ツリークライミングをしてきたよ！

中日新聞社会事業団発行の『お出かけガイド』（本誌P 30参照）の取材を情報誌編集委員でお手伝いしたときに、コラムニストのジョン・ギヤスライトさんと出会いました。ジョンさんも車いすに乗って、私たちと一緒に栄周辺を調査したのです。そして、話の中で「ツリークライミングをやってみない？」と誘われ、私たちは挑戦することにしました。

ジョンさんは、アメリカに本部を置くツリークライミング愛好家達を結ぶネットワーク、『ツリークライマーズインターナショナル（TCJ）』の日本支部をやっています。

私たちは、日程調整と参加する人の障害状況を伝え、当日を迎えられました。



ツリークライミングとは

ロープや道具を使って高い木に登ってみたい、枝から枝へ渡ったりして、木と自然にふれあいながら風の音、自然の香りを楽しむレクリエーションです。木に登るには、木の下枝や枯れ枝を切って森を整備しますが、これはクライマーの安全を守ると同時に、木を健やかに長生きさせることにもつながるそうです。楽しみながら自然環境の保護にも貢献できます。

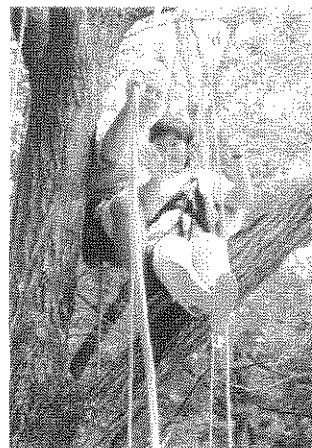
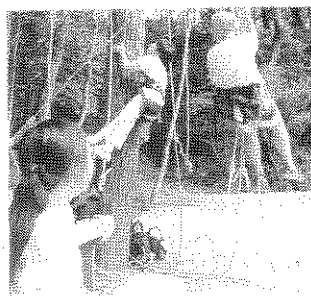
当日は、情報誌編集委員のいづみ、知佳、KYON、洋一（+彼のボランティアさん）、池山の計6人が行くことになりました。午後12時30分に瀬戸市定光寺野外活動センター（ホントに山の中・・・）へ行くと、スタッフ5～6人とジョンさんが木にロープをかけて準備をされていて、私達を笑顔で迎え入れてくれました。少し遅れてジョンさんの友達の彦坂さん（電動車いす利用の女性）もみえました。今回で木登りが3回目という彦坂さんはジョンさんと5年前頃に知り合って木登りをするようになったそうです。「夢はカナダへ行って80mの木に登ることです」と語ってくれました。かなうといいね。

いよいよ木登り挑戦！

まず始めに、ジョンさんの「森の話」を聞いて、その後準備体操をしてから、腰にハーネスというベルトを装着をしました。ハーネスをロープに付け、手と足でロープを引っ張りながら滑車の要領

で木に登って行くのですが、それができない人は下でスタッフにロープを引っ張ってもらって登ります。

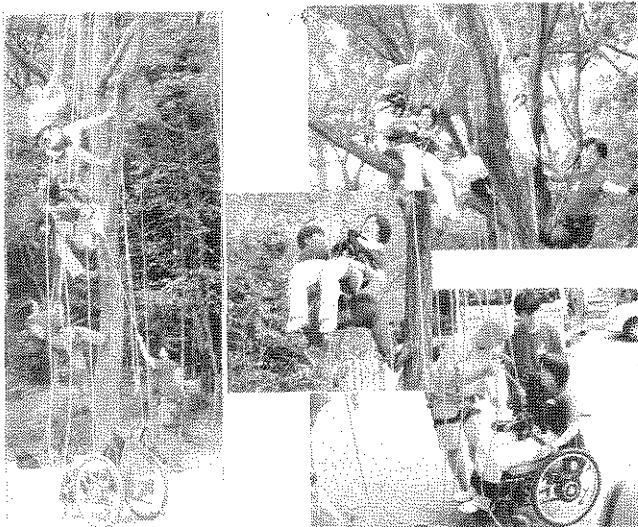
まずは、私、池山（二分脊椎、松葉杖と車いす併用）が実験台になり木に登ることになりました。私は手に力があるので、半分スタッフに手伝ってもらいながら登りました。木の上は風が吹いて眺めも良くてとても気持ちいいのですが、初挑戦のせいか顔は引きつってしまいました。あははっ。次にいづみ、知佳、洋一という順に登りました。ではそれぞれの感想を聞きましょうか？



いづみのツリークライミングの感想

私は頸髄損傷で腹筋がないし、握力も0なので、最初に池山さんが登る様子を見た時、正直言ってちょっと心配でした。私自身は、ロープを手で引っ張って身体に引き寄せることができないし、腰と足のももに装着された“ハーネス”だけでは身体のバランスをとることができない状態だけど、

大丈夫なのかなアとったりして……。でも実際は、脇の下から首のうしろ辺りまでを支えるベルトを新たに取り付け、私の代わりに2人の事務局の方（男性）がロープを引っ張って下さって、とても安定していて快適な状態で木の上につり上げてもらうことができました！事務局の人は、私に確認しながらベルトやハーネスの長さや固定位置を、私が痛くないようにより安定した姿勢で無理なくつり上げられるように心がけて下さって4、5人がかりで何度も調整して下さいました。（登っている途中は、上から木の粉が落ちてくるので上を見上げることは、できませんでした。目に入るんデス。）



ロープの張り具合を調節してもらおうと、枝に座ることができました！高さ10mくらいの所まで来て、下を見下ろすと、小さい頃にいつか見たことがある、懐かしい景色が広がっていました。風に揺れる枝と葉をすぐそばで感じ、鳥が枝に止まるような自然な感じで、木がとても身近になり、不思議と安らぐ感じ♪私は小学6年生で車いす生活になりましたが、5年生くらいまでは、ほんとにフンパクな子どもでした。校舎の廊下（3階）の窓わくに腰掛けて先生に注意されたり、藤棚に登ったり、山にある大きな木に登ったり。高い場所に登って、一人でのんびりするのが大好きでした。弟も私も小学校高学年になるまで学童保育に通っていたので、外でよく遊びました。その頃に、戻ったような気がしました♪子どもでも大人でも、障害があっても関係なく、だれでも挑戦できそうな“ツリークライミング”！木登りを通して、自然の尊さ、すばらしさ、優しさを体感できてよかったです。

『主よ。あなたのみわざはなんと多いことでしょう。あなたは、それらをみな、知恵をもって造っておられます。地はあなたの造られたもので満ちています』

ジョンさん、事務局の皆さん、一日ステキな体験をありがとうございました！

知佳のツリークライミングの感想……

ツリークライミングに誘われたときは、「不安」と「やりたい！」という気持ちが半々でしたね。リュウマチで手と足が動きにくいので、木が生える場所まで歩いて行けるかなあとが、木から降りるとき「ドスン」という感じで着地になると、足の関節に負担。「病院行きだわ」とか。でも、そんな心配はまったく不要でした。（今回は木の生えているところまで整地されていた）わたしは手をださなくてもスタッフの方とジョンさんと木の上へ。その時、ジョンさんのおしりに頭をぶつけながらクライミング！木登りしてるわ……と不思議な気持ちになりました。クライミングしたコナラの木には緑色のきれいなコケが生えていました。パラパラパラと木の葉の一部？が落ちてくるので、目に入らないように気をつけていたり。ジョンさんが用意してくれた「シャボン玉」を樹上からしたときは楽しかった。シャボン玉がふわあと目に見えないすべり台を滑っていくようでした。ハンモックも気持ちよかったです。（クルツと回ってしまう不安定なタイプのものではない）洋一君はこのハンモックで本当に寝てしまい、帰りは起こしてあげたのでした。スタッフのみなさんには、とてもお世話になりました。



洋一のツリークライミングの感想

僕は、生まれつきの「脳性マヒ」で今回の参加者の中では、障害も重度な方でした。でも、僕は子供のころから木登りとかをするのが夢でした。だから、今回ジョンさんからの「ツリークライミング」の話を知ったときには、誰よりも真っ先に行きたいと言いました。

さて、いよいよ待ちに待ったツリークライミングをやる当日がやってきました。そして、池ちゃん、いづみちゃん、知佳ちゃんと登って、順番が僕に回ってきました。最初は、他の3人と同じで少し不安だったけれど、ジョンさんの優しい笑顔を見ているうちにだんだんと不安も消えてゆき気がついたときには木の上でした。木の上に登った僕は、ジョンさんと一緒に木の上から地上にいる他の仲間達に手を振ったり、木の幹に手を当てて木の温もりや、登っていた木とか、その周りの木々から伝わってくる言葉では表現できないような自然の優しさに包まれました。



そして、木から降りた後でジョンさんや、スタッフの方々が用意しておいてくれたハンモックの上に乗せてもらいました。ハンモックの上で横になった僕は、森のそよ風と、夏の日差しのシャワーを全身に浴びながら寝てしまいました。でも、そんな楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、僕たちに優しくしてくれた森とジョンさんに「さようなら」を言う時間がきてしまいました。だけど、僕はまたジョンさんをお願いしてツリークライミングをやりたいと思っています。

最後に、『ツリークライミング』は、健常者はもちろんのこと、重度の障害を持つ人や高齢の方など、どんな方も楽しめる「レジャーレクリエーション」だと思いました。今まで障害を持ってい

るので木に登ることなんて考えたこともなかったのですが、工夫次第で色々な可能性があることを知りました。それに、障害を持っている私たちは、ある程度環境が整っていないと動きにくいので、土の上で遊んだり、木にふれるという機会はめったにありません。だから、生まれてはじめて登った木の上から見る景色や木にさわること自体がとても新鮮でした。木の上にキャンプ用のハンモックをつけてキャンプもできるそうですよ。皆さんもぜひ、一度チャレンジしてみたいかたでしょうか。きっと貴方も、森の優しさを感じることがができます。

.....

ジョンさんが開いている 『ツリークライミングのスクール』

1 day スクールクライミング

日時: 毎月第2土曜日、第4日曜日
10:00~15:00 (9:45より受付開始)

場所: 定光寺野外活動センター
瀬戸市鹿乗町1231 TEL0561-48-0770

申し込み: ①受講者全員の氏名、②生年月日
③住所、④電話、⑤FAX、⑥Eメールを記入し、受講日の10日前までにFAXまたはハガキで下記へ送る。毎回先着30名まで受付

申し込み: ツリークライミングジャパン
事務局 1 day スクール宛
FAX 0561-86-8686 (TEL兼)
ハガキ 〒480-1201瀬戸市定光寺町323-4

料金: スクール受講料 (保険料、道具レンタル料込)
ワンデー: 大人5,000円 子供3,000円

その他
ハーフデー (大人3,000円 子供2,000円)
スクールや、3~6人集まれば「出張スクールクライミング」も開催可能。希望者は、第二希望日までを決め、事務局へ

* 4才以上であればどんな人でも参加できます。もちろん障害があってもできますよ。障害のある人は自分の障害状況を必ず伝えて、登り方など相談して下さいね。

スクールのお手伝いをしてもらえる「クライミングアシスタント」も募集しているそうです。

マツチのやっぱり子育てはたいへんだ! 第2話



満1歳、背中にお餅をしょっています

前回は、わが家に“歩”が帰ってきて親子3人での生活が始まり、1日が授乳とおむつ交換とお風呂で終わってしまう、あつという間の1日の様子を書きました。今回は、生後半年を過ぎて離乳食が始まり、また同時に保育園に入園して、そして、めでたく1歳の誕生日を迎えるまでを書きたいと思います。



いよいよ離乳食が始まる

“歩”も5ヶ月になり、離乳食の準備段階と言って野菜スープや果汁、クリームスープを飲ませる時期になりました。今まではミルクばかりだったので、「新しい味にどう反応するんだろう?」と楽しみでした。

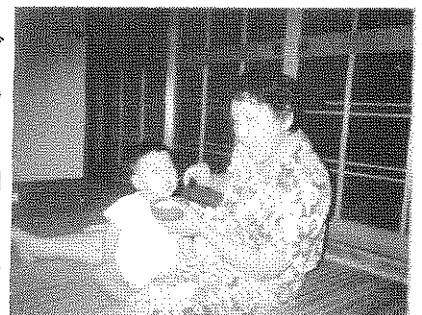
いつものように手伝って下さるボランティアさんに方法を伝え、まず果汁をあげました。これは、ほとんどいやがらず飲んでくれました。ところが、野菜スープとクリームスープは、はじめ口に入れたときにびっくりして目をまん丸にして「何だこれは?」っていう顔をしたあと、口から出してなかなか受け付けてくれませんでした。それでも、何でも食べられるようになって欲しくて、何回かあげているうちに慣れて飲めるようになり、一安心しました。私は途中で「もういい」と思ったけれど、ボランティアさんが意地になって食べさせようとして、そのお陰もあるかな。

この時の野菜スープとクリームスープは、ほとんど市販のベビーフードに頼っていました。果汁は、私の母親がテレホンショッピングで買ってくれた「ハンドジューサー」を使って、リンゴやみかんなどを絞って飲ませていました。これは洗うのも簡単なので、福祉機器になるかなあと思いました。

6ヶ月目、いよいよ重湯を食べさせてみました。あ。ボランティアさんに“歩”の口へ運んでもらったのですが、これはさほど抵抗なく食べてく

れてひと安心。

そして、少しずつ形のある物を食べさせていきました。最初は、豆腐やほうれん草などをつぶしただけのほとんど味が無いものを不満なく食べていたのですが、ある日、自分の好きじゃない物は口からブーっと吹くようになりました。おそらく、半分は遊びのつもりでやってたのだと思いますが、ボランティアさんに食べさせてもらっているのに“歩”が口から吹くので、ボランティアさんの福は食べ物で汚されて悲惨な思いをされた人が多いです。保育園の先生もあきれていて、「笑うしかない」って連絡ノートに書いてあった。その状態は3ヶ月ぐらい続き、保育園の七夕の短冊



に「お口をブーブーさせないように」ってお願いしたり、ほとんど困ったなあと思っていましたが、いつのまにか治りました。今は、トマトと酸っぱい物以外は何でも食べています。それどころか、“歩”が先に食べ終わると、私のお茶碗に手をつこんで手掴みで私のご飯まで食べます。まあ食べないよりはましだとは思いますが、食欲がありすぎるのも困ったものです。

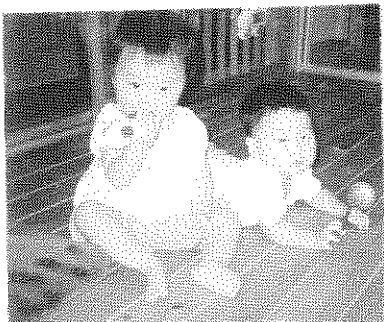


さあ、保育園へ行こう!

“歩”も8ヶ月になり、4月から保育園へ通うことになりました。1日赤ちゃんがじっと家にいる生活は、親にとっても子にとってもストレスがたまるものです。特に私の場合、ボランティアさんがつきっきりの生活だったので、まったくと言っていい程自分の時間がありませんでした。だから、保育園が始まると多少の時間は1人になれると思っていたのですが、小島家に嵐のような日々が続いたんです。お父さんが職場から風邪をもらってきて、それがわが家で大流行。“歩”も38度以上の熱が上がったり、下がったり。私は私で、鼻風邪が原因で中耳炎を起こし、しばらく両耳が聞こえなくなりました。そんな具合で、3人も風邪にやられて、結局、4月中に“歩”は4回しか登園できませんでした。5月の連休明け

頃にやっとその嵐も収まりかけて、“歩”も保育園に行くようになりました。保育園の送迎は、ボランティアさんに同行してもらって、朝はお父さん、お迎えは私が担当しています。ただ、園の子供達は私のことをなかなか親とはみてくれず、「この子だあれ？」というかんじでした。電動車いすも珍しいらしく、周りを囲まれたこともありまし

た。さて、保育園の様子を紹介します。登園後少し遊んで午前中のお昼寝。その後、夏場は水遊びがありました。一度保護者会の時に水遊び風景を見せてもらいましたが、大きいたらいのようなプー



保育園の女友達と…

ールに、赤ちゃんが11人ほど芋のようにごろごろ、プカプカと遊んでいました。今年は暑い夏だったので、とても気持ちよさそうでした。それが終わると11時頃にお昼ご飯を食べます。“歩”のクラスは6人の乳児がいて、保育士さんが2人がかりで食べさせていました。1人だけでも食べさせるのは大変なことなのに、「やっぱりプロは違うナア」と思いました。その後、本格的にお昼寝。本当によく寝る、2時間は寝ているんです。どうやって寝かせるんだろう？カーテンを閉めて暗くし、みんなも寝てるから寝るしかないって思うのかな。3時頃みんな起きて、おやつ時間。このおやつがまたすごいです。お好み焼きやケーキやわらび餅とか、もちろん手作りで。なんて贅沢な食生活だろうと感心しています。おやつ後は自由に遊んでお迎えを待ちます。

今の私たちの毎日の楽しみは、連絡帳に書かれる先生のコメントです。よく覚えているなあと思う程、細かく書かれていて、読んでいて笑えてきます。特に、“歩”がプールに頭から落ちた時の連絡帳にはみんなで大笑いしました。“歩”が滑って頭から落ちただけで、すぐには何が起きたのか分からず、それから泣きそうになったので、先生が“歩”くん凄い！飛び込みができるんだ”ってみんなで拍手をしていたら、泣かずにすんだんだって。その後も機嫌よく水遊びができました。と書いてありました。



一番初めに覚えた言葉は「おっはー」だった

子どもの成長はとても早く、毎日めまぐるしく変化するのでとてもおもしろいです。生まれたときは寝てばかりだったのに、それが座れるようになりオモチャを両手にとってカチカチならしたり。自分でハイハイができるようになると、親だけでは追いつかないのでボランティアさんに追いかけてもらっています。ただ、そうすると家のことが何にもできなくて困っています。

“歩”は10月現在でつたい歩きをしていますが、パソコンや電話をめぐってはって行き、私たちの顔を見てニコッと笑いながら「これは僕のだ」って顔をして壊してくれます。また知恵もついてきて、ボランティアさんやおばあちゃんと別れるのがつらいらしく、泣いてしがみついています。困ったことに、今のところは親と離れるときは何とも思っていないらしく平然としています…。

言葉の方は、ご飯のときはもちろん、眠くなったときでも「まんま、まんま」とは言っていたのですが、ある日突然ハトのような鳴き方で「うつうつー」と言ったのです。「これは何だろう？」としばらく考えて、「おっはー」と言っていることが分かりました。ボランティアさんが最近はやっている『しんごママのおはロック』というCDを持ってきて何回も何回も流していた後ぐらいからその言葉をしゃべるようになったようです。これには何とも言えず…、喜ぶべきか、悲しむべきかわかりませんが、これからもっといろんな言葉を覚えていって欲しいと思います。



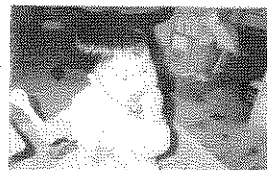
最後に

8月の誕生日が来るまでは1ヶ月に2回は発熱していた“歩”が、1歳を過ぎた頃からとても元気になって、保育園もほとんど休まず行っています。これから1人で歩くようになって今以上に大変になると思うとゾッとしますが、育児疲れにならないように頑張れたらいいなあと思います。

～小島家のホームページ～

ボランティア募集や歩の成長の様子を見て下さい。

<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~ayukun/index.htm>



小島さん夫婦が教えてくれた強くて温かい「ありがとう」

小島邸ボランティア：高瀬 彩子

小島さん一家のもとに、遊びに(?)行くようになってから、かれこれ5ヵ月。週末だけのおそまつなボランティアだが、今や私の暮らしの中ではかけがえのない時間になりつつある。その間、小島さん一家には大きな変化が二つあった。一つは、ほぼ4年間暮らしたサマリアハウスからバリアフリー仕様の新居への引越し。そして、もう一つは小島家の王子、歩君が満一才の誕生日を迎えたことだ。引越しの際は多くのボランティアが荷造り荷解きに力を結集させ、歩君の誕生日にはボランティア主催のお祝い会が派手に繰り広げられた。この二つを見る限りでも小島家人気の凄さがわかる。実際、現在小島邸を訪れるボランティアの数は、延べ50人超。多くの人々が、ボランティアという名を借りて、小島さんの周辺に集まってくる。そう、小島さん一家の空気に吸い寄せられるように集まってくるのだ。小島夫人の万智さんは「あゆくん人気」というが、本当にそれだけだろうか。私は首をかしげる。

小島邸に出掛けるようになってまだ日の浅い頃、小島夫の功さんとこんな会話のやり取りがあった。

私「ボランティアとはいっても、他人が毎日家にいるっていうのは苦痛じゃないですか？」

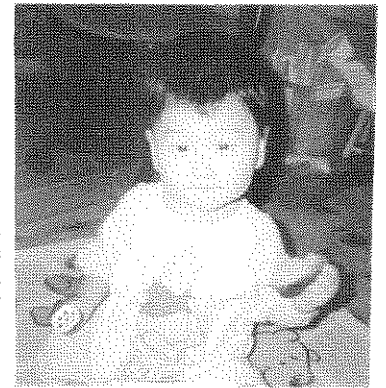
功さん「最初から平気だったわけじゃないよ。だって、生活を全部さらけ出さなきゃいけないし、ボランティアさんがこの家に来てどう感じているのかも気になるしね。でもね、あるとき腹を括ったんだ。そうしたら楽になったんだよね。…高瀬さんは、この家に来てどうですか。」

私「小島邸にいと、ほっとしますよ。楽になります。」

功さん「高瀬さんがそう感じてくれているってわかって、安心しました。」

功さんは私の言葉を聞くと嬉しそうに笑ったが、私の方は胸が詰って泣きそうになった。

「腹を括ったから」――。例えば、こんなことだ。彼らはボランティアをしにくる人たちに、何かをしてもらう度に「ありがとう」を言う。それも、心を込めて一生懸命に言う。一日中ほとんどの時間、小島邸にはボランティアの人がいるから、彼らは四六時中「ありがとう」を言い続けていることになる。もちろん「ありがとう」という言葉は、人と人との関係において欠く事のできない大切な感謝の言葉だ。でも、小島さん夫婦はそれを一体一日に何度言うのだろうか。私の何倍言うのだろうか。一日中言い続けることの苦痛って私たちに想像できるだろうか。それは、まさに腹を括った人間だからできる、真摯な姿勢なのではないだろうか。



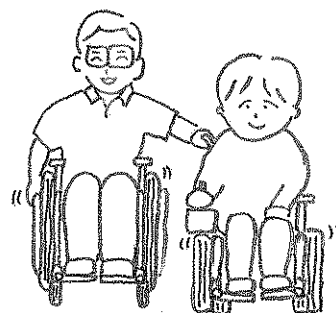
きっとそんなふうにして、彼らは色々な場面で腹を括ってきたのだろう。直接聞いたことはないが、新聞を通して歩君誕生までの葛藤の日々を知った。彼らの穏やかな表情からは想像もできない日々がそこにはあった。今、歩君を中心に小島夫婦の築き上げる家庭はいつも笑いがたえない。歩君がご飯を吹き出したときの万智さんの笑顔。機嫌良くおもちゃで遊んでいるときの歩君を見つめる功さんの笑顔。彼らの強くて優しい笑顔は、腹を括ったからこそ、いろいろなものを乗り越えてきたからこそできる笑顔かもしれない。そして、私たちボランティアは、そんな笑顔が見たくて、彼らの強さと温かさに触れたくて、集まってくるのだ。少なくとも、私はそうだ。

普段はなかなかいう機会がないが、ここで小島夫婦に心を込めて言いたい。あなたたちの言ってくれる「ありがとう」には負けるけど、いつもほんとうにありがとう。



そらいろ探郎団 そらいろたんていだん

バリアフリーおたくのどんちゃんがあなたのお宅を訪問します。



～第5回 蟹江町の山田さん邸～

建築士のどんちゃんです。今日は海部郡蟹江町の山田さん夫婦宅へお邪魔します。山田さん夫婦は職場で出会い、結婚してもうすぐ2年。夫の章さんは外では手動車いす、妻の愛さんは電車では電動車いすを使い、車で出かける時は電動車いすを使い、車で出かける時は手動車いすを使います。家の中では二人とも四つ這いで移動されます。愛さんは上肢にも障害があり生活のほとんどは章さんが介助しています。お宅は章さんの実家で木造2階建ての住宅です。章さんのご両親と同居しています。



駐車場から玄関を見る

どん：こんにちは。

章さん（以下章）：どうぞお入り下さい。

どん：この車は章さんの車ですね。玄関のすぐ前に車が置いて便利そうですね。

章：元々は砂利が敷いてあったんですが、車いすで移動することを考えてアスファルト舗装にしました。僕は壁などを伝えればなんとか歩くことができるので、今までは砂利でも良かったんですが、妻が車いすを使うのでアスファルトにしました。

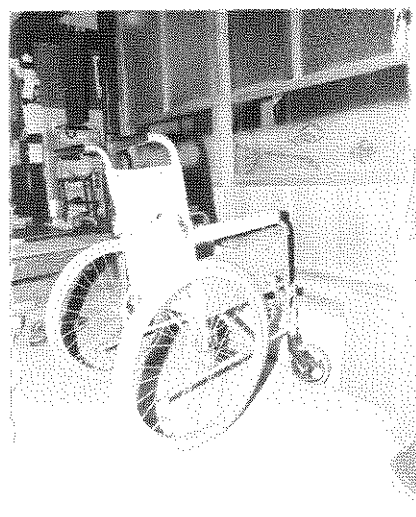
どん：部屋に上がるまでの動作を教えてくださいませんか？

章：車で帰ってきた場合だと玄関の前に車を置いて、妻を助手席から手動車いすに移乗させて、車いすを歩行器代わりに僕が押して玄関に入ります。僕の車いすは車の中に積んだままです。

どん：玄関と言っても、いわゆる土間ですよね。だいたい8帖くらいあります。

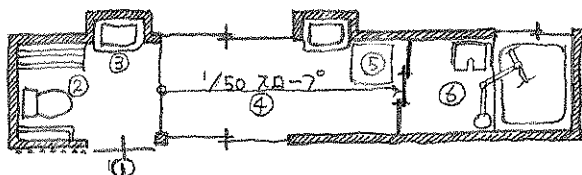
章：その後車いすを土間と部屋との段差のところに垂直にピタリと付けて、後は妻が自分で車いすから部屋へ移動します。

愛さん（以下愛）：シーツの高さが土間と部屋の段差より少し高



土間部分（車いすを付けた状態）

※1：水廻りが一列にまとまっているんですね



- ① 入口
- ② トイレ
- ③ 洗面
- ④ 脱衣
- ⑤ 洗たく機
- ⑥ 浴室



いので、シートから滑り落ちるような動作で部屋の方に移動します。逆に車いすに乗るときはお尻を少し上げてシートに乗り移ります。

どん：部屋の中ではお二人とも四つ這いで移動されるんですね？

愛：買ったばかりのズボンもすぐひざが白くなってしまいます（苦笑）。

どん：家の中は段差は無いんですか？

章：居間と自分たちの部屋には段差は最初からありません。台所が居間より一段下がっています。

愛：前住んでいたところでは章さんやボランティアさんに指示をして料理を作っていたんですが、今はお母さんに作ってもらっています。

どん：水廻りはどこになるんですか？

章：居間の奥になります。その引き戸を開けたところにトイレ・洗面・浴室があります。ここは僕たち専用の水廻りです。この引き戸も前は重かったので、レールを入れました。引き手も妻が使いやすいように低い位置にも付けました。

どん：それでは早速見せていただきます。いやあ～、なるほど。水廻りが一列にまとまっているんですね[*1]。引き戸を開けて左から順番にトイレ、洗面、脱衣・洗濯機置き場、浴室と並んでいます。

章：ここも最初は段差があったんですが、床を上げてフラットにしました。実は一番奥の浴室が元々少し高く、浴室までの床にわずかながら勾配が付いています。

どん：洗面が低いですね～[*2]。



章：座って使えるように高さを設定しました。今までは立って使っていたんで片手で支えなきゃいけなかったんですが、座って使うようにしたら両手が使えるようになりました。妻の介助もとても楽になりました。

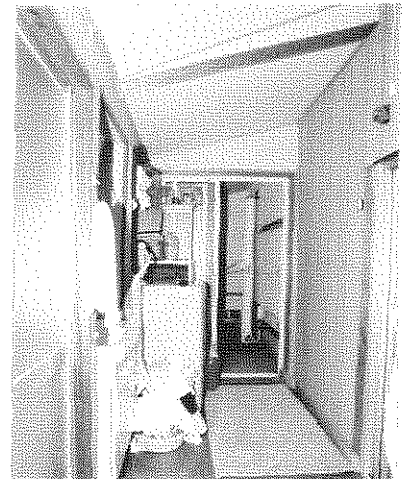
愛：特にこの洗面はお気に入りです。私たちならではの改造だと思います。

どん：トイレはどうですか？

章：妻が歩行器[*3]を使えば一人で便座に移乗することができるので、歩行器で使えるように便器の向きを90度変えました[*4]。あ



浴室側からトイレを見る



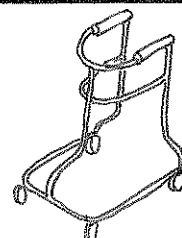
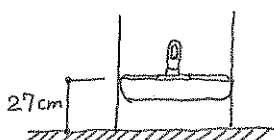
トイレ側から浴室を見る



低い洗面

[*2]：洗面が低いですね～

[*3]：歩行器



脇で支えるタイプの歩行器

とは僕が使う手すりを付けました。こちらの柵も手すり代わりになるように高さを決めて作りました。

どん：浴室を見せてください。リフトが付いていますね。あとはシャワーチェアと手すりですか。

章：浴室の入り口は元々は幅の狭い開き戸だったんですが、妻が使っている歩行器が通れなかったので、壁を壊して3枚引き戸に変えました[*5]。リフトは妻が浴槽に入るときに使います。リフトが無ければ、妻を浴槽内に入れるのは難しかったので付けました。自分は手すりを使って入ります。

どん：ざっと拝見させて頂きましたが、改造してみて他にも改造したいところなどありますか？

章：入り口をスロープにして車いすのまま部屋の高さまで上げられるようにしたいです。入り口の戸も自動にしたいです。

愛：先ほど話したように台所へ行くのに段差があるので、段差をなくし車いすのまま使えるようにしたいですね。

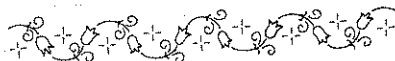
どん：改造にかかった費用はどれくらいでしたか？

章：日常生活用具を含めて約190万円です。「蟹江町人にやさしい住宅リフォーム補助金」が30万円、日常生活用具で約40万円、残りの120万円は「愛知県住宅整備資金貸付制度」で借りました。毎月借金を返してます（苦笑）。

どん：名古屋市だと改造に関する助成金が一人につき最高で100万円まで出ますよね。

愛：すぐ隣までは100万円出るのに、一步こっちに入ると30万円になってしまう。地域の格差がありすぎると思います。それも二人でも一人分30万円しかでないのです。

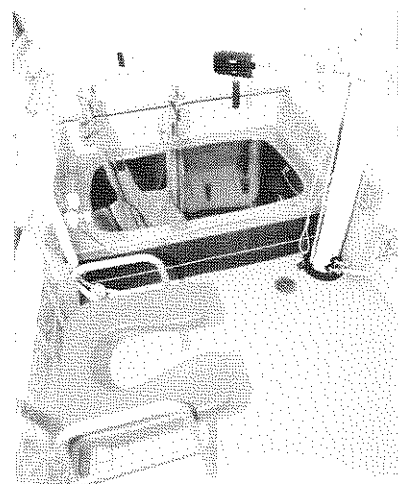
どん：同じ愛知県でも名古屋市と周辺の市町村では全然違うんですね。全国的に見ればもっとすごい差があるんだと思いますが、住民に不公平感を持たせないように自治体には努力してもらいたいですね。今日はありがとうございました。



山田さんのお宅は築100年以上経つ、古いけどしっかりした造りの木造住宅でした。昔の住宅なので水廻りは増築した部分にまとめられていました。これが水廻りを一体として改造しやすかったのだと感じました。「トイレは個室でなくてもよい」と割り切ったことで、空間が広々と使えていました。玄関の土間部分がとても広いので車いすの動きにも余裕があり、それによって大きな改造をせずとも使えているように思えました。空間に余裕があることの大切さを学びました。

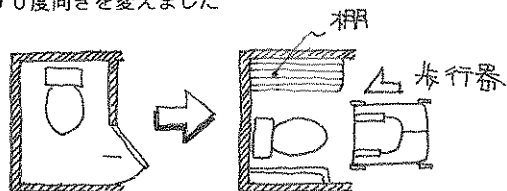


トイレ（歩行器で入ったところ）

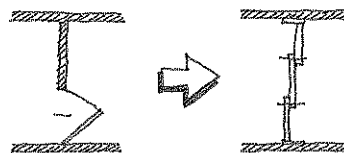


浴室

[*4]：90度向きを変えました



[*5]：壁を壊して3枚引き戸に変えました

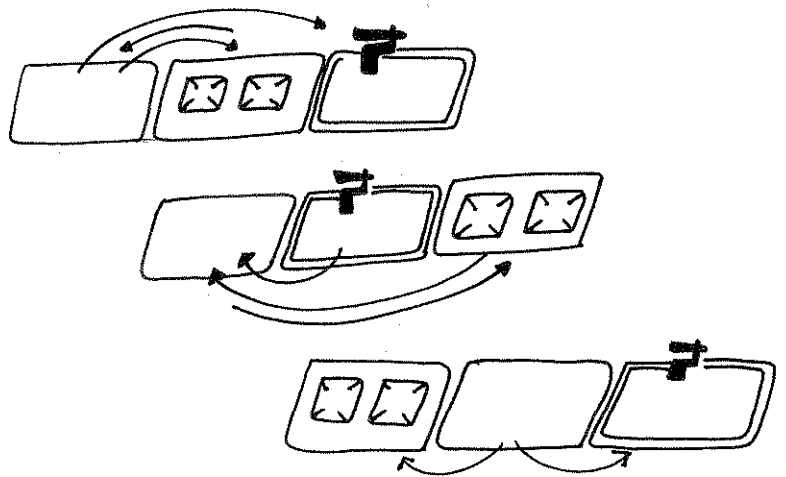


食欲の秋到来！ あなたもシェフ！ 『調理道具』の工夫

店先に野菜や果物がいっぱい並び季節になりました。なにかしら食欲をそそられますね。今回は、調理に使う道具と工夫についてとりあげてみました。もちろん何を調理するかということも大事です。みなさんは、どのようなものを好んで食べますか？洋食党ですか？和食党ですか？それとも、中華、エスニック？
今回ここでとりあげる献立は、食べやすく消化によいものを選んでみました。道具は、主に手に障害をもっている人によく使われるものを紹介します。

● まず調理する場所をについて考えてみましょう。

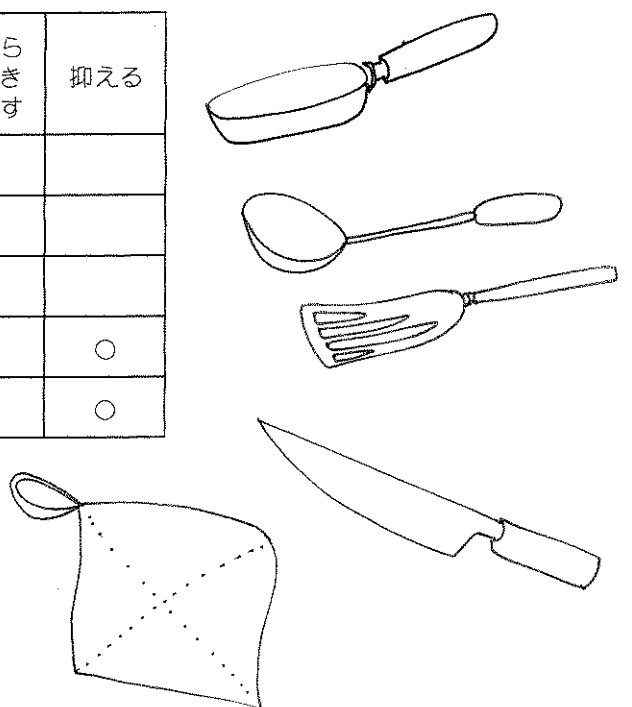
調理をしている時、人は思っているより多く動いています。作るものによっても動き方が変わります。流しとレンジと作業台を例にとって、調理の流れを矢印で表してみました。台所の工夫をする時、最初に考えてもらいたい点です。この矢印を動線といいます。



● 用意しておきたい道具

手の動きとあわせてみて下さい。どの道具なら使えそうですか？

	つまむ	にぎる つかむ	にぎって持ち上げる	手首をまわす	上からたたきおろす	抑える
片手なべ		○	○			
おたま		○		○		
フライガえ		○		○		
包丁		○			○	○
ふきん	○					○



●こんな献立はいかがですか？

スクランブルエッグ（卵料理）

<使用する便利な道具> フライがえし・片手なべ

<作り方>

1. 鶏卵をわります。

（工夫）ボールを用意して、その中に卵を殻ごと落とします。手を離す位置が低すぎると割れませんが、普通サイズの卵なら40cmくらいの高さから落とせばきれいに殻がわれます。

2. ボールから殻を取り出して準備完了。

3. 火をつけたガス台に片手なべを置きます。

（注意）なべの柄が身体の方に向いていると、ちょっとした動作で身体に引っかかり思わぬ事故のもとになることもあるので、柄が身体から遠い位置になるように置いて下さい。

（工夫）普通のガス台は、押しまわしです。押しまわし動作は、結構難しく3～5秒程度押しつづけていることができないと火がつきません。つまみを持たず掌で押しまわしても火がつくのでお試しください。掌で押すのも姿勢が不安定な場合な方や、押す力のない人にはお勧めできません。そういう方や視覚障害のある方には、電磁調理器の利用をオススメします。

4. 鍋に油かバターをのせます。今回は、バターで洋風にしてみましょう。

（工夫）①チューブに入っていて絞り出すだけのバターを使う（スーパーで売っている）②固形の場合ははじめから小分けして切り分けておく③冷蔵庫に入れておくと硬くなり取り分けにくくなるので、調理の最初に出しておくと、鍋に入れる時に室温で柔らかくなる。この時に使うのが一番手頃な硬さ。④鍋に入れる時は、思いっきりスプーンを鍋に振り下ろすようにします。または、鍋のへりでたたいてもいいです。

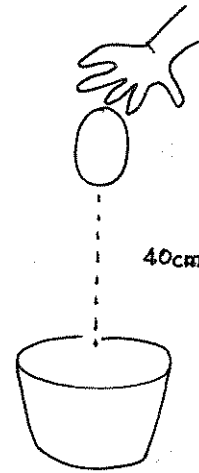
5. バターがとけたら、ボールの中の卵をそのまま鍋に落とします。塩、胡椒をかけてから、フライ返してかき混ぜます。

（工夫）塩・胡椒は、最近一緒に入った製品がでていたのでこれを利用しましょう。プラスチック容器で直径5cm程度で握りやすくできています。机の近くにイスを用意して、その上に卵の入ったボールをおき、塩・胡椒の容器を机の上で倒すと1回分の量の塩・胡椒が自然にでます。それをイスの上のボールへ入れます。容器を持ち上げてふることが難しいという人は、こんな方法も試してみてください。

6. かき混ぜて固まってきた卵をすくいあげる。

（工夫）フライ返しを鍋に押し付けるようにすると、かたまりになる。

7. すくいあげた卵のかたまりを皿をもってできあがり。パセリをのせると色合いのよく食欲をそそります。



● 手を使う道具の使い方の工夫

調理や食事は、自分に合う道具を見つけることや、その道具に慣れたり、使い方の手順を工夫することが大事です。

<まな板>

◇選ぶポイント 持ちやすい小さいものの方がいい。軽くて大きなものでも、材料がのると重くなる。できるだけ軽い方がいい人は、アクリル板などで代用しちゃおう。



ソフトまな板(292mm×381mm)¥380
なごや福祉用具プラザで買える
(TEL052-851-0059 FAX052-851-0159)

◇切る工夫

・食材によって道具をかえよう。

固いもの、やわらかい野菜→包丁

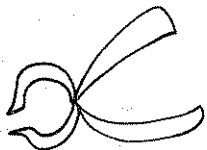
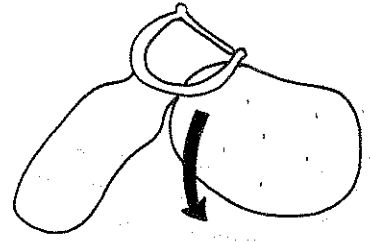
丸い野菜の皮むき→皮むき器(100円ショップで売っている)

・ポイント 包丁→まっすぐ下におろして引く。

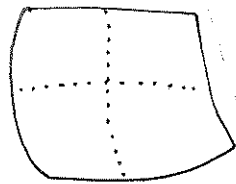
皮むき器→皮をむく野菜の面にそうように引く。

*包丁や皮むき器は、「できない～」と1回で諦めてしまわないように!

皮をむくものや、切るものを押さえる道具



<雑貨屋さんで売っている大きな洗濯ばさみ>
葉っぱ系の野菜やピーマンなどの形の野菜のすわりをよくしたい時に使用



<ふきん> ぬらして絞っておくと野菜の上からかぶせて重しになったり、まな板の下に引いて滑り止めの代わりにすることができる
根菜類が抑えにくいときに便利



<文鎮> キャベツやネギの上のせて重しに使用長めのものが使いやすい

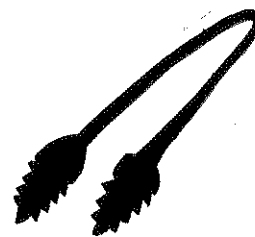
◇「はさむ」&「すくいだす」工夫

トングと穴あきおたま

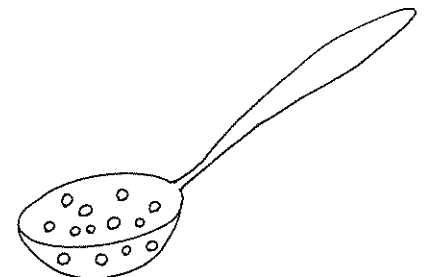
◇洗う

汚れ物は、こんな工夫で効率よく洗えます。

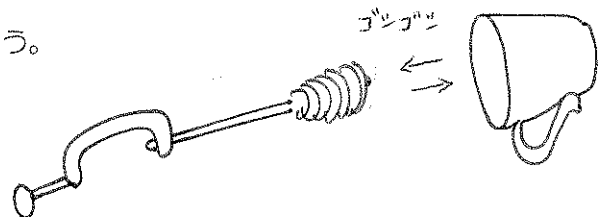
1. 残りものは捨てる。
2. 油は、ふきとっておく
3. 使うお皿は、できれば大きなもの1枚にしてしまう。
4. コップも水用とスープ用の2種類にする。
5. 流しにブラシを据え付ける
6. 高めのいすを用意する。
7. 最後に食器に湯をかける。
8. ふきんにのせておく(自然にかわがす)



トング

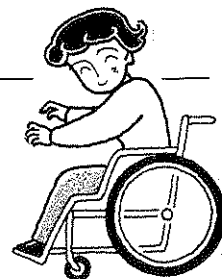


穴あきおたま



流しに取り付けて皿洗いやコップ洗いを楽にする道具。取り付け位置や大きさに種類がないので工夫が必要。上手に取り付けると便利。手に力が入らない人、長い時間の洗いものができない人にオススメ。

道具の相談は、生活の道具相談室までお気軽にどうぞ!!



欲しいもの、不要なものありませんか？ リサイクルの輪を広げよう！

AJU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相談とコーディネート、福祉用具の販売、自立生活情報の提供をしています。

譲りますよ！ (10/1現在) *表示のないものは無料

★ベッドなどの床周り品

◇手動ベッド	15年使用
◇1モーターベッド(電動リラックスベッド) ¥10,000	9年使用
◇2モーターベッド	2年使用
◇2モーターベッド(ヒューマンケアベッド) ¥30,000	2ヶ月使用
◇2モーターベッド(入浴装置付きベッド) ¥200,000	7年くらい使用
◇3モーターベッド(ワイドアウラベッドKQ-158) ¥100,000	半年間に数回使用
◇おきらく(布団からの起き上がりで電動操作でできる) ¥40,000	1回使用
◇電動ベッド用キャスター ¥3,000	1年半使用
◇エアーマット ¥20,000	1年使用

★移動用品

◇手動車いす(要タイヤ交換)		
◇介助用車いす	8年使用
◇電動3輪車(セニアカー*要バッテリー交換) ¥50,000	1年使用
◇福祉車両(マツダ デミオi) ¥1,500,000	2年使用
◇歩行器(ヒビナスらくらくウォーカー) ¥3,000	数回使用

★入浴用品

◇浴槽台(安寿浴槽台吸盤付き) ¥2,000	3回使用
◇バスボード(手すり付き) ¥2,000	
◇シャワーいす(安寿) ¥5,000	6ヶ月使用
◇入浴用車いす ¥5,000	週2回1年使用

★トイレ用品

◇ポータブルトイレ(安寿ポータブルトイレFX-1)	1週間使用
◇家具調ポータブルトイレ(ヒーター付き) ¥40,000	未使用
◇スカットクリーン ¥30,000	3ヶ月

★その他

◇マッサージ機(リクライニング式)		
◇電動歯ブラシ	未使用
◇吸入器 ¥10,000	数回使用
◇折りたたみ携帯用スロープ(1m50cm) ¥50,000	1年使用
◇移動用リフト油圧式(手動式) ¥130,000	

譲って欲しい！

手動ベッド/電動ベッド/無圧マット/リフト/手動車いす/電動車いす/電動三輪車・四輪/歩行器/シャワーいす/入浴用車いす、などなど

「譲って」欲しい方、「譲りたい!」という方、ぜひご連絡下さい。
 AJU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。

掘り出し物

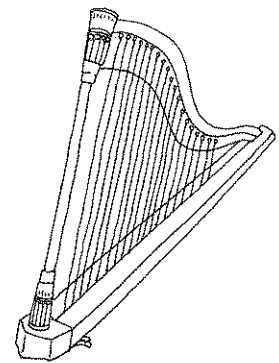
堤 剋喜

店員の様子や居合わせた客層はいつも通りなのに、なんとなく店の雰囲気が違う。とりあえず一巡りしてみる。ざっと見たところ、これはという物はなかった。普通なら、引き返すところ。でも、立ち去りかねて、もう一巡り。

いいねえ。このクラリネットの音。とても甘い、ブラームスの曲でも吹いてるような音が出てる。ブラームス？ここにくると大概、ロック系の曲がかかっている。店の雰囲気の違いは、きっとBGMのジャンルのせいだ。

品定めを振りながら、2曲聴いた。よくありそうなのだけれども、初めて聞く旋律。それでいて波長を合わせやすい。バックで鳴っているあの弦楽器はなんだろう？ギターかな？もしそうなら、確かオーストリアの民俗音楽に多い楽器編成だけど。ちがう。ギターじゃない。たぶんハープだ。あとピアノとヴァイオリンか。管楽器はクラリネットだけ。この編成の室内楽なら、クラリネット奏者が一番おいしいところを取れる。

3曲目。
うん？これは。
流れているメロディーに、うろ覚えの歌詞を重ねてみる。
「水蒼き川のほとり。風も蒼き・・・」
やっぱり合う。『ロッポ・ローモンド』（『ローモンドの湖』）だ。スコットランド民謡のアレンジ集だったのか。ちょっと珍しいや。それに、誰だか分からないが、これだけ上手い人がやっているんだ。ゆっくり聴いてみたい。



レジの横にあるCDプレイヤーは作動中。
本日の掘り出し物があの中で回っている。さあ、どう切り出す？
ここは中古レコード店で、僕はその客だから、店内にあるCDを欲しいと申し出ても、奇異に思われることはあるまい。
プレイヤーの中で回っているうちに話をつけてしまおう。
別のディスクと交換されてしまうと、話しづらくなる。
まずは、紳士的にいこう。

「すみません。今どういった曲が流れているのか教えていただけませんか」
「えーと、今これがかかっています」
店員は空のケースをカウンターに置いた。売値と品質の表示カードはまだついていない。演奏自体が気に入ってしまったんだから、誰が吹いていようがかまわない。タイトルもあとで眺めればいい。ケースを裏返して、定価と発売年だけは確認した。発売から1年経っていない。

「今、売ってもらえませんか。これ。」
「お買い上げですか？」
「ええ。いくらになります？」
「お待ちください。店長！この場合、どうしたらいいでしょ？」
店員は店の奥へ。彼には売値の決定権がないらしい。
戻ってきた店員が電卓を打ち、「あの。お値段はこちらになります」
定価の8割ってところか。もう一声と言いたい気もするが彼に言っても仕方ないさそう。「分かりました。頂いて行きます。」
「ありがとうございました。」

幸い、保存状態は良好で、問題なく聴けた。
添付の説明文によると、演奏しているのはスコットランド系カナダ人、つまり、スコットランドからの移民の子孫。
「祖先が新大陸へ携えてきた音楽に新しい息吹を与えるCDを製作しよう」と、臨時結成されたアンサンブルで、ジャズ奏者とクラシック奏者が共演している。ちなみにタイトルは『ケルティック・メモリーズ（ケルトの記憶）』だった。

この頃はやりのアジアの旅行情報

バリアフリー・バリ島情報

この9月に「障害者のための旅行国際会議～すべての人のための観光～」が開かれたインドネシアのバリ島。観光文化大臣や大統領の力も入っていて、楽しい観光先になってきました。

ツアーにはわたしも含め、日本からの参加者もたくさんありました。そこで、今回はバリのおすすめスポットを紹介しま～す。

おすすめホテルはここ！

ハードロックホテルバリ

車いすトイレもホテル内アクセスもばっちり
一般ツアーなら 88,000円くらいからあり！



ほかにサヌールのハイアットなども便利です

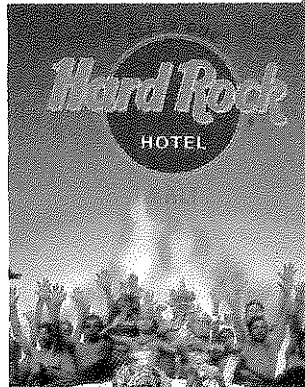
バリ王族の宮殿

歩きやすいように
道を作ってあります
わかるかな↓



「車イスといっしょに旅に出よう」
の本を書いた
勝矢光信さん

なぜかやたらと
車いすの扱いがうまい
バリニーズ（バリ人）たち
慣れてるのかな～



空港の車いす
トイレはどこ？
普通のトイレの
奥にあるから
探してみて！
アメリカ型なんだよ

車いすトイレのある免税店

免税店「プラザバリ」には車いすトイレもあるよ
1階にはお酒・お菓子・ブランド品やカフェ、種類の
おいしいレストランがあるよ
2階は工芸品、階段なので係りの人に頼んでみよう

ホテルからタクシーで行くとタクシー代が無料になります

会議のことがテレビや新聞で
大きくとりあげられました



名古屋発のガルーダインドネシア航空便には、
アイルチェア（機内車イス）の用意がない。
必要なら自分で折畳式を持っていこう！
機内食はおいしくないというわさ（ホント）
和食を食べた人は良かったって言ってたけど

一般のバリツアーの問い合わせは、
JTB、名鉄観光、東急観光、近ツリなど
各旅行会社へどうぞ！

障害者向きでない一般のツアーでも
必要ならリフトカーをリクエストしてみよう！
この頃は、手配してくれる旅行会社もあるよ

ゆりこのトラベルセンター

池下の名鉄観光で、リフトカーを使う

旅行の手配をやってます！

地下鉄池下駅のすぐ上（エレベーターがあるよ）の名鉄観光ではリフトカーを利用した海外旅行・国内旅行の手配をしますよ。一度相談してみてもいいかな？



〒464-0841 千種区覚王山8丁目70-1
 サンクレア池下 名鉄観光サービス（株） 担当：青山・神谷
 電話 052-764-5666
 ファックス 052-764-5671

行き先は
 ●ロンドン ●ヨーロッパ
 ●アメリカ ●カナダ
 ●シドニー ●ハワイ
 ほか国内もあり

チックトラベル名古屋発 秋・冬のツアー

すべて添乗員同行

電話 (052) 776-3325
 FAX (052) 776-3257
 担当：松本まで



タイ・チェンマイ・アユタヤ6日間

11月6日（月）～11日（土）
 145,000円（2名1室）（プラス空港税）

チェンマイでは象に乗れるよ
 アユタヤ観光もあり
 全行程食事付で面倒がなさそう！

リフトバス利用 上海・蘇州4日間

11月12日（日）・16日（木）19日（日）
 115,000円（2名1室）
 （プラス ビザ6,300円 空港税）

これも全行程食事付で楽々！
 上海観光・蘇州観光付

クリスマスのイルミネーションが輝く シンガポール5日間

12月7日（木）～11日（日）
 158,000円（2名1室）
 （プラス 空港税）

ホテルはリッツカールトン、おっしゃれ～
 2日目と3日目午前は観光がついてま～す
 朝食3回 昼食1回 夕食2回



高齢者・障害者のための旅行相談

第1日曜 午後1:30～4:00

第3木曜 午後1:30～4:00

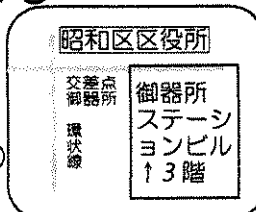
なごや福祉用具プラザ エレベーター横の机にて

名古屋市昭和区御器所通 3-12-1

電話でのお問い合わせ・予約は

(052) 852-2186（留守番電話です）

ファックスも同じ電話です



●旅行相談カレンダー

10月19日（木）1:30～4:00

11月 5日（日）2:00～4:00

↑ この日のみ2時からなので注意！！

11月17日（木）1:30～4:00

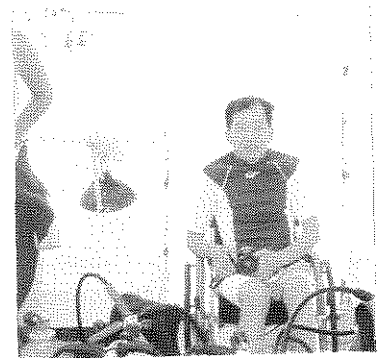
12月 3日（日）1:30～4:00



★この相談は非営利団体「障害があっても誰でも海外に行く会 マップ」の主催です。マップは旅行好きのメンバーが集まったグループで、障害がある人や旅行の好きな人、また旅行会社と情報交換をしています。旅行の斡旋は行いませんが、希望があれば旅行会社を紹介します。

十数年来の憧れのモルディヴに行ってきました！ それも初のスキューバダイビング付で…。

モルディヴってどこ？と言われる方も多いので簡単に紹介を…、場所はインド亜大陸の先端の南西、東経73度の赤道直下から北緯7度にかけて点在する環礁群です。標高は高いところで約2m、地球温暖化で氷河が溶けると最初に水没するといわれている共和国です。日本との時差は4時間遅れ。ダイバーにとっても憧れの的、美しさは言葉では表現できません。チックトラベルのツアー（7日間）で行って来ました。



8月29日（火）

10時半過ぎに名古屋空港発、シンガポール乗り継ぎでマーレ空港へ。空港では初めて？の車いすの一行を取材しにTV局がビデオカメラを持って待っていた。

到着後早速やったドジは密入国。私がトイレに行っている間に同行の人たちは入国手続きを完了、そうとは知らずに係員のいなくなったゲートを通って合流したため、私だけ密入国状態に。添乗員さん経由で現地スタッフに入出国カードとパスポートを預けて翌日手続きしてもらおう。

8月30日（水）

一日ゆっくり、本当の休暇状態。



8月31日（木）

ダイビングスクールへ。船着き場からスクール横の浜辺に出るテストダイビングを、スクールのボスであるドイツ人女性と日本人女性スタッフに両側から支えられ、両手に花状態で行う。テスト結果は優秀とおだてられ、午後のポートダイビングを予約。一般ダイバーと同じ船でイルカがいる最初のポイントへ、一般ダイバーを降ろして私たちは浅めのポイントへ。水温は私には低めの28℃、最深深度は5.6mで潜水時間は53分、初ダイビングとしては長かったらしい。プランクトンが多くて透明度は低かったけれど熱帯魚・珊瑚・大型のイソギンチャクなどが楽しめました。単に楽しむだけならその程度の深さでも十分です。

スクールのボスは私のダイビングに感動したらしい（と日本人スタッフから聞きました）。

他のダイバーは全員上がっており、私を引きあげると即出発。バスタオルにくるまっていたが結局風邪を引きました。

夕方、夕日の撮影に行きました。日没直前の夕日を2枚撮り、太陽を見たら2～3秒後にグリーン・フラッシュ(*1)が1秒ほどきれいに現れました。

9月1日（金）

きれいなシュノーケリングポイントに行けるということで、パラダイス・アイランドへ。白の浜辺と薄緑色の海、緑の林と青い空の組み合わせが大変美しく、浜辺の写真もきれいに撮れました。

9月2日（土）

今日は昨日とは別のシュノーケリングポイントへ。途中で現地人がウミガメ（体長約50cm）を捕まえて希望者に触らせてくれた。

夜10時に船でマーレ空港へ、午前1時過ぎにシンガポールへ向けて出発。

9月3日（日）

8時シンガポール空港着。シンガポールで自由行動。午後のひとは散歩で町の観光。ホテルで夕食後、時間ぎりぎりまでナイトサファリツアーにセーフ。現地スタッフが周到な手配をしていなければ没になるところだった。深夜便（ラジオ深夜便ではありません）で帰国の途に。

9月4日（月）




8時半過ぎに無事、名古屋空港に到着。充実したモルディヴ旅行でした！



(*1)【グリーンフラッシュ（緑の光線）】ジュール・ヴェルヌの小説「緑の光線」に書かれており、同名の映画があります。

太陽が完全に沈む瞬間に放つ緑の光線は幸運の印だという。この光と一緒に見た二人は心が通い合うそうです。…でも残念ながらその時私は一人でした。

ホテル「フルムーンビーチリゾート」(FULL MOON BEACH RESORT)について

- フロントやレストランの入口には急勾配ですがスロープがあるので、一人の介助があればOKです。
従業員に頼んでも手伝ってくれます。(私はツアーの同室方にお世話になりましたが)
 - トイレは部屋からフラットでつながっていて広く、横に肘掛け椅子を一脚置いて貰ったので十分でした。
(添乗員さんの気配りのお陰です) バスタブから出るときもこの椅子を利用しました。
 - コテージの入口にも段差(水上コテージで5cm、ガーデンコテージで20cmぐらい)がありましたが、いずれもスロープで段差解消されていました。
 - 水上コテージのバルコニーから海までは階段が数段あり、奥行きがないので一人で降りるのはちょっと無理なようです。(一度挑戦しましたが、結局は抱きかかえてもらいました)
- その他：砂浜は一人では無理なので介助が要ります。一人で行ってスタックしてしまったときは、サーフィンスクールの人に助けてもらいました。滞在した島は「フラナ フシ」(Furana Fushi)



チックトラベル ハートTOハートの松本さんからモルジブツアー報告を頂いたので、ここで紹介します。



モルジブの美しい海は、心身のリフレッシュには持って来いの観光地です。ここに行くには、日本からは直行便が無いので、シンガポールやコロンボ、クアラルンプールで乗り換えが必要になります。

今回はシンガポール航空を利用しましたので、有名なチャンギ空港でしばらく時間をつぶしました。この空港はヨーロッパやオセアニアからの飛行機の中継地となっていますので空港内のホテルも充実しており、待ち時間にホテルで休憩したい方には大変便利と言える空港でしょう。

シンガポール航空は今回の車椅子ツアーの為に、モルジブ空港公団に車椅子用のハイリフター(床が飛行機の入り口の高さまで上がる車)を購入させて、見事に新車のハイリフター車が飛行機に横付けとなりました。飛行機で名古屋→シンガポールチャンギ

空港(6+乗り換え待ち時間7時間半)→飛行機でモルジブマレー空港(4時間半 深夜到着)→空港から船でホテルへ(20分)

モルジブは基本的に1島に1つのリゾートホテルがあり、各ホテルは特徴をもった設備でお客様を迎えるようです。モルジブに車椅子ツアーが訪れるのははじめてということで、現地のテレビ局が取材に来ていました。新婚旅行客が多いのですが、リゾートによっては家族旅行がたくさん宿泊していたりという感じです。個人で旅行される場合は、ホテルによって車椅子でのアクセスが難しい場合がありますから、自分が行きたいリゾートが確実に車椅子でのアクセスが可能かどうか調査する必要があります。

空港島から遠いリゾートは水上飛行機でのアクセスになるところもあり、たとえ船で行ける所でも2、3時間かかる場合がありますので、船に弱い人はこの点を良く考えてホテルを選んでください。

滞在中は、3食付きのプランを選ぶとあまりお金のことを気にせず過ごせます。ホテルの中は昼寝も自由ですからのんびりするには大変良いところです。現地のオプションツアーとしては他の島へのアイランドホッピングと呼ばれる島巡りがありますし、行動派の方にはスキューバダイビングもできます。今回のお客様でお一人様が体験ダイビングに参加されましたが、事前に医師の許可書をいただいて現地にFAXしておいたこともあり、インストラクターが2人ついて楽しむことができたとの報告を受けております。

ホテルの周りで泳いでも魚がたくさんいて、水中メガネで見ると楽しいです。パンをやると面白いくらいに寄ってきて、時間のたつのも忘れてしまいそうです。水上バンガローを持っているホテルなら少々値段が高くても水上バンガローを指定したほうがよさそうです。

滞在中に一度は首都マレーに出かけてみるのも良いでしょう。マレー市内には車椅子用のトイレはモルジブ銀行の1階にしか無いので、このことを十分頭に入れて行動しましょう。

空港にハイリフター車が導入されたこともあり、安心して個人旅行もできるようになりました。

詳しい情報は、チックトラベル松本までどうぞ。

TEL 052-776-3325 FAX052-776-3257



今般の水害にあわれた皆様には、謹んでお見舞い申し上げます

先の9月11～12日の未明にかけての『東海集中豪雨』は、名古屋市では年間降水量の3分の1以上の雨が降り、川が決壊し、他の川の堤防からも水があふれ、愛知県内で死者6名、家屋の全、半壊190世帯、床上浸水54,742世帯、床下浸水79,926世帯という大きな被害をもたらしました。

障害を持つ仲間もたくさん被害にあい、家具や電気製品、電動車いすなどの生活に必要な大切なたくさんの道具を失っています。また、この豪雨で災害弱者への対応の不備が浮き彫りとなり、より充実した防災システムの確立が求められています。

そこで、我々情報誌発行委員会は、今回の災害の状況について取材し、本誌49号で報告をする準備をしています。体験談、提案、調べて欲しいことなどありましたらぜひ編集部までご連絡ください。ご協力よろしくをお願いします。

「友の家」活動復興のためにご協力をお願いします

名古屋市西区にある無認可の重症心身障害者通所作業所「友の家」が床上150cmまで浸水し、壊滅的な被害を受け、経済的な裏付けがない中、未だ復興のめどがたたない状態にあります。本誌発行委員会のおおもとであるAJU自立の家グループは、友の家を全力で応援し、再建に向け支援を広く要請することにしました。

『友の家』は障害が重くても地域で暮らしたいと願う人たちの要求に基づき、機能訓練や医療を中心とした通所施設として、マンツーマンの介助体制を整え、吸引などの医療的な役割も果たしてきました。身体・知的・言語の重複した障害を持つ18名は、友の家に通うことで、表情や表現も豊かになり、地域にとけ込んだ生活をしています。

復興のためには1800万円の資金が必要です。無認可の団体には行政からの活動復興の援助は保障されていません。再開できなくなると、地域で生活する重症心身障害者の生活自体が危ぶまれます。そうならないためにも、私たち障害当事者が中心となって「友の家」活動復興のために募金活動を行っています。

主旨をご理解の上、1人でも多くのご協力をお待ちしています。

【義援金のご協力をお願いします】

下記の振込口座へお振り込み下さい。通信欄には必ず「義援金」と明記して下さい。

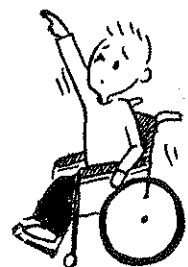
郵便振替 口座：00850-8-89028 名義：AJU自立の家事務局

尚、自立の家受付に募金箱を設置しております。お立ち寄りの際、ぜひご協力をお願いします。

読者の玄德さん（呼吸器使用）からのお便りを紹介します

恐怖の一夜でした・・・

先日の記録的な豪雨は11日の昼から朝まで降り続く凄い雨でした。自分の家は庄内川と新川の大きな川の間にあります。運良く被害はありませんでしたが、庄内川は家から8キロ下で川が溢れ、新川はテレビに出たあの決壊した川でした。そして、その決壊した所は家からわずか約10キロ上流なのです。少しずれていたら大変なことでした。また、そして夜中2時頃に警戒水位を超えて避難勧告が出ました。上流では後1mで限界の所まで水が来ていました。しかし、大雨の中を人工呼吸器を持って車いすでは避難できないので家で寝てました。避難も現実には障害者は無理ですね。その代わり命懸けですけど。しかし取り残された障害者が多くいたようで、今後の大きな課題だと思います。





New!!

ステッカー (小)

形状 / 四角

大きさ / 9.5cm×9.5cm

色 / 青地に白抜き

価格 / 1枚250円 (税込)



その他の取り扱い「車いすステッカー」



ステッカー (大)

形状 / 四角

大きさ / 11.5cm×12.5cm

色 / 青地に白抜き

価格 / 1枚300円 (税込)



マグネット付きステッカー

形状 / 丸

大きさ / 直径11cm

色 / 青地に白抜き

価格 / 1枚600円 (税込)

注意!

この車いすシールを利用して路上駐車はできません。
道路では駐車禁止除外の標章が必要ですので、
最寄りの警察署交通課へお問い合わせ下さい。

*シールの代金とは別に、下記送料が必要です。

- ①『ステッカー (小)』1~6枚まで80円
 - ②『ステッカー (大)』1~4枚まで80円
 - ③『マグネット付きステッカー』1枚90円/2枚140円
- 上記以外は、お問い合わせ下さい。

新しい 『車いすステッカー』 作りました!

■購入方法

郵便振替でご送金下さい。その際、振替用紙の通信欄に必ず「1.名前」「2.住所」「3.電話番号」「4.希望の種類」「5.希望枚数」をお書き下さい。入金確認後発送いたします。

郵便振替口座 00890-0-90573
加入者名 福祉情報誌発行委員会

■問い合わせ

福祉情報誌編集部
〒466-0015
名古屋市昭和区御器所通3-12-1
ステーションビル3F
AJU自立生活情報センター
リサイクル相談事業部内
TEL 052-851-0059
FAX 052-851-0159
E-mail / aju-inc@pop21.odn.ne.jp

「読者の声」にこたえて、名古屋市へ
確認し回答をいただきました。

★前号の読者の声

以前名古屋市の地下鉄に乗ったときは、「車いす
利用者は介助者3人まで半額」なので、車いす利
用の子供と私(母親)と、息子2人(中1と小4)
で福祉特別乗車券で乗ろうとしたとき、駅員に呼
び止められて「介助者は子供ではだめ」と言われ
ました。2人の息子はちゃんと介助して、駅員は
手伝ってくれませんでした。
介助者に年齢制限はあるのでしょうか?介助でき
れば何歳でもいいと思うの
ですが……。



★名古屋市交通局営業本部広報宣伝課より

1. 介助者の資格要件(年齢制限)について

一般的に年齢の制限はございません。したが
いまして、今回お申し出がありました中学1年生
と小学4年生の息子さんにつきましても、介助
者のお扱いとして支障ございません。本件は係
員が間違ったご案内をいたしました。

2. 「こどもでは介助できないと言われたのに手
伝ってもらえなかった」について

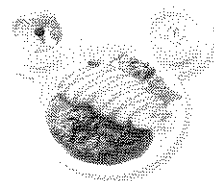
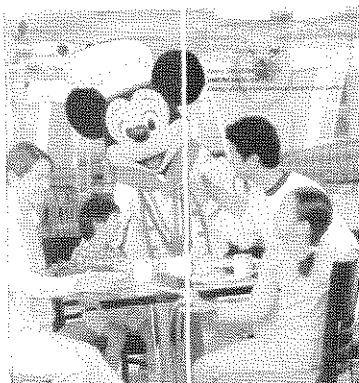
上記のとおり、係員の認識不足により申出人
の方にはご迷惑をお掛けしました。今後におきま
しては、2度とこのような誤りがないように、
職場内研修などの機会をとらえ指導徹底してま
いりますので、ご理解いただきますようお願い
申し上げます。



『ディズニーアンバサダーホテル』

に泊まってきました。西春日井郡のIさん

たまにはリッチにと、友達二人で7月にオープン
したばかりの「ディズニーアンバサダーホテル」
へ泊まってきました。一歩足を踏み入ると豪華
なホテルの天上にはディズニーキャラクターが描
かれていて、エレベーターに乗るとミッキーの声
で「締まるよ」「上がるよ」とお出迎え。予約し
ておいたハンディーキャプルーム(1部屋40,000



円)は、トイレとバスルームが広くて電動車いす
のままで入れました。洗面台の石鹸やシャンプー
もミッキーのデザインになっていたので、帰ると
きすかさず持ち帰ってきました。(泥棒じゃない
よ持ち帰り可能です)難点は、洗面台とベットが
高いこと。座ったままでは水道のレバーに手が届
きにくく、一緒に行った友達は手に障害があるの
で洗顔、手洗いが大変だったので、フロントで洗
面器を借りました。

『アンバサダーホテル』はディズニーランドの隣
に建っているのですが、徒歩でいくと15~20
分くらいかかるそうです。ホテルの予約を取ると
きディズニーランド行き無料リフト付きシャトル
バスがでていると情報を得たので、時刻をホテル
やディズニーランドへ確認をしたのですが、「分
からないです」との返事。仕方がないので、当日
「ホテル→ディズニーランド行き」のバス停まで
行き、運転手さんに聞いたところ、すぐにリフト
バス時刻表をくれました。季節で時間帯は変わ
りますが、よく利用する時間帯は15分ごとにリフト
バスが走っていました。(注!走ってない時間帯
もあり)そのあと、ホテルにも「リフトバスの走
る時間が分かるようにして下さい」と要望してき
ました。

『ディズニーアンバサダーホテル』

〒279-8522 千葉県浦安市舞浜2-11

TEL047-305-1111 FAX047-305-1171

JR舞浜駅下車徒歩8分

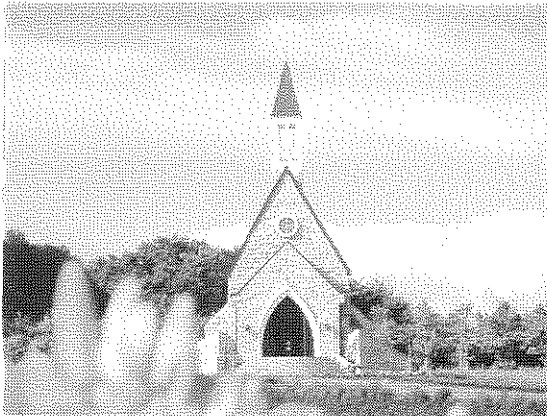


春日井市の鈴木さんより

おすすめスポット『牧歌の里』

比較的新しいテーマパークということもあり、至る所にバリアフリーがなされています。レストハウス「ヒルトップの館」と「木ほっくりの森」には身障者用トイレが設置されていたり、園内のトレイン「牧歌号」の最後尾車両には車いす用のリフトが用意されていたり、段差をできるだけなくしたりと車いす利用者も安心して利用しやすくなっています。

花や植物が好きな方には園内の左手にあるヒルトップ教会を中心としたエリアに行ってみて下さい。ヒルトップ教会の周辺には広大なお花畑が広がっていて、季節ごとに色とりどりの花やハーブを見ることができます。秋はコスモスやサルビアが咲き、見るだけでも十分に楽しめます。



グルメスポットはレストハウス「ヒルトップの館」、パン工房など5つあり、その中でも「ヒルトップ館」内の「ハーブ苑」では、白山連邦を見ながらここで栽培されたハーブや、飛騨牛、美濃地鶏、高原野菜などふんだんに使った料理が味わえます。一番のおすすめは、飛騨牛ステーキです。

体験スポットは、創作体験工房にハーブ工房、香りの館などがあります。東海北陸道が開通したことにより、名古屋からでも日帰りで充分楽しめるようになりましたので、一度足を運んでみてはどうですか。入場料800円*手帳提示で本人のみ400円

牧歌の里 岐阜県郡上郡高鷲村上野2756-2

TEL 0575-73-2888 FAX0575-73-2688

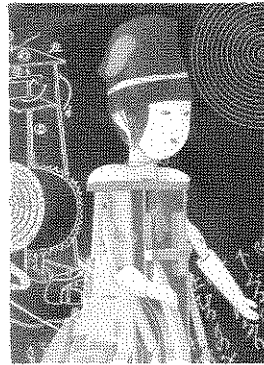
東海北陸道「高鷲インター」より車で15分

ホームページ <http://www.bokka.co.jp>



昭和区のEさんより 金沢の

『からくり記念館』へ行って来た！



幕末の科学技術者大野弁吉べんきちの世界が楽しめます。当時の最先端の科学知識を駆使した発明を数多くした人で、この記念館には彼の作った「からくり」やからくりの歴史等が楽しめます。なかでも、実際に「からくり」

を解くことに挑戦できるコーナーがあって、夢中であの手この手でチャレンジしてみました。どうしても解けない物もあったけれど、とても楽しかった。近くに地元の海産物を買える広場もあって周辺でも遊べる。もちろん館内バリアフリー、身障トイレもありました。

開館：9:00～17:00（入館は16:30まで）

休館日：毎週水曜日・12/29～1/3

入館料：大人300円／小中高200円

*身障手帳提示で本人200円、介助者1名無料

交通：JR金沢駅よりタクシーで15分

〒920-0331 石川県金沢市大野町4-2-29

TEL076-266-1311 FAX076-266-1911

春日井市の橋本さんより

●スーパーの「パロー春日井西店」には車いすカートがありますよ！身障駐車場もあるし、店内フラットで、2階へもエレベータで行ける。残念ながら、身障トイレはありません。

春日井市前高町特定区画整理地内83街区6番

TEL 05568-34-8100

●8月にオープンした「パチンコ キクヤ」には、車いすトイレがあるよ！パチンコ台も一番端の台は、車いすに座ったまま利用できる。駐車場はたくさんあるけれど、身障用は残念ながらありません。



春日井市町屋町黒福3736 TEL0568-86-5700

『浜名湖オルゴールミュージアム』 へ行って来ました。Hさんより

たくさんのおオルゴールや、オルゴールの原点といわれる「カリオン」、エジソンの蓄音機、自動演奏オルガンなどを集めた自動演奏楽器のミュージアムです。2Fのコンサートホールは思ったほど大きくなかったけれど、30分ごとに定期演奏があって、すてきな音色を楽しめます。屋上には「カリオン」(組鐘)があって、毎時時刻にあわせてメロディが流れます。景色もいいし、お天気のいい日は最高です。館内バリアフリー。ミュージアムへはロープウェイに乗らないと行けません、車いすで問題なく乗れます。ロープウェイと乗り場間に少し隙間があるので、不安な人は前輪を持ち上げてもらった方がいいよ。

静岡県浜松市館山寺町1891

TEL 053-487-2121 FAX 053-487-3761

<http://www.entersu.co.jp/kaihatu/palpal/orgel.htm>

料金：ミュージアム&ロープウェイ往復セット

大人1400円/小人700円

*身障手帳提示で800円、

介助が必要な第1種の方の介助者1名のみ同価格

営業：9:00~17:00



(10月いっぱい/その他終了時間変更あり)

交通：東名自動車道路

「浜松西インター」より車で約13分



お便りありがとうございました

引き続き、「〇〇へ行ってきたよ!」「こんな情報が知りたい!」「どうして?」等、どんどんお便りをお寄せ下さい。お待ちしております。



〒466-0015 昭和区御器所通3-12-1

御器所ステーションビル3F

AJU福祉情報誌編集部宛

TEL052-851-0059 FAX052-851-0159

Eメール：aju-inc@pop21.odn.ne.jp

『福祉情報誌サポーター倶楽部』 への登録のお願い

いつも「AJU福祉情報誌」をご愛読いただきまして、ありがとうございます。

この度、もっとも読者の方に役立つ情報をお届けして、皆様の生活に役立てていただくために、読者のみなさんが個々に持って見える情報をお寄せいただき、福祉情報誌を通じて必要な方へその情報をお届けしていく『福祉情報誌サポーター倶楽部』を開設することになりました。障害を持っている読者の方の生活体験は、情報の固まりです。ご本人はあまり意識してみえないかもしれませんが、私たちはその情報をたくさん収集させていただきたいと考えています。

◇協力して頂きたいこと

1. 必要な時に、随時アンケート形式で質問事項をお送りするので、期限までにご返送下さい。

2. 登録(障害の有無、障害の種類、性別、連絡方法等の登録をお願いします)

*上記個人情報の使用について

個人情報を登録いただく目的は、障害や男女別、生活形態等によりそれぞれのニーズが異なるので、より状況にあった情報を収集し、必要とする方へ情報提供をしていきたいからです。もちろん登録していただいた個人情報は一切どこにも開示しません。個人情報は厳重に管理します。出来るだけご協力をお願いいたします。

◇サポーターの皆様には

サポーターカードを発行します。また、最新作の車いすシール(P28)をプレゼントさせていただきます。

ぜひ、同封の登録用紙にご記入のうえ編集部までご返送下さい。

FAXの場合：052-851-0159

E-mailの場合：aju-inc@pop21.odn.ne.jp

郵送の場合：〒466-0015

名古屋市昭和区御器所通3-12-1

ステーションビル3F AJU福祉情報誌編集部

★ジョンさんのバリアフリー探検隊「お出かけガイド優・遊」ができたよ!

これは、車いすを利用する人や、歩行に障害を持っている人が名古屋の繁華街『栄』を歩くときに役立つ情報誌です。中日新聞社社会事業部の依頼をうけて、コラムニストのジョン・ギャスライトさんを隊長に、本誌編集委員で「ランの館」から「久屋大通公園」を散策して、道や建物の状況や身障用トイレなどを調査しました。公園、文化施設、デパート、セントラルパーク地下街などのアクセス状況を写真や図で紹介したり、乗降しやすい地下鉄の駅、ノンステップバス路線情報などが掲載されています。ぜひこの冊子を手に入れて、さっそくあなたも『栄』にレッツゴー!

～「お出かけガイド優・遊」についてのお問い合わせ～

〒460-8511 (住所不要) 中日新聞社社会事業部「お出かけガイド」係

FAX 052-221-0739 E-mail: artec@chunichi.co.jp



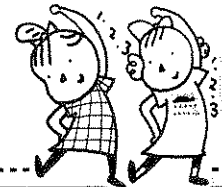
★バリアフリーの美容院オープン

10月6日にオープンした美容院『などわど』は、バリアフリーの建物です。店長さんは、以前福祉施設に勤務しその後美容師として独立された方。その後も、勤めていた施設で散髪ボランティアをしていた時に、バリアフリーの店の必要性をかんじ今回に至ったそうです。『などわど』は、入口はスロープ、トイレも洋式で車いすのまま入ることができる広さがあります。ただ手すりはなく、棚を手すり代わりに考えているそうです。アトピーの人にも配慮しようと、建材に科学物質を使わないログハウスにしました。

料金：ショートカット ¥3,200/ヘアカラー ¥5,000/パーマ ¥8,000

営業：9:00~19:00 定休日：月曜日第2・3火曜日

場所：津島市蛭間町字弁日10 TEL/FAX 0567-23-5755



★コミュニケーション機器展開催のお知らせ

障害を持つ人、高齢者に向けた各種コミュニケーション機器約200点の展示・体験相談・講演会・ワークショップ・講習会が下記の日程で開催されます。色々な機器を実際に見て、触って体験するチャンス!

日時：10月27日(金)~10月29日(日) 午前10:00~午後6:00

主催：(社福)名古屋市総合リハビリテーション事業団 なごや福祉用具プラザ

(1) コミュニケーション機器や補助用具の展示

特殊操作スイッチ類/重度障害者用意思伝達装置/パソコン操作機器、操作補助用ソフト/視覚障害の方むけ機器/聴覚障害の方むけ機器/在宅用呼び出し装置など

(2) コミュニケーション機器体験相談 (パソコンやインターネット導入のための体験相談)

(3) 10月29日(日) ワークショップ「障害を持つ人々の可能性を広げるために」

10:00~12:00 サポート支援コース

重度の子どもが楽しむための、具体的なスイッチやVOCA(携帯用会話補助装置)のコーディネート方法と事例を紹介。また、シンプルテクノロジー応用のセッティングを実際に行う。

13:30~15:30 試してみよう体験コース

実際にシンプルテクノロジーでおやつを作ったり、誰かをもてなしてみるなど。

参加定員及びしめ切り：各50名(定員になり次第しめ切り)

(4) 10月29日(日) 講習会「操作スイッチ適合の考え方と製作・適合実習」 11:00~15:00

スイッチ製作を通してその適合に関する知識を深めるなどの講習会

参加費(材料費等)：¥2,000 定員：30名

問い合わせ、申し込み、開催場所 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1

御器所ステーションビル3F なごや福祉用具プラザ

TEL(052)851-0051 FAX(052)851-0056 E-mail:wata-t@nifty.com 渡辺まで

地下鉄御器所駅下車 8番出口にエレベーターあり





グルメな調査隊 第12弾 ~田原町の牧野さんより

店名 カフェ・ビストロ ミューズ

住所 渥美郡田原町野田西山1-364 TEL/FAX05312-5-0349

★営業時間 11:00~22:00 定休日:月曜、第3火曜

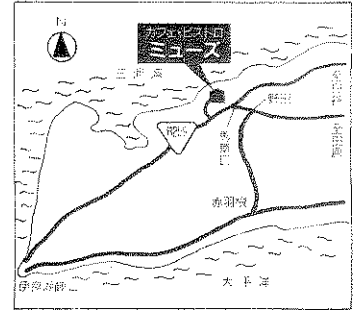
★食のジャンル 洋食

★店内の様子 入ロスロープ/開き戸/和式トイレ
テーブル席(イス固定席とイス移動可能席あり)

★おすすめポイント&メニュー

マスターは有名な画家で、食事をしながら壁に掛かった絵を楽しむこともできます。アップルパイとピザが私のおすすめ品です。

★駐車場 一般駐車場あり



情報ありがとうございました。引き続き読者のみなさんへ、お気に入りのお店を教えてください。
調査票が手元にない方は、編集部への池山までご連絡ください。TEL052-851-0059 FAX052-851-0159

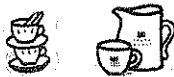
生活の道具相談室・JIA住まいの相談室

<相談日> 10月21日・11月11日・25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

今回、東海地方を襲った水害は名古屋市及びその周辺地区に大きな爪痕を残した。特に障害を持った人たちにとっては生きた心地はしなかっただろう。避難勧告があっても我々はどうやって水の中を避難したらいいのか。避難できない者を誰が救いに来てくれるのだろうか。緊急事態を知って、いち早く行動した人たち。安否確認や状況確認をすぐさま連絡を取り合い、連絡の取れないところは救助にとんでいく。緊急時は素早い対応が命を救うのだ。テレビ報道は一部の地区を中心に状況を伝えた。その他の地域の情報が無いことに不安や怒りを感じた人も多かったのではないだろうか。これも報道の限界なのか。100年に一度の豪雨に人々は翻弄された。阪神大震災での事が頭の中で駆け回る。あの時の経験がいかされたのだろうか。障害者が理解されていないのはこんな所にも現れる。我々が社会や関係機関に強く声を出していかなければ事態は改善されない。現状を理解できない人たちには伝えて行くしかないのです。

このような状況を変えていくのは誰でもない、我々障害者(当事者)自身なのです。自分たちの地域の状況、緊急支援体制等に関係機関に問い合わせ確認し、不備があれば強く声を出して行きましょう。あなたの命が救えるのはあなた自身なのです。被災した方々には心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を祈ります。 鬼頭

このように、被災した方々には心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を祈ります。 鬼頭

AJUグループ関連の行事のお知らせ

★恵方町教会バザー 11月12日(日) 11:00~
いつもボランティアでお手伝いいただいているAJU自立の家サマリアハウスのお隣の教会のバザーです。私たちも毎年、ボランティアで協力しています。ぜひ、遊びに来て下さい。また、当日のボランティアさんも募集中! 詳細: TEL052-841-5554 FAX052-841-2221

★クリスマス会 12月17日(日) 時間未定
愛知県重度障害者の生活をよくする会(通称よくする会)のパーティーです。みんなで楽しく過ごせればと準備中です。準備スタッフ、参加者、芸達者の方募集中です! 詳細: TEL052-841-8841 FAX052-852-4810

★シティ・ハンディマラソン 10月22日(日) 10:00~
栄テレビ塔周辺道路を使用した恒例のマラソンです。障害者団体が栄に集まる、年に1度の『障害者と市民の集い』の一環で開催されるので、なつかしい出会い新しい出会いがあなたを待っています。マラソンの申込は終わっていますが、ぜひ遊びにお出かけ下さい。 詳細: 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 購読者拡大にご協力下さい

振込先: 郵便局 00890-0-90573 福祉情報誌発行委員会

