

福祉情報誌

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20年10月14日(毎週火曜日) 増刊AJU通巻8731号

昭和54年8月1日低料第三種郵便物認可

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96号

2008年10月20日

定価250円

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
わだちコンピュータハウス
連絡先/〒466-0025
名古屋市昭和区下横町1-3-3
わだちコンピュータハウス内
TEL (052) 841-9888
FAX (052) 841-1015
E-mail: f-joho@aju-cl.com

テーマ

あなたの声に
こたえます。



絵 森美由貴

はじめの一步をふみだしたあなたへ

- あなたの声に応えます
医療的ケアが必要な人の自立生活・1
マッチのやっぱり子育ては大変だ〜!!
ー子育てセミナーに行ってきたよ編ー..... 5
- 生活の道具相談室
心と頭と体のレクリエーション..... 9
- そらいろ探郎団
どんちゃんのお宅訪問..... 12
- かつきのページ..... 15
- 旅の空から..... 16
- トラベル情報..... 19
悠久のエジプト 9日間
グループプランのバリ島
沖縄ゆったり旅 他
- 福祉用具のリサイクル情報..... 21
- グルメな調査隊 第57弾..... 22
柿安(かきやす) 滝の水店
- 読者のこえ..... 23
読者アンケートへのご意見 part4
日常生活用具でPCがもらえない?
- いろいろ情報..... 25
東海北陸車いす市民交流集会
ATAC カンファレンス 2008 京都
他

人工呼吸器をつけて生活している自分だからこそ伝えられることがある(上)

読者の皆さんこんにちは。今回は、福祉ホームサマリアハウス在住の坂口浩司さん取材しました。坂口さんは現在 39 歳。8 歳から 30 年間鈴鹿病院に入院されていましたが、自分より重い障害を持つ人のホームページをみて一念発起して、1 年程前から福祉ホームサマリアハウスでひとり暮らしを始めました。人工呼吸器をつけて 24 時間介助を受けて生活しています。坂口さんの障害はデュシェンヌ型筋ジストロフィー^(*)です。

今回は坂口さんが入院生活中の思いや、自立生活をめざそうとすると
ころまでを、一問一答形式でお伝えします。

かつみ（筆者）プロフィール：現在名古屋市内でひとり暮らし。愛知県重度障害者の生活をよくする会に所属し、福祉情報誌発刊当初から編集委員を務めています。障害は脳性マヒで、電動車いす利用者です。

^(*)…進行性筋ジストロフィーの中でも重症な型。かつては 20 歳前後で心不全や呼吸不全で亡くなる方が多かったが、医療技術の進歩で 5～10 年、寿命は延びている。未だ根本的治療法が確立していない難病である。出典＝ウィキペディア



まず部屋にお邪魔してみたら

まず部屋にお邪魔してみたら、壁に「スターウォーズ」のポスターが 3 枚貼ってありました。反対側の壁にはサッカーのプレミアリーグ（イングランドプロサッカーリーグのトップクラス。世界最高リーグの一つ）のユニフォームが壁に掛けてあったりしました。そのユニフォームはネットオークションで購入されたそうです。そんな中お話を伺いました。



病院は守られている

Q 病院での生活はどんな気持ちでしたか？

A 病院での生活は辛かったです。病院では気持ち

が前向きにならなかったですね。退院したいという気持ちはかなり以前からありました。しかし退院したいと周囲の人に言ったとしても、聞いてもらえないだろうと思って、あきらめていました。今はお笑い番組とかも好きで見られるけれど、病院にいた頃はお笑い番組を見ていても、また、好きなサッカーとか、映画をみても楽しくなかった。

Q 病院を出て自立したいと決心したきっかけを教えてください。

A ちょうど 2 年前に気管切開をして、その時に声が出なくなって体調もなかなか戻らなくて、悲しい思いをし、いつも泣いてばかりいて、ず



っと死んだ方がいいと思っていた。そんな時に、自分より重い障害を持った人達のホームページを見たりしていると、精一杯生きようとしているのを感じました。僕はまだ車いすに乗れるし、人と話しができる。だから僕より障害が重い寝たきりの人でも、明るくしっかり生きていることをホームページを通じて知って、このままじゃダメだと思った。病院にいたらやっぱり気持ちが落ち込んでしまうから、外で生活したら生きがいも出てきて、幸せなのかなと思った。



Q 自分より重度な障害を持つ人のホームページの内容はどんなでしたか？

A ほとんどベッドで寝たきりの人が、複数のヘルパーさんを使ってライブに行ったりするという内容でした。やりたいことをやっているのを見て、自分にもできるかもしれないと思った。

Q 病院を退院する前の坂口さんの自立観は？

A しっかりした自分の考えや意見を持った人、障害の軽い人が自立に向かって挑戦すると思っていた。だから自分の様に障害の重い人間には関係の無いことだと思っていた。それだけではなく、病院は集団生活なので自分もそれにあわせることが大事なことだと思うようになり、ずっと我慢してきたこともある。したいことがあっても病院だからということであきらめたこともある。



Q 気管切開をするとなると、生活も一変しますよね。決断するまでには、相当時間がかかったと思いますが…。

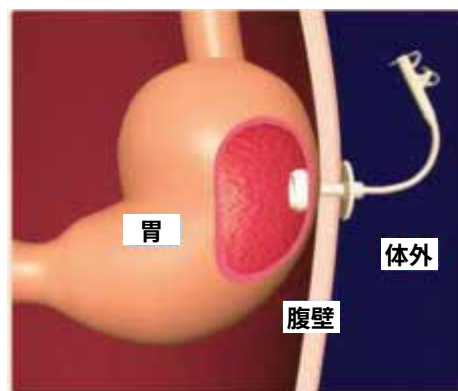
A できるだけ早く気管切開をした方がいいと医者に言われました。そうしないと命に関わるといわれて、考える時間を3日もらいました。時間をもらったというより3日で結論を出すよう言われました。

Q 気管切開したことで失ったものは？

A 失ったものというか、誤嚥^{ごえん}による肺炎を繰り返すということで、食事もできなくなってしまいました。なにより気管切開をしても肺炎を繰り返してばかりいて、体調が回復しないこともあり、絶望的な気持ちでした。

Q 食事もしないということは？

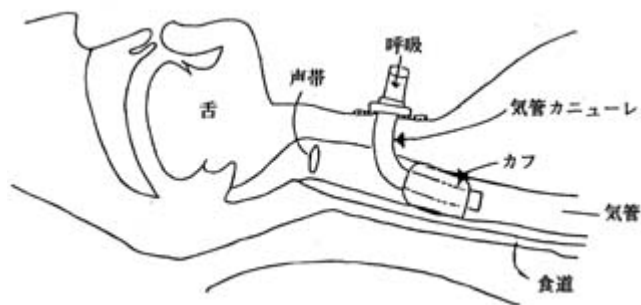
A 口から栄養が摂れないので、お腹の壁と胃の壁を通して小さな穴を開けます。この穴のことを胃ろうといいます。その穴にチューブを入れます。チューブを通して栄養を摂取します。口から食事が摂れない人でも、胃ろうから十分な栄養補給が可能。鼻からの栄養補給に比べて吐いたり、むせたりしにくくなるので誤嚥^{ごえん}性肺炎になる危険性も減ります。鼻からの栄養補給に比べて頻繁にチューブを交換する必要もなくチューブが抜けることもありません。



※胃ろう…お腹から胃に穴をあけ、その穴にチューブを取り付け、そこから水分や栄養補給するもの

Q 気管切開をしていると聞いていたので、正直コミュニケーションを取るのが大変かなと思っていました。コミュニケーション面で何か工夫したことはありますか？

A 鈴鹿病院で退院直前に声を出しやすくするために、二重になったカニューレの内筒を1サイズ小さくして、コミュニケーション確保のための工夫をしました。カニューレから空気が漏れて、その空気の漏れを利用して声を出す。カニューレから漏れる空気の量を増やすために、サイズを小さめにしています。



※カニューレ…気管切開の際の空気の送排などのために体内に挿入するパイプ状の医療器具

Q 退院にあたり不安はありませんでしたか？

A 不安ありましたよ。23歳の時に一度病院から退院して実家に戻りました。1年半くらい実家で暮らしていましたが、親しか介助者がいなくて、親に負担をかけたし、自分も体調を崩したこともあり、退院する前は不安でした。それに病院では外で暮らしたいという、すぐ「命」のことをいわれました。入院しているからといっ



て命の保障は100%ではない。それに長生きするだけが、人生ではないし、自分が思うように暮らせて、人生が短くなったとしても悔いは残らないと思う。不安はあったけど、退院しないことで悔いが残るのはいやだった。

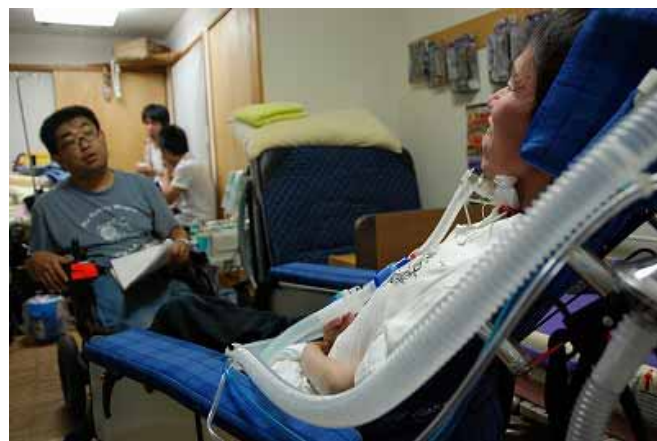
Q 目標があれば生きていけると？

A 先ほども言った様に、気管切開してから前より

もっと自由が利かなくなっていて、生きることが辛くなり、絶望的になってしまった。目標があれば、生きがいも出てきて、生きる喜びが味わえると思って自立したいと思った。サマリアに入居することが決まってからは、目標ができて、生きる意欲がわいてきたけれど、それまでは死んだ方がいいと思っていた。病院は守られている。何も言わなくても周りの人が最低限度のことはしてくれる。極端な話し、何も言わなくても1日が過ぎていく。それは人としての生き方ではないと思う。

Q 1日の生活の流れは？

A 朝10時ごろ起きて、テレビを見たり、本を読んだりしています。昼間は外出する時と入浴の時と日によって違います。月水金は入浴や体調管理に費やす。火木土は外出しています。食事は1日4回胃ろうで摂ります。ヘルパーさんは24時間利用しています。普段ヘルパーさんは1人ですが、2人派遣が認められているので、入浴や外出する時は2人です。



Q 退院される前にサマリアハウスを見学されたと思いますが、病院との違いは感じましたか？

A 病院だと言葉は悪いけど、病院のスタッフは僕らのことを下にみている。それがすごく悔しかった。サマリアハウスだと障害の有無に関係なく、対等な雰囲気だと感じた。だから自分はサマリアハウスに行きたいと強く思った。

Q 病院にいた時の地域生活のイメージは？

A 自分の時間が持てることを期待していた。自分のやりたいことができればいいと思っていた

た。病院にいた頃は、経験できなかったことがたくさんある。そういう面では不安もあった。期待と不安のまじった複雑な心境でした。

AJU自立の家では坂口さんがサマリアハウスに入居する前に、職員全体の研修を実施しました。それと同時に、「人工呼吸器のアラーム対応」や労災病院主催の「胃ろうセミナー」などにも参加しました。サマリアハウスと同じ敷地の中にある、ヘルパーステーションマイライフの登録ヘルパーに坂口さんのことを話し、スタッフとして活動していただけないか、個別に募りました。坂口さんには退院するまでに一度、サマリアハウスに来てもらい、介助者との懇談会を行いお互いの顔あわせを行いました



多くのヘルパーに支えられた生活のため、投薬や生活上の申し送り事項が、一目で分かるように工夫されている。

注) 福祉ホームサマリアハウス

サマリアハウスは障害者の下宿屋です。下宿は受身の生活ではなく、あなた自身が自分の生活を組み立てる場です。入居期限4年の間に様々な社会経験等を積み、地域で自立生活を目指すところです。

AJU 自立の家ホームページより



今回は坂口さんがサマリアハウスに来る前の地域生活に対する思いを中心に書いてみました。坂口さんの様に重度な障害があると、地域生活に至るまで心の葛藤があることを感じました。坂口さんの強い思いがあつてこそ、病院から退院することができたんだと思いました。

次号は坂口さんのサマリアでの生活を中心にお伝えします。お楽しみに…。

マッチの子育ては大変だぁ～！ ー子育てセミナーに行ってきたよ編ー

みなさ～ん、こんにちは。前回より子育て日誌を書いている「まち」です。今回初めての方へ少し自己紹介をさせていただきますね。現在私は家族３人で暮らしています。

システムエンジニアの仕事をしてながら家族を養っている主人は、すっごく頭いいんだけど、なぜか方向オンチ！（障害有り：脳性マヒのアテトーゼ型）

息子の「歩（あゆむ）」。現在、小学校３年生をエンジョイ中。勉強はそっちのけで、任天堂のDSと卓球にはまっています。これがまた典型的な内弁慶で、外と内のあまりの違いの差に、怒りを通り超えて呆れております。（障害なし：いわゆる健常児）

私の肩書きは専業主婦（？）たまに学校とかで講演活動をさせてもらいながら、家の中のことをやっています。趣味は音楽鑑賞と編み物。「えっ！うそ～、飲み仲間の奥さんとお酒飲むことじゃないの??」という声が聞こえてきそうですが・・・（障害有り：脳性マヒのアテトーゼ型）

こんな３人家族ですが、ゲストとしていろんなヘルパーさんが入ります。ヘルパーさんは家事や子育ての面で大活躍です。特に息子が小さな頃は、おむつ替えやミルク作り、離乳食や危ないものから遠ざけるといったことを２４時間体制で手伝ってもらっていました。今では息子は、自分一人で大きくなった顔で偉そうに威張っていますが、私たちが本当に困っているときは手伝ってくれるので、ヘルパーさんに手伝ってもらう量も減少してきました。とは言え、大きくなったらなったらでメンタル的な問題も出てきます。



大阪へ行こうと思ったきっかけは・・・



小学校３年生と言えば、そろそろ家族よりも友達との世界が広がってきますが、その時に私たち夫婦に障害があることを息子がどう受け止めるだろうか、学校でいじめられないだろうか。障害を持つ親にとっては避けて通れぬ

難題ですよね。幸か不幸か私は楽天的（ノ～天気とも言うが）な性格なので、「考えていても始まらないので、学校の行事とかに参加してまらんと受け止めてもらうしかないだろう」とは思っていますが、それにしてもねえ・・・って困っていたところへ飲み仲間であるでっちゃんからこんな情報を頂きました。

それは大阪で障害を持っている親、または障害

を持っている人の子育てに興味がある人への公開セミナー＆ピアカウンセリングがあるとのことでした。

今までいろいろな福祉セミナーはあったけど、障害を持つ親を対象にしたセミナーは初めてなので「これは行かなくては」と思い、情報誌の編集委員で障害があり、現在は５才の男の子のお母さんをしている「いけちゃん」こと池山ひろみさんを誘い一緒に行くことにしました。



障害者自立支援センタースクラム主催
公開セミナー＆ピアカウンセリングについて

今回のイベントは、ご自身が骨形成不全症という障害を持ち、また同じ障害を持つお子さんの子育てに奮闘しながらもピアカウンセラーとして全国を飛び回ってパワフルな活動を展開されておられる安積(あさか)遊歩(ゆうほ)さんをお迎えし公開セミナーとピアカウンセリング講座の2本立てで開催いたします。

何より子ども達は大好きなパパやママが元気でいてくれることが一番嬉しい！！自分のことも子どものこともぎゅ～ってまるごと抱きしめて、いっぱい笑っていっぱい泣いて元気な子育てをみんなで支え合いましょう！

日時と内容 : 2008年3月21日(金) 12時～ 受付
13時～16時30分 ^{あさかゆうほ} 安積遊歩さんの講演、質疑応答など

会場 : 大阪市舞洲障害者スポーツセンター・アミティ舞洲

(チラシの説明文より)

ここでちょっとご説明。

この催しは3日間の予定でくまれていて、最初に安積遊歩さんのお話(公開セミナー)があり、その後3日通しでピアカウンセリングがあります。でもピアカウンセリングの方はすでに定員を達していたのと、3日間も家を空けると恐ろしいこと(?)になるので、私たちは公開セミナーだけ参加することにしました。

さて、安積遊歩さんとはどういう方？

◇プロフィール◇

1956年、福島県生まれ。骨形成不全症骨がカルシウムを吸収しにくいため、成長時期には骨折を繰り返す。遺伝性の障害。

1983年10月から半年間、障害を持つ人のためのサービス機関として先駆的なアメリカのバークレー自立生活センターで研修を受け、ピア・カウンセリングを日本に紹介する。

1996年5月に同じ障害を持つ娘・宇宙(うみ)さんを出産。

現在、障害を持つ人の自立をサポートする「CILく にたち援助為センター」の代表である。

まちのひとりごと：このプロフィールで感じたのは、なんと40才で子どもを産んでいるんですね、障害が有る無しに関係なく女性にとって勇気づけられますね。

そんな安積さんが初めて日本に紹介したピア・カウンセリングとは、

1970年代初め、アメリカで始まった自立生活運動の中でスタートしました。自立生活運動は、障害を持つ当事者自身が自己決定権や自己選択権を育てあい、支えあって、隔離されることなく、平等に社会参加していくことを目指しています。

(ホームページより)

ようするに同じ状況におかれた仲間が集まり、お互いが話し合うことで新たな自分や生き方を見つけることかな。私はまだピア・カウンセリングを受けたことがないので、機会があれば受けてみたいと思っています。

いざ、大阪へ。

私たちが遠くへ外出、または外泊するのに必要なことは介助者の確保です。特に長時間に渡って介助をお願いするのは、今のヘルパー制度では難しいのですが、ちょうどタイミング良くうちを手伝ってくれていたヘルパーさんが、2ヶ月前に神戸の方へ引っ越されたので、無理を言って介助をお願いしたところ、ボランティアで快く引き受けてくれました。こんな時、ああ、いろんな人（介助者等）との繋がりがあって良かったなあと思いました。感謝、感激、アメ、アラレ・・・

そして3月のある晴れた朝、私といけちゃんは名古屋駅で合流。いけちゃんは自分が大阪へ行くことを息子に言うておらず、（言ったら「ボクも行きたい！！」って言うわなあ）ごまかすのに大変だったそうですが、無事に切り抜けられたそうです。

「名古屋駅」から新幹線で「新大阪駅」に向かい、そこで介助の人と合流。懐かしんでいる暇もなくJRで「大阪駅」へ移動。また乗り換えて「桜島」で下車。その駅から現地まではだいたい30分ごとにシャトルバス（リフト or ノンステップ）に乗り込み、やっどこさ到着。名古屋から約3時間、フー、長かったなあ。それもそのはずです。アミティ舞洲は大阪湾の海の上（埋め立て地）にありました。

公開セミナーのはじまり、はじまり

（パチ、パチ、パチ）

早速受付を済ませ、昼食を取ったあと私たちは会場に入りました。そこには40名ぐらいの人（受講者）がいたかな。安積さんの提案で、安積さんをかこむようにぐるっと円になり、セミナーが始まりました。主催者からあいさつがあり、そのあと一人ずつ自己紹介と、安積さんに聞いてみたいことを話すことになりました。

自己紹介が終わって何となく分かったのですが、受講者の内訳は障害当事者が20人、福祉事業の関係者が10人、あとは介助者が10人くら



いかな。当事者の障害をみると、肢体不自由で車いすの人が12人、自立歩行の人が4人、あとは、視覚障害の方だったと思う。（ごめんなさい、うろ覚えです・・・）でも、そう言えば車いすの人で、けい損やせき損の人は見あたらなかったなあ。

この自己紹介で目立った意見をあげると、

- ほとんどの育児を介助者に任せなければならず、自分らしい育児が出来ていない。
- 介助者が勝手に判断して子どものことをやってしまうので困っている。
- 介助者側も障害当事者の育児に対して、どこまで手や口を出して良いか分からない。
- 今は育児に専念しているが、そろそろ仕事復帰したい。
- あこがれの安積遊歩さんに会いに来ました。
・・・（？）
- 子どもの病気や怪我などの、緊急時にどう対応して良いか分からない。（いけちゃん）
- 思春期を迎えるにあたり、子どもが自分たちの障害をどう受け止めるか不安。（まち） etc.

まちのひとりごと：息子が小さな頃、可愛さあまりに介助者があやす時間が多くなり、他の介助を頼み辛くなったり、おもちゃの片付けを介助者が先にやってしまうというような困りごとを経験したので、「育児」を携わる介助者との関係は難しいと思います。残念ながら講演の中では、「介助者との関係」についてはお話しされていなかったの、私なりの意見を言わせても

らうと、確かに障害がある母親ではなく、介助者が、子どもの世話をするのは、とてもはがゆいことです。それでも我が子を可愛がってくれるからと遠慮がちになる気持ちも分かります。でも育児の中で何か一つだけ「これだけは自分でやる」ということを決めます。例えば「一緒に食事をする」とか「一緒にお風呂に入る」とか・・・それがもし人の手を借りなければいけないことでも「一緒にいて子どもを見つめる」ことが一番大事だと思う。なんて偉そうなことを言っていますが、うまく介助者に伝えられず、バケツにやつあたりしたこともありますけどね・・・

自己紹介のあと休憩時間があり、安積さんにこの情報誌の取材をお願いするため、安積さんと少しだけお話をすることが出来ました。その時のやりとり。

安積さん：あなたはどのようにして障害を持たれたの？

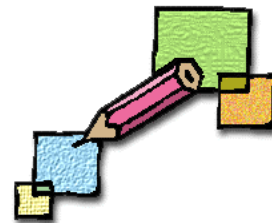
まち：生後半年の頃に、高熱が一週間ほど続いて・・・

安積さん：だったらそのことをお子さんに話してみると良いよ。

きっと私の質問に答えてくださったんですね。実は2年ほど前かな、息子に私たちの障害について話したことがありました。

「お父さんとお母さんは赤ちゃんの頃に熱が出て、それで頭の中が壊れて歩けなくなったり、身体の動きが悪くなったんだよ」って。でもやっぱり7才では意味が分からなくて、「あたまんかがこわれたんだ・・・」の台詞ばかり言うので、もう少し大きくなってからまた話そうと思います。

このあと、いよいよ安積遊歩さんの講演へと続きますが、また次回ということでお開きとさせていただきますね。





心と頭と体のレクリエーション

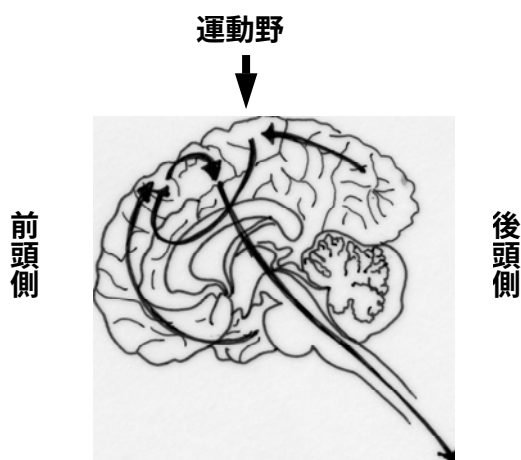
あの暑い夏が過ぎました。今年もすっかり秋になりました。当たり前なのが当たり前に思えるのが不思議なくらい、めまぐるしい世の中の変化です。季節の変わり目と合わせて体と心がバランスをくずしてしまいそうになりませんか。前号では、レクリエーションの道具を紹介して、元気な体づくりを取り上げました。今号では、元気な心づくりをとりあげましょう。元気な心は、元気な頭というのが今号のコンセプトです。



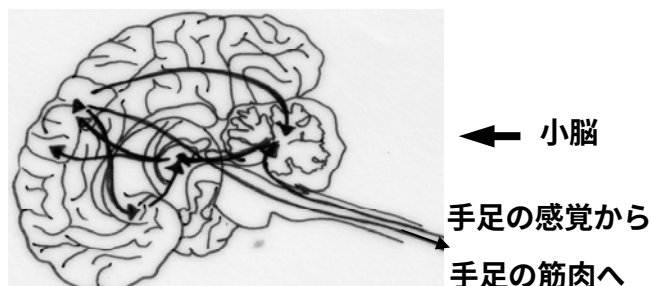
担当 田原（作業療法士）

頭の働きとは脳の働きのことです。普通に体を動かしているときとダンスなどのようにバランスを必要とするときでは、図のように脳の様子が違っていることがわかってきています。バランスには、特に小脳という脳の部分の働きが重要になってきます。

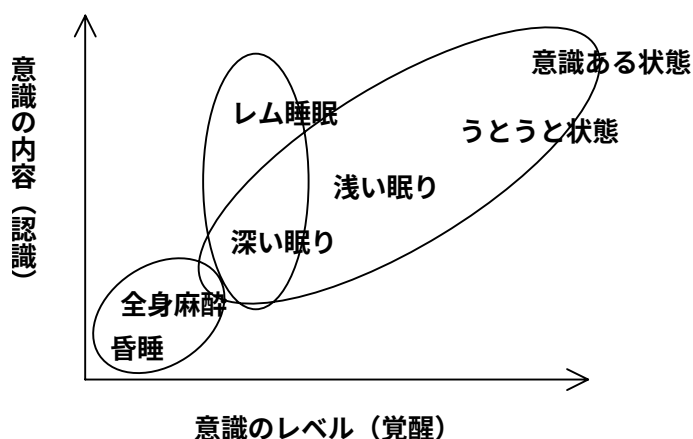
体を動かすときの脳の中の活動の流れ



バランスを必要とするような運動をするとき



この図をみていると手足は、脳からの指令で働いているように見えませんか。体の働きが脳の働きと関係が深いように最近では心の働きも脳と非常に関係が深いと考えられるようになってきています。しかし脳については、実は、あまりよくわかっていてはなりません。まだまだこれから新しいことが発見されるでしょう。脳が体や手足に指定を出すためには、目がさめていることが重要です。「目がさめている」というのはどういう状態かという2つのことが考えられます。ひとつは、目がさめているレベルこれを覚醒といきましょう。もうひとつは、目がさめている意識の内容 これを認識といきましょう。この二つを図にしてみました。いろいろな状態がありますね。



昔の人は、自然にこの脳を働かせることを生活のなかで育んできました。「読み書きそろばん」に代表されるような計算、読書、お習字は、特に

脳のいろいろな働きを連携させていることが最近わかってきています。リハビリテーションの作業療法では、脳の回路を増やしたり使用していない回路を働かせるためにいろいろな経験を訓練として計画します。その中のいくつかを紹介しましょう。

【五目ならべ】

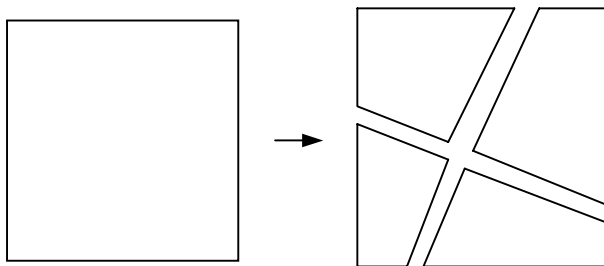
できれば二人でやりましょう。二人で向かい合
って楽しむことがお勧めです。碁石を介してやさ
しい？交流が生まれるのが PC ゲームとの違いで
す。

PC ならば下のサイトで挑戦

<http://www.afsgames.com/connect5.htm>

【パズル】

形を使ったものがお勧めです。ジグソーパズルでなくても簡単にできます。折り紙を5つに好きなように切ります。それから、さあもとの形にもどしましょう。時間を計ったり、折り紙を切る数を増やしたりしてみると、自家製のはめ絵パズルになります。絵葉書やカレンダーを使ってみるとさらにむずかしくなります。形は、言葉や音楽などと違う脳の働きをします。平面図形から立体図形のパズルに難易度が増します。



【俳句を作ってみましょう】

毎日の風景がかわってみえるようになること請け合いです。毎日見ていることや考えていることを人に伝える。5・7・5という言葉に限ることで脳にしまわれている言葉の引き出しを引っ掻き

回さなければなりません。普段の言葉にも敏感になりますよ。季節の言葉を入れるというルールもありますが初めは、5・7・5の文だけで十分です。少しなれてきたら季節の言葉や俳句のルールに従ってつくってみましょう。自然の言葉が増えるはず。実は、俳句はとても奥の深いもの

それでは、一句

昨日今日 記事書く窓辺に 赤とんぼ
河童子

【朗読をしてみましょう】

目で読む字と耳で聞く言葉の違いには、思わぬ発見があります。脳のなかでできるイメージは、字からくるものだけでは、ありません。音のもつ力も大きく働きます。イメージがはっきりすると人は、さらに大きな感動を得たりなにかじっとしてられない気持ちになるものです。

竹
竹みち月ささささ

[illegible]

草野 心平詩集より

【パソコンでできる元気な脳づくり】

「ブレイン・リハビリテーション」

数える・計算・記憶力・図形・音読など市販のものは、むずかしいとお感じの方には、最近こんなソフトが手に入ります。これは、毎日続けて脳を鍛えたいという方に向いています。百人一首やことわざ、四字熟語など、昔覚えた記憶を引き出すことや、文字の並びかえやかなひろいゲームなど楽しめます。ソフトは、インターネットで購入できます。タッチパネルを利用することもできます。タッチパネルは、別売りになりますがみんなで楽しむことやパソコンのマウスが使用しにくい人には、いい方法です。

(株)アイ・シー・エス 脳理活性法トレーニングソフト

<http://www.ise-ics.co.jp/ics/>

脳理活性化HP <http://www.abrains.jp> も参照してください。施設利用 学校での利用などについては、介護施設版があります。

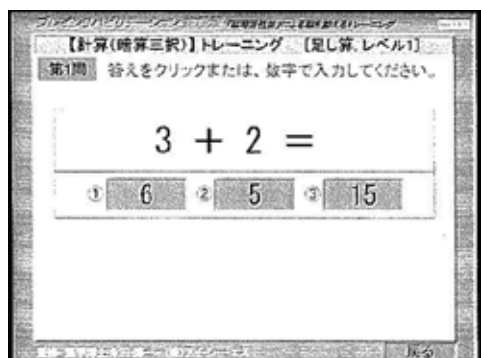
(株)アイ・シー・エス豊橋営業所 担当：戸川

TEL:0532-37-2821



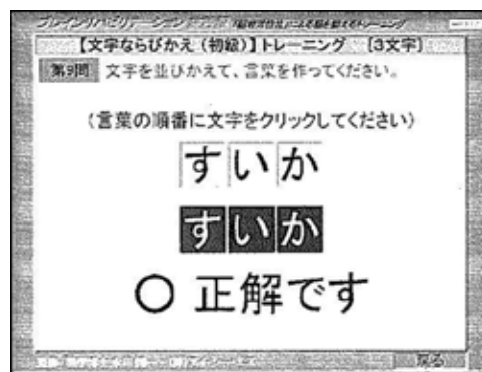
クリック123

数字を1から順に選択していく
数字基礎トレーニング



計算（暗算三択）

計算問題を三択で答える計算トレーニング



文字の並びかえ

文字を並び替えて言葉を完成させるトレーニング



丸を数える

表示された丸の数を覚えて答えるトレーニング

そらいろ探邸団

そらいろたんていだん

一級建築士のどんちゃんがあなたのお宅を訪問します。

第23回 ～名古屋近郊のAさん邸～

前回の記事(89号)から1年以上経ってしまいました…。皆さん覚えてますでしょうか？ 前回は「設計とは何か？」ということ、実際に設計をした住宅を例にしてお話しました。今回はそのお宅にお邪魔して、一年あまり住んでみての感想をお聞きしてきました。

建て主は名古屋近郊に住むAさん家族。ご夫婦とお子さん1人の3人家族です。旦那さんは足に少し障害がありますが歩行可能、奥様は手動車いすと杖を併用して生活されています。今回住まいを建てるにあたり、僕に設計を依頼してくれました。



建物の南側外観(右にスロープが見える)

どん：お久しぶりです。

Aさん妻(以下、妻)：どうぞいらっしやいませ。

どん：まず駐車場と玄関前のスロープですが。

妻：私たち夫婦は車を使って出掛けることがほとんどなので、駐車場に屋根を付けるのは優先順位の高い要望でした。駐車場の屋根がスロープの上まで広がっているので、雨の日でも車から降りて、雨に濡れずに家の中まで入れます。スロープは12分の1勾配で、私が車いすで上がって行くには十分緩い勾配です。



駐車場と玄関スロープ

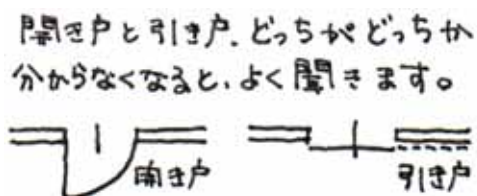
どん：車いすでの車の乗り降りは時間がかかるので、屋根がないと辛いですよね。それでは玄関ですが。

妻：玄関は引き戸[*1]で、幅が広いので(有効開口90cm)、車いすでも出入りが楽です。鍵の位置も車いすで使いやすいように、普通より低い位置に付けてもらいました。郵便受けが玄関の横にあって、外に出なくても、室内から新聞や郵便物を取ることができます。玄関内は外出用の車いすと室内用の車いすの乗り換えができるように少し広めにしています。また造り付けの下駄箱が、靴の履き替えの時に座れるようになっていて、補装具を取り外するときなど役に立っています。廊下は車いすで通りやすいように一般の家よ



玄関内(郵便受けと造付のいすが見える)

[*1]引き戸：横に動かして開閉する戸のこと。



ノートを開いて
線を引くと
覚えておきましょう!!

りも少し広がっています（内寸90cm）。

どん：それではリビングですが。

妻：リビングは天井を高くして明かりを多く取り込めるようにしました。

どん：設計時の要望がまず第一に車いすで生活できること、次に明るいいリビングにしたいということで、リビングは吹き抜け空間としました。その吹き抜けに階段がありますね。

妻：階段には後で階段昇降機[*2]を付けました。階段は上りやすいように少し幅を広くしてあります（内寸90cm）。

どん：キッチンですが、設計時にショールームに行ったり、色んな案を考えたりしましたが、実際使ってみていかがですか？

妻：冷蔵庫、シンク、調理スペース、コンロ、配膳カウンターとコの字に並んでいて[*3]、あまり動かなくてもスムーズに使えます。キッチン内ではキャスター付きの事務チェアを使っているので、簡単に体の向きが変えられます。

Aさん夫（以下、夫）：配膳カウンターと食卓テーブルが同じ高さなので、配膳も楽です。

妻：キッチンの高さは車いすで使いやすい高さにしました（高さ70cm、シンク下部の開口高さ50cm）。

夫：立って使っても、腰が痛くなることもなく、僕には問題なく使える高さです。

妻：キッチン下部は足が入るように何もないので、ホームセンターでちょうど良い大きさのキャスター付きのワゴンを買って来て、調理道具をしまっています。

夫：吊り戸棚ですが、妻は車いすだし、僕も背が低いので、付けてもどうせ使わないので、付けませんでした。

どん：僕も背が低いのでよく分かります。収納は難しいですね。車いすだと高い位置に収納はできないし、かといって車いすが動けるだけの空間は必要ですし。

妻：食器棚はその昔に特注で作ってもらったものがあり、それを据え付けました。扉が全て引き戸になっており、車いすですぐ使いやすいです。

どん：それでは次に洗面室、浴室を。

妻：洗面台は車いすですぐ使いやすいように一般の洗面台の位置より少し低く付けました（高さ70cm）。

夫：立って使っても何も問題はあります。

妻：洗濯を干すベランダが洗面室から近いので便利です。浴



キッチンよりリビングを見る

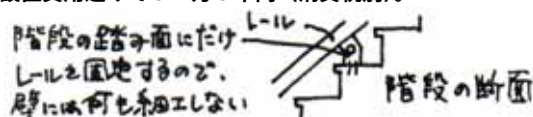


階段昇降機

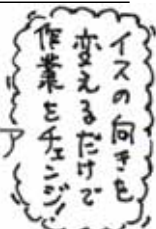
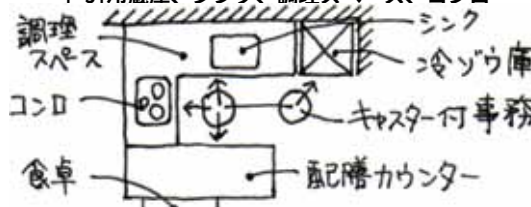


キッチン

[*2]階段昇降機：いすが階段を上り下りする昇降機。後付けで工事することが多い。Aさんのお宅で使っている階段昇降機は中央エレベーター工業（株）の「ステップリフト」まっすぐ階段用S型。設置費用込みで54万5千円（消費税別）。



[*3]冷蔵庫、シンク、調理スペース、コンロ……：



室は洗面室から段差なく入ることができます。扉も引き戸です。浴槽は腰を掛けて移乗できる浴槽[*4]を選びました。またぐ高さが低いので、今はまたいで入っています。手すりは実際に試してから付けてもらいました。

夫：その浴槽は INAX の「高齢者配慮浴槽」という商品なのですが、サイズが種類しかなく、僕は足が曲げにくいので、もう少し浴槽内に長さがあれば、足が伸ばせて良かったのですが。

どん：あまり大きいと溺れる危険性がある、ということでの高齢者配慮かもしれませんね。洗面室と浴室はほとんど段差はないですが、水が洗面室に流れてくることはありませんか？

夫：それは今のところ全然問題ないですね。

どん：それでは寝室ですが。

妻：畳が好きなので、畳の上に布団を敷いて、子どもがまだ小さいので川の字になって寝ています。

夫：畳に座って使える書斎机を作りました。最初は床の間を作ろうと思っていたのですが、設計時に色々考える内に、下部は座卓、中段に本棚、上部に押入という形になりました。

どん：バリアフリーとは関係ないところで、何かおすすめはありますか？

妻：自然素材を使いたかったので、床を杉板のフローリングにしました。触れた感触や香りが心地良いです。また、壁もしっかり塗り自然な風合いが気に入っています。

夫：アルミサッシはすべてペアガラス[*5]になっています。断熱効果が高いということですが、今年の夏でもほとんどエアコンは使っていません。

どん：外壁の内部に空気層があり、熱せられた空気が屋根から出ていく通気工法を取り入れたり、断熱材もしっかり入れてあることも断熱効果に貢献していると思います。

妻：窓を開けっ放しにしておくと風がよく抜けるので、それも涼しさに貢献していると思います。あと、庭に車いすでも降りられるようにスロープを付けたので、もし火事などが起きたときでも二方向に逃げられるので安心です。

どん：快適性だけでなく、いざという時のことも重要ですね。今日はどうもありがとうございました。

Aさんのお宅は前回お話ししたように、設計に約9ヶ月、打合せ回数にして17回の打合せを行いました。かなり細部まで詰めて打合せをしたので、色んなところにこだわりがあります。スイッチやコンセントの位置、窓の高さ、廊下の幅、扉の幅など、すべて一緒に考えて決めてきました。やはり住まいはこだわってこそだと思います。なんといっても「世界でひとつだけの我が家」なのですから。

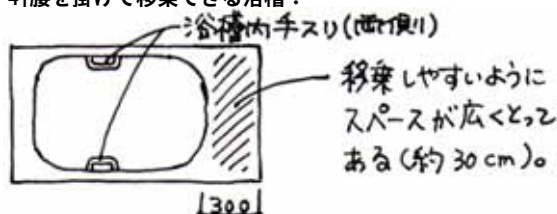


浴室（浴槽右側に移乗用スペース）

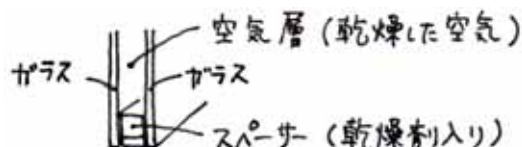


造付の書斎机

[*4]腰を掛けて移乗できる浴槽：



[*5]ペアガラス：一般名称は複層ガラス。2枚のガラスの間に空気層を持つ。最近の住宅では一般的に使われている。



同 級 生 その6

堤 剋喜

入学式の後、履修ガイダンスは聞いた。全学部の新入生が対象。
だから、各自である程度選択可能な一般教養科目についての説明だけ。
「必修科目や専門科目に関しては、案内書を参照のこと。
登録は明日ですから、今夜中に一応時間割を作っておいてください。
定員と希望者数のかねあいで、希望通りにならないこともあります。」
感慨に浸っている暇はない。早々に帰宅。
とりあえず、必修科目の曜日と時間帯をメモする。
…体育実技が必修。音楽と美術は敬遠可能。
大学に入ってから体育か。授業内容の説明を見る。
『8割以上の出席をもって単位を認定する。本学では、学生皆泳をめざす』
後半部分は、見なかったことにしよう。

2日後、保健室に呼び出され、ついたてで仕切られた中に通された。
白衣を着た男性が書類作りにいそしんでいる。
少し間があって、ペンと紙の音がやむ。
「何か言いたいことは？」
自分が校医の問診を受けている身だと了解した。
学生皆泳から穏便に除外してもらおうと思った。僕にしては機敏な対応。
「泳げません。」と答えた。
「ほお？」
「あの。泳げないんですが。」と繰り返して答えた。
内科医（とおぼしき人物）は、視線を僕の足下に落とし、少しずつ上げていった。
そして、僕と目を合わせて微笑んだ。
「水に入ったら、沈んでしまう？」
「多分そうなると思います。」
「それは大変なことだと拝察するね。避けるべき事態だ、
えっと。私にこう書いて欲しいわけだ。『水泳は免除』っと。
署名もしたし、はんこも押しておいた。これにて一件落着。」



翌日、教務課の窓口で呼び止められた。
「体育実技の受講について。一応、同じ学科の新入生と同じクラスに登録されました。
最初の授業だけは登録通りに出席して、そのあとは『特別実技』に参加してください。
2講目以降は、登録上の（一般の）『体育実技』は出なくてもよろしい。
空き時間が増えることになるけれど、決まり事なので。
この登録は確定です。二重登録になるのではほかの講義を入れることはできません。
最初の授業で説明があるはずですが、特別実技は水曜日の午後1時からです。」
何故、こんなややこしいことをするのかと思いつつ、指示に従った。

ずいぶん後で気がついた。
大学の成績証明書には、登録上の科目名が載る。実際は特別実技の授業に出たとしても、
体育実技と書かれる。だから、書面には「特別」の文字は残らない。
水曜日は教授会の開催日で、午後は講義が組まれていない。
全学部から事情のある学生をかき集めて、特別実技のクラスを編成しようとする、
ほかの講義と重ならない水曜日の午後ということになる。
該当する学生はせいぜい7、8名。この人数なら教員が一人でも対応できる。
個人差の方が著しいから、さらに男女別にしても意味はない。1クラス開講すればいい。

「キミのことはあまり心配していません。知り合いを通じて高校の先生に問い合わせた。
『内科的には健康の部類に入る』と返事が来たので安心しています。」
「そこまで調べられたのですか？」
「それくらいやらないと、特別実技は担当できません。」
その場の雰囲気は体育らしくない。
体育の男女共修は、小学校以来。知らない人が見たら、文系のサークルのレクリエーション。

一時、違う意味で特別な体力と体格の持ち主が顔を見せた。
試合中にけがをしたアメリカンフットボールの選手。通院治療中。通学・聴講は可能。
復調して、スポーツができるようになるまで、彼は特別実技のクラスに出てきた。
一般の体育実技では、見学（運動に適さない服装をしてきた場合も）は欠席扱いだが、
特別実技だと、見学も「出席と認める」と書いてあった。
一種の通級を経験していたようだ。

旅の空から

皆さん、こんにちは。いつも旅行情報を掲載させていただいている（株）チクトラベルセンターの松本です。第1回の時のお約束通り、今回は山が好きな人のために、カナダとスイスについて書いてみました。



カナダの氷河観光

山というとカナダやスイスを想像なさる方が多いと思います。カナダはロッキー観光で有名な場所ですが、ここで一番のハイライトと言えば氷河観光でしょう。10年以上前は、車いす利用で全く立てない人がこの氷河観光をするのはとても大変でした。それというのも、氷河の上まで行ける雪上車にリフト付きのものが無かったからです。8年ほど前に、1台のリフト付き雪上車が導入され、現在は3～4台がリフト付きとなったと聞いています。通常の観光では、基点となるビジターセンターから、専用のシャトルバスに乗車して、雪上車の乗り場へ移動します。しかし、このシャトルバスにはリフト付きの車両が無いために、団体でリフト付きバスを乗り入れたいと許可をもらって、そのまま自分たちが乗っているリフトバスでの入場が許されるのです。10月にツアーを計画したときは、雪上車が運行されるシーズン最後の日だったことで、アルバイトを含むスタッフが「最後の日だから、好きなだけ氷河の上にもいいよ。」と笑いながら伝えてくれました。ロッキーの冬はすぐそこまで来ていたので気温も下がっていましたが、全員で記念撮影をするときは、スタッフもみんな加わって賑やかな写真となりました。

雄大なロッキーの山々

カナディアンロッキーは雄大な山々が続く素晴らしい観光地です。切り立ったような山が多いのは、氷河が山を削り取って流れ出して、比較的新しい山の風景だからです。何千年も過ぎれば風化

してなだらかな山に変化していくことでしょう。

また野生動物や植物を大切に保護しているのもカナダの国立公園ならではのでしょう。整備された道路では快適なドライブが楽しめる反面、動物たちの交通事故が頻繁に発生して大きな問題になったそうです。そこで考えられたのが、動物専用のトンネルです。道路の下に半円形のトンネルを作って、小動物はもちろんのこと、鹿や熊も道路を横断せずに行き来できます。時には動物用の橋が道路の上に作られています。こうして私たち観光客と動物たちが共存できる環境を作り上げました。国立公園内では植物はもちろんのこと、石ころ一つでも持ち帰ってはいけない規則になっています。「記念にロッキーの石を一つお土産に。」なんてレンジャーに見つかったら、それこそ大変なことになります。



バンフは夏でも冬でも楽しめます

ロッキー観光で有名な街はバンフというところですが、ここは夏になると観光客で大変な賑わいです。色とりどりの花が街の至るところで楽しめます。夜は9時、10時まで暗くならないので、

時計を見たら「あっ、もうこんな時間！」と慌ててホテルに戻ったこともありました。これが冬になると夕方4時にはすでに暗くなって、一面の雪景色の街は、イルミネーションの光が雪に反射してとても綺麗です。パンフの冬はスキーリゾートとしてまたまた多くの観光客が訪れるのです。有名なレイクルイーズスキー場は広大なゲレンデで、もちろんスキーもスノーボードも自由です。あまりに広すぎて山の裏側まで滑っていくと最終の登りリフトが止まってしまったら、それはもう地獄のような目に遭います。



一度だけ聴覚障がいの皆様とツアーに訪れましたが、スキー場内の案内所に必ず手話（英語の手話）の出来るスタッフが常駐しているのには驚きました。カナダの場合は、子どもの頃に必ず手話の勉強をするらしく、一般の人でも簡単な手話ならわかるそうです。またチェアスキーなどの競技もここで開催されるとのことで、身障者用トイレの設備も完璧でした。

スイスで とんだハプニング～

氷河で有名な場所としてはスイスも必ず出てきます。こちらはカナダとは違って、とても標高が高い場所にあるため、登山電車で観光に出かけます。いつだったか、ユングフラウヨッホの観光をした時、車いすをご利用の方が多かったので、登山電車の基点となるグリンデルワルド駅に特別にリフトバスの乗り入れを許可してもらい、そこで乗車。電車はスイッチバック方式で、一旦下り方向に行きグルントという駅でぐるんと方向を変え

て一気に登っていきます。現地ガイドさんと打ち合わせて「帰りはこのグルント駅でバスを待たせておきますので、ここで降りましょう。」となっていたのですが、車いすを先に電車から下ろしてお客様を抱えて順次下車していました。ところが、あと2名の車いすの方が残っているのに、無情にもドアはプシューと閉まってしまったのです。すぐにドア横の〈開〉ボタンを押したのですが、電車は動き始めてしまいました。まわりにいた外国人観光客も慌てていましたが、どうすることもできません。私も一瞬青ざめてしまいましたが、よく考えてみるとスイッチバックで最初に乗車したグリンデルワルド駅に行くことを思い出して、電車の中に残っていたお客様に「慌てなくても、次の駅で降りましょう。」とお伝えしました。お客様から、「アンタと一緒に乗っているから心配してないよ。」と落ち着いた返事が返ってきてほっとしました。電車が基点の駅に到着してまわりの観光客も手伝ってくれ、お客様をお抱えしてホームに降りたまでは良かったのですが、立てないお客様が2名。目の前にいた駅員に「とにかくこの人を支えていて。」とお願いして、持参していた車いすで一人の方をホームのベンチまでお連れして、すぐに戻ってきて、またもう一人のお客様をベンチまでお連れしました。他に家族の方が1名いらっしゃったのですが、ご高齢のご夫婦なのでベンチで座ってお待ちいただき、駅員に頼んで下の駅に電話をしてもらいました。「日本人のガイドがその辺にいるはずだから呼んで下さい。」とお願いすると、しばらくして電話口に慌てた様子のガイドさんが出ました。「松本さん。ごめんなさい！私もどうしていいかわからなくて、駅員に思い切り苦情を言ったのよお！」とパニックになっていました。まあまあ、となだめて上の駅にバスを回してもらうようお願いして一件落着。あのときのガイドさんの顔を想像するとちょっと気の毒になりました。

そんなトラブルはありましたが、ユングフラウヨッホの氷河は眩しいくらいの晴天で、存分にお

楽しみいただくことができました。



ここは頂上の終点駅にスフィンクスという展望台があり、標高3573mという高さまで高速エレベーターでアクセスできます。展望台の中にはレストランやカフェもあり、もちろん車いす用のトイレもあります。ここは標高が高いため電車の中で何度も「慌てない、走らない。」と全員の方に言いつづけていました。車いすを押している人も辛いだろうと私が何度も往復して内部の通路を行ったり来たりするのでいつもハアハアと息切れします。もう少し年をとったらお手伝いができなくなるかもしれません。よく耳をすませていると時々カミナリのような「ゴロゴロ、ドーン！」という音が聞こえることがあります。実はこれが氷河の崩れるときの音なのです。お客様は「晴天なのにカミナリ？」と言われますが、訳を話すとびっくりされます。今まで高山病にかかったお客様はありませんでしたが、その秘密は前日に標高の高い場所で1泊することにあります。体を慣らせば高山病の心配はかなり減ります。スイスの登山鉄道は100年も前から完成していました。ヨーロッパの人たちの観光にける意欲と努力は驚くばかりです。電動車いすごと抱えてくれた登山鉄道会社の兄ちゃんたちに「いつもありがとう。」と言いたいです。

ツェルマットからの絶景

そしてもう一つ有名なのがマッターホルンです。ここも登山鉄道でアクセスすることになるのですが、^{ふもと}麓のツェルマットという小さな町には自動車の乗り入れが禁止されています。観光バスも

例外ではなく、車やバスの観光客は手前の駅で電車に乗り換えるのです。町の中は小型の電気自動車走っています。乗り入れが許可されるのはゴミの収集車と救急車、消防車くらいです。マッターホルン観光に来る人や冬のスキー客専用となっているような町です。ピークシーズンにはホテルがどこも満室となって車いすで使いやすいホテルなんて選んでられない状態になるのです。ここは半年前から予約を入れ団体利用の準備をしておかないと折角のツェルマット滞在が不可能になってしまいます。ここもゴルナー氷河で有名な場所ですが、何と言ってもマッターホルンと氷河が同時に眺められる絶好の観光ポイントです。3～4年前に展望台のカフェテラスが整備され、車いす用のトイレも使いやすくなりました。晴天の日はテラスでゆっくりお茶でも飲みながら過ごす時間は一生の思い出となることでしょう。ただし、女性の方に申し上げます。麓に下りる頃には顔はしっかり日焼けしていますよ。



(株)チクトラベルセンター

ハートTOハート事業部

松本 泰守 (まつもと やすもり)

ハートTOハートを担当して12年目

〒460-0003

名古屋市中区錦1-20-19 名神ビル6F

電話 (052) 222-7611

FAX (052) 212-2778

チックトラベル ハート TO ハート

悠久のエジプト 9日間

世界遺産の多くを目の前で楽しめるエジプト。
このシーズンは気温23度ほどで快適です。現地
の人たちのサポートがついていますので、安心して
ピラミッドも王家の谷もアブシンベル神殿も楽
しむことが可能です。（神殿に車椅子でいけるの
はハート TO ハートのツアーだからこそ！）
考古学博物館ではツタンカーメンの黄金のマスク
は必見です。

期 間：2009 年

1月20日（火）～28日（水）

料 金：ひとり 430,000 円（2名1室）

出発地：中部・成田・関空・福岡

ポイント：添乗員同行・現地サポート付き
専用バス利用

このツアーはトイレ、お食事、入浴がお一人で可能
な人なら、車椅子をご利用でも一人参加が可能です。
観光中の移動に関しては現地の男性が車椅子のお手
伝いをいたします。相部屋は可能な限り受け付けて
おりますが、お一人部屋をご希望の場合は追加代金
が必要です。

AJU 情報誌の読者専用ツアー

JAL ホテルに泊まる沖縄3日間

車椅子用のお部屋をいくつかご用意可能です。
2日目は美ら海水族館ヘリフト付き観光タクシー
にてご案内いたします。

期 間：2009 年

1月11日（日）～13日（火）

料 金：ひとり 88,000 円

（2名又は3名1室）

出発地：東京・名古屋・大阪

ポイント：添乗員同行・リフトタクシーで
観光付き・連泊

いつでも行ける個人・グループプラン

AJU 福祉情報誌の読者さんに
一番よくご利用いただくプランです。

台湾、香港、ソウルなど近場の海外旅行と国内の
九州、沖縄など、友人や家族と意見がまとまって
からでも手配可能な個人・グループプランをご利
用ください。休みにあわせていつでも出発が可能
です。ホテルはお体の状態に合わせて、一番使い
やすいところと一緒に手配できます。

グループプランのバリ島

これからのシーズンで一番多いのがバリ島へのご
依頼です。バリ島のホテルはバリアフリーで使い
やすいホテルがいくつかあり、皆様のご希望にあ
わせて使い分けが可能です。

観光コースなどは、お買物好きの女性グループ様
にはショッピングをメインにしたコースや、名所
めぐりが好きな人たちには断崖絶壁に建つ寺院や
美しい海岸線をご覧いただけるコースを。

食べることが楽しみな人たちには色んな料理を組
み合わせたグルメコースなど、欲張りな人には全
部を組み合わせるコースも可能。

まだ女性だけではなく男性も楽しめるエステ三昧
コースも人気があります。

現地スタッフが常時お手伝いしますので、心配は
ありません。

☆現地についてのご説明やご質問は
ハート TO ハート 松本までどうぞ。

■申し込み・問い合わせ■

チックトラベル ハート TO ハート

〒460-0003 名古屋市中区錦 1-20-19 名神ビル 6F

TEL: 052-222-7611 FAX: 052-212-2778

<http://www.tictravel.co.jp>

〔担当〕松本：matsu@tictravel.co.jp

こちらから伺う旅行会社 「トラベルパレット」

オーダーメイドの旅やイベントを経験してみませんか？

パンフレットにない旅、ありきたりのパッケージや、詰め込みのツアーではちょっと…という方、おまかせください！

【お一人旅から添乗・付添うけたまわります】
ホームヘルパー資格取得者も付き添います。

沖縄ゆったり旅（大人2名様＋付添2名の場合）

【オーダーメイド手配旅行の一例です】

日 程：1月5日（月）～4日間 全日空利用
ホテル：沖縄残波岬ロイヤルホテル2泊 ＋
那覇 ホテル日航那覇グランドキャッスル1泊
〔洋室2名様1部屋、シャトルバスご利用の場合〕

料 金：ひとり102,600円
（航空料金、上記ホテル3泊分、朝食3回、
空港施設使用料、添乗・ホームヘルパー
資格保持者付添各1名づつ）

タクシー、車椅子対応、専用車等お見積もり致します。

★マイクロバスや車いす対応など、オーダー
メイドお値打ち旅行もお見積りいたします

〔例〕・29人乗り（補助席含む）マイクロバス、
4～5万円前後など。
・短時間の場合、3万円～

※打合せやご相談にも伺います。（実費申し受けます）

★11月以降の貸切バス・リフト対応バス・
マイクロバス お値打ちになります！

【トラベルパレット旅くらぶ会員】

季節の先取り情報・企画などお知らせします。

★旅くらぶ会員限定 お一人参加歓迎の海外企画
「オランダ・ベルギー」「東欧」

★旅くらぶ会員限定 5名から催行 こじんまり
・ゆったりを愉しむ旅のご案内 海外・国内共！

★泊まってみたい宿 に行く旅のご案内 ～
「加賀屋」さん・箱根の「富士屋ホテル」さんなど

年明けより随時お知らせスタートします。
お名前・ご連絡先をお知らせください。

■申し込み・問い合わせ■

「こちらから伺う旅行会社」 トラベルパレット

〒453-0021 名古屋市中村区松原町 1-24

COMBi 本陣 S204（東山線本陣駅徒歩1分
旧本陣小学校）

TEL:052-526-8008 FAX:052-483-8883
<http://www.t-palette.jp>

〔担当〕桜井：sakurai@t-palette.jp
10～20時 年中無休（お届などで不在の場合あり）

♪♪11月16日（日）COMBi本陣 お祭りを
開催します♪♪ 模擬店・各施設の展示など

JTBバリアフリープラザ

ハワイの2大リゾートに滞在
マウイ＆ホノルル6日間

マウイ島では世界最大級のハレアカラ火山と
ハワイ王朝最初の首都ラハイナの街へご案内。
自由時間もたっぷりご用意♪ ショッピングや
観光など、のんびりお過ごしいただけます。

▼期 間：12月17日（水）～22日（月）

▼料 金：ひとり365,000円
（一人部屋追加料金70,000円）

▼出発地：成田

▼ポイント：添乗員、旅行サポーター同行・
リフト付貸切バス利用

自由行動では、いろいろなオプション
ツアーをご用意してます。

■申し込み・問い合わせ■

〒108-0014 東京都港区芝 5-34-2 春日ビル1F

TEL:03-3456-5411 FAX:03-3456-5414
<http://www.jtb.co.jp/bfplaza/>

福祉用具のリサイクル情報 (08/10/1 現在)

欲しいもの、不要なものはありませんか？

リサイクルの輪を広げよう！

◆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などを行っています。

譲りますよ！ *金額の表示のないものは無料です。

★ベッド、床周り品

- ・2モーターベッド \30,000 半年使用
- ・手動ベッド \30,000 5年使用

★移動用品

- ・テニス用車いす O X \20,000
H.15 購入、週1で使用
- ・電動三輪車 スズキ(バッテリー交換必要) 数回使用
- ・電動四輪車 (シヨプライダ-遊歩四WD) \50,000 2回使用
- ・シルバーカー \13,000 未使用
- ・シルバーカー 未使用
- ・シルバーカー 1年使用

★入浴用品

- ・リフト マイティエイド80 (水圧式) \100,000 5年使用
- ・入浴用車いす (リクライニング) \5,000 10回使用
- ・介助ベルト (入浴用) \1,000 未使用
- ・簡易浴槽セット 応相談 10回位
- ・入浴用チェア (座面回転) 10年使用
- ・入浴用チェア (背もたれ、肘掛けなし) 10年使用
- ・入浴用チェア (リサイクル品) 7年使用
- ・入浴用チェア (折りたたみ式シャワーベンチ) 3回使用

★トイレ用品

- ・ポータブルトイレ
(ベルレット) \5,000 1ヶ月使用
- (さわやかチェア) \10,000 未使用
- (座楽背もたれ型) 応相談 数回使用
- (FX-C P) 未使用
- (プラスチック製) 未使用
- ・差込便器 (ゴム製) 2ヶ月使用
- ・安楽尿器 (男性用) 未使用
- ・スカットクリーン (女性用) 未使用
- ・補高便座 未使用

★その他

- ・吸引器 \25,000 2年半使用
- ・吸入器 \10,000 未使用
- ・円座マット \2,000 2年使用
- ・車いす用クッション (7.3×40×40) 未使用
- ・スロープ (H9.5×W40×L85) 未使用

- ・吸痰用カテーテル 17本 20ml シリジ 未使用
- ・吸痰用カテーテル 70本 30ml シリジ 未使用
- ・酸素のホース カニユーラ 未使用
- ・呼び出しコール (ナショナル) 1年使用
- ・文字放送チューナーTU-TX100 未使用
- ・大きな番号ボタン付音声ガイド付電話機 \5,000 未使用
- ・キャリングケース付きポータブルハンドシャワー

譲って欲しい！

★ベッド、床周り品 (待っている人数)

- ・1、2、3 各モーターベッド
- ・折りたたみベッドかソファベッド・パイプベッド
- ・和式寝台・体位分散マット・エアーマット・ロホマット
- ・サイドテーブル (3)・ベッド手すり (パラマウント用)

★移動用品 (待っている人数)

- ・各車いす〔手動(13)・介助用(10)・電動(12)〕
- ・電動四輪車・歩行器 (3)・電動車いすユニット
- ・マイリフティ・JW1 か JW2 のバッテリー

★入浴用品 (待っている人数)

- ・入浴用〔車いす〕(2)〔チェア〕(2)・バスボード・バスリフト

★トイレ用品 (待っている人数)

- ・ポータブルトイレ (折りたたみ式希望)
- ・ポータブルトイレ用簡易手すり

★その他 (待っている人数)

- ・おむつ処理器用カートリッジ・紙おむつ (11)
- ・防水シート、ベッドパッド・吸入器 (小型)・円座
- ・各クッション〔低反発・体位変換・車いす用・ロホ〕
- ・ロホクッションカバー・クッションチェア L サイズ
- ・子供用イス〔パンダ2 1/2 位の大きさ〕
- ・スロープ〔折りたたみ希望〕(3)〔2Mの板タイプ〕
- ・階段昇降機〔直線型〕・段差解消機〔据置型〕
- ・リフト・電動昇降椅子・福祉車両〔リフト付軽ワゴン〕
- ・酸素測定器・松葉杖・杖〔肘の所で支えのある物〕
- ・床立ち上がりバー・靴〔22.5cm~23cm〕〔24cm〕
- ・ミニ平行棒・ストレッチャー

「譲って」欲しい方、「譲りたい！」という方、ぜひご連絡下さい。

＜福祉用具についての問い合わせ＞

●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.aju-cil.com>

毎週木曜日の朝日新聞 (朝刊) にも、リサイクル情報が掲載されています。

グルメな調査隊 第57弾

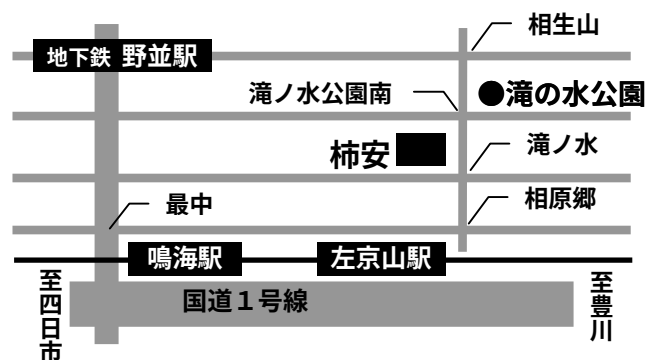
柿安（かきやす）滝の水店

場 所：名古屋市緑区滝ノ水1-401

TEL：052-899-3825

FAX：052-899-3821

<http://www.kakiyasuhonten.co.jp/>



名古屋市Tさんより

エレベータもトイレも完備です。テーブル毎に区切られた空間なので、ファミリーや友達同士で、食事とおしゃべりを楽しみながらゆっくりと過ごせますよ。

★ ジャンル シャブシャブ・日本料理

創業明治4年。契約牧場を持ち精肉の加工から販売に至るまで一貫して取り組んでいるのだそうです。「つくり置きをせず、前菜の盛り込みはオーダーが入ってから、お造りもさばくところから。乾いていない瑞々しいお料理をお出しすることを徹底しています」と店長さん。



高品質でお値打ちな
 松阪牛、柿安牛、黒毛和牛のしゃぶしゃぶ、すき焼きを楽しめます。

★ ランチメニュー

黒毛和牛ミートサラダ御膳・・・1365円

彩り・・・1575円

松花堂・・・2100円

ぷるるん美肌のコラーゲン豆腐しゃぶしゃぶ膳
 ...2100円

★ シャブシャブ・すき焼（先付・牛肉・季節野菜盛合せ・ごはん・漬物・うどん・デザート）

黒毛和牛・・・3150円、柿安牛・・・4200円

松坂牛・・・5775円

※お造りなどがプラスされたコースもあります。

★ 日本料理

柿安御膳・・・2625円

おすすめ懐石・・・3990円 など

★ 9月1日～10月31日 期間限定メニュー

秋の穫り懐石（先付・前菜・松茸土瓶蒸し・お造り・黒毛和牛の朴葉焼・煮物・揚げ物・お食事・デザート）・・・5250円

★ アクセス&店内の様子

入口：駐車場側から段差無し、自動ドア。

店内：客席は2階、エレベータあり。

テーブル個室18席（6席が3室）、テーブル24席（6席が4テーブル）、椅子移動可能、
 テーブル高さ73cm（テーブル下69cm）

掘ごたつ34席、座敷32席、座敷個室8席

★ お手洗い

店内：1階に車いす対応多
 目的トイレあり。

ベビーおむつ換え
 シートも完備。



★ 駐車場 49台。障害者用スペース2台。

★ 営業時間

平日ランチ 11:30～15:00（L.O.14:30）

平日ディナー 17:00～22:00（L.O.21:00）

土日祝 11:30～22:00（ランチメニュー15:30
 まで、L.O.21:00）

★ 定休日 なし

★ その他情報

御法事懐石、御慶事懐石コースの用意もあります。

★ サポート倶楽部会員特典

2008年12月末迄ご予約の方への特典あり。
 お店へ直接お問い合わせ下さい。来店時に必ず
 会員証を提示して下さい。

読者のこえ

読者アンケートへのご意見 part4

平成 20 年1月から3月にかけて、よりよい紙面づくりのためにアンケートを実施しました。今回のアンケートはすでに購読している人だけでなく、まだ購読していない障害のある人



や相談機関などのスタッフなどに趣旨を説明しご協力をお願いしました。お寄せいただいたご意見を前号に引き続きご紹介させていただきます。

44 現在、脳性まひの二次障害かもしれないと悩んでいるため医療情報が役立ちます。

⇒二次障害や二次的障害に役立つような特集もしてみたいと思います。

45 カラー版はやっぱ無理ですか？

⇒私たちも夢見ています。紙ベースでのカラー版はコスト的に難しそうです。WEBならカラーにできます（あたりまえですが・・・）。WEB版を検討したいと思います。

46 いつも貴重な情報をまとめてくださりご苦労様です。この編集スタッフの情熱・努力・熱意には心打たれます。感謝の念で一杯です。本当に役立っています。

⇒ありがとうございます。今後も皆様のお役に立てるようにがんばります。

47 これから購読の予定です。

⇒ありがとうございます。継続して読んでいただけるように努力します。

48 名古屋や東海の情報はあるが他に住んでいるのであまりに地域格差が大きいなあいつも思ってます。地域によって障害があっても一般就労や在宅勤務が可能かと思えばバリアを理由に高卒後はお金を払い作業所かディサービスあるいは施設、家にこもるしかない人も（怒）周囲の偏見の目もあって外出できない人も…。ハ

コがあっても利用できない井の中の蛙で自立生活なんてムリ、自立したくても…の地域にいると名古屋があたり前ながら声を出しても握りつぶされ自立なんてとなってしまうのです。（涙）病院も医師も不足…ああ、この異常状態から脱却したい。

⇒格差社会と言われる時代となりました。福祉・医療・保健にも及んでいる地域間格差が、命の地域間格差にならないよう社会活動、障害者運動に関する情報も掲載したいと思います。みんなで声を出していきましょう！！

49 もっと名古屋市以外の方も入り込めるような感じになればいいと思う。なんとなくAJUの中だけの雰囲気がある気がする。いろいろな地域の障がい者さんへの取材コーナーみたいなのはどうでしょうか？

⇒はい。読者へのインタビューはやってみたいですね。今後の特集記事などで実現したいと思います。

50 問3～6について、障害のない介助者にとっては、ごく普通の答えになってしまいました。

⇒ご回答いただきありがとうございます。

51 AJU様へいつもご苦労様です。購読しています内容が、身近の患者さんとは違うことに驚き、不思議に思います。つまり、旅行とかハイキング的旅は、難しい体調で、資金的にもそんなに裕福ではなく、自分だけが、こんな状態なのか？と考え込む状態です。参考になれば内容を取り入れたいが、ほとんど無く、継続を残念ながら断念しなければならないようです。身近な市町村で相談するしかないようです。自分で探さないとダメでしょうか？また、題目に「あなたの声にこたえます。」と、ありますが、できないことを言わないほうがいいと思います。

{こたえたい！}ならわかりますが、絶対答えますと聞こえます。努力しますの意味であれば

ね。障害者の方々も手伝って情報誌を発行していますが、お金が絡むことですので、できなくて、すいませんでは、困ります。たとえば発送名が違うのに気づかない。お金を振り込んでいのに、届かない時も多々ありました。昨年も自分の分だけ振り込みました。しかし了解も得ずに紹介者に発送しています。お金を支払わなくても送るのであれば、これから私以外に送ってください。紹介者にお礼を言われても何のことかはじめはわかりませんでした。プライバシー保護の点で、問題が有ると思います。アンケートも設問の内容が伴っていません。購読しているから発送されてくるのではないのでしょうか！購読をしてない所へ発送しているのですか。公開してください。アンケートはいいことですが、内容・基本から考え直してください。いろんな方に紹介もしてきました。けれど、今のままではくやしーいです。残念です。がんばれ！！ファンより

⇒お役に立つ情報をご提供できなかったことを深くお詫びいたします。題目の「あなたの声にこたえます。」については、編集委員一同「こたえたい。」という意気込みを表現したのですが、まぎらわしい表現となっていました。今後どのようにさせていただくのか検討させていただきます。また、お届けできていない情報誌があるとのこと、重ねてお詫びいたします。今後は名簿管理をさらに徹底するようにいたします。つづいて、今回のアンケートの発送先ですが、特別支援（養護）学校を卒業するような年齢層からも意見が欲しかったものですから、購読されていない特別支援学校等に事情を説明し、購読されていない未成年の方々や先生方にもアンケートにご協力いただきました。

■ 日常生活用具でPCがもらえない？

たけちゃんまんからのメールより

第 95 号の中に「日常生活用具でパソコンをゲット」という記事がありましたが、僕が平成 15 年 5 月に申請した時は PC 本体や周辺機器も OK だったのですが、今は本体以外しかダメだそうですよ！例えばソフトとか・・・、後は書いてある事と同じです、愛知県江南市だけかな？

皆がパソコンをゲット出来る様に思っちゃうよ！俺が違えば良いがな。1 度調べる価値あり！

編集部より

紛らわしい書き方で申し訳ありませんでした。たけちゃんまん さんがおっしゃるように、すべての市町村でパソコンが日常生活用具として認められるわけではないのですね。

平成 14 年に、それまでのワードプロセッサに代わり、パソコンが日常生活用具として認められた際は全国共通でした。しかしその後、障害者支援法の施行により、日常生活用具は、平成 18 年 10 月から市町村が行う「地域生活支援事業」に移行し、その際、パソコンは正式品目から外れることになりました。

情報・通信支援用具については、障がい者がパソコンを円滑に使用するためのソフト及び周辺機器であり、通常のソフト（ワードやエクセルなど）、プリンタ、スキャナー（視覚障がい、文章を読み取り、パソコン内で音声化するものは可。）及びハードやメモリの増強等については対象としない。

一方「地域生活支援事業」は市町村の裁量により実施される部分があるため、今もなおパソコンが認められている市町村もあるわけです。

ですからパソコンが給付対象であるかどうかは、お住まいの市町村に確認をお願いいたします。

いろいろ情報

トイレ研より アンケートご協力をお願い

先号に同封しましたトイレに関してのアンケートご協力ありがとうございます。

続々と返信を頂いておりますが、残念ながらまだ目標の回収率に達しておりません。

ひとりでも多くの方のご意見を反映したいと思っておりますので、みなさま是非ともご協力をお願い致します。

なお、HPからのご回答も可能です。

あいちトイレ研 障がい者向きトイレ 検索

問合せ：あいちトイレ研究会事務局

FAX 052-851-0159

〒466-0159 名古屋市昭和区御器所通 3-12-1 3F

<http://nagoya.cool.ne.jp/toiletken/toilet/toilet.html>

便利グッズ (NMさんからの紹介)

ダリヤ 前髪とめーる



洗顔やメイクの際、髪に跡やクセを残さずに前髪をしっかりるので快適。マジックシートだから短い髪にも使えて便利。ピンク・黒・水色の3色から選べます。

<http://www.dariyacosme.com/lineup/maegami/index.html>

すべり止めマット・マジックマット (商品名はさまざま)

塩ビ製のメッシュ状のシートで、表面が滑りにくく加工されている製品です。

使い方しだいで用途はいろいろ。お皿や茶碗の下に敷いてすべり止めに、固いビンのふた開けに。



はさみで簡単に切れ、好きな大きさに加工して使います。「すべり止めマット」「マジックマット」などさまざまな商品名で売られています。最近では、100円ショップでも売っていますので、是非お試しを。

表面：塩化ビニル樹脂

中芯：ポリエステル

■ マイライフ刈谷 オープン

「当たり前前の生活が実現できるよう、支援をしていきたい」と2008年8月25日(月)、障害者の自立生活の拠点「マイライフ刈谷」がオープンしました。



問合せ：

ヘルパーステーション マイライフ刈谷

〒448-0025 刈谷市幸町 2-7-14

TEL 0566-61-2141

FAX 0566-61-2143



活動地域…刈谷市、知立市、安城市、知多郡東浦町

■ 第18回東海北陸車いす市民交流集会 in 岐阜

テーマ：もっと自由にしたい！

行きたい所、行っていますか？

会いたい人と会っていますか？

目的：東海北陸地域に住んでいる障害者たちが一堂に集まり、施設などで暮らしている障害者に対して、地域で生活する楽しさや面白さを伝え、また介助やまちづくりなど身の回りに起きている問題について話し合い、お互いの力を高め合います。

開催日：2008年11月15日(土)～16日(日)

会場：岐阜市市民会館（メイン会場）他

問合せ：090-1109-3888（ひらやま）

■ ATACカンファレンス 2008 京都

障害のある人や高齢者の自立した生活を助ける電子情報支援技術（e-AT）とコミュニケーション支援技術（AAC）の普及を目的に毎年開催されています。初心者にも分かりやすい基礎的な内容から、少し専門的なところまで約 80 のセッションを自由に選択して学べるカンファレンスです。

セミナーだけでなく、展示あり、ライブショーありの自由な雰囲気の楽しい会です。

開催日：12月5日（金）～ 12月7日（日）

会 場：国立京都国際会館

問合せ：ATAC 事務局

東京都千代田区内神田 2-4-14-402

TEL：03-5207-6319

FAX：03-5207-6418

<http://www.e-at.org/atac/>

■ スタディツアー in タイランド

現地の障害を持つ人の自宅訪問や、障害自立生活センターなどとの交流を通して、タイの福祉の現状にふれる旅です。



もちろん、お寺観光、ショッピングなど観光も楽しめます。

現地の障害を持つスタッフがコーディネーターなので、ディープなタイを体験！

移動にはリフトバスを使用！！

日 程：12月1日（月）～12月6日（土）

参加費：一人 13万円

募 集：15名

その他：中部国際空港以外の空港からの出発も相談に乗ります。異国の地への旅となりますので基本的には各自で慣れた方を手配していただく方が安心かと思いますが、介助者が見つからずお困りの場合は相談に乗ります。

問合せ：アジア障害者支援プロジェクト こながや
名古屋市恵方町 2-15 担当：木下・小 長 谷

TEL 052-841-5554

FAX 052-841-2221

■ Heart Chat (ハートチャット) モバイル



みなさんは携帯用会話補助装置「ハートチャット」はご存じですね。これまでは専用装置を使っていたが（写真右）、携帯電話版となって登場。



ふだん使っている携帯電話（docomo）で使用可能なのが特徴で、i-アプリをダウンロードするだけで会話補助装置になります。

- ・ 伝えたいメッセージを選んで、相手に見せて伝えます。
- ・ 最大 144 メッセージから選択可能
- ・ テキストの他、絵文字や独自のシンボル、写真なども入れることが可能
- ・ 対応機種 FOMA 903～906
- ・ 2008 年 11 月発売予定／月額 315 円

問合せ：国際電業(株) 新市場営業推進室

TEL 052-871-6621

<http://www.heart-chat.jp/>

■ 多治見ワインフェスタ2008

今年は楽しいイベントがさらにパワーアップ。山田昌さん・大原ますみさんのトークショー、島幸子さんのワイン教室、霞真実子さんのパイプオルガン、ケン バルディスさん・河原崎辰也さんの白熱のライブなど。

今年は三つの修道院ワイン飲み比べをお楽しみ下さい！

日時：2008 年 11 月 3 日（祝）

10:00～14:00（9:30 受付開始）

会場：多治見神言修道院

〒507-0021 多治見市緑ヶ丘 38 番地

JR 多治見、土岐駅よりシャトルバスを随時運行。多治見駅にはエレベーターが無いため、車いすの方は土岐駅からのご利用になります。

参加費：2,000 円 特製ワインカップ 付き

問合せ：ピア名古屋

TEL 052-841-9994

FAX 052-852-4810

医療相談室

長年、診療機関で障害を持つ仲間の医療ケアに携わってみえた「リハビリテーション医の万歳登茂子先生」のご協力で開催。

《相談日》11月8日、15日、29日

12月13日、20日

いずれも土曜日、予約制、30分程度
時間は要相談

《対象》障害を持っている人

《費用》無料

《受付》自立生活情報センター

TEL 052-841-6677

FAX 052-841-6622

E-mail johoh-c@aju-cil.com

《場所》名古屋市昭和区恵方町2-15

(社福) AJU 自立の家 サマリアハウス内相談室



やさしい住まいの支援ネット

障害当事者、福祉、医療、建築関係者が有志で開設し、住宅の改造などの相談に対応。

《相談日》11月1日、15日

12月6日、20日

(いずれも土曜日) 午後1時半から

《費用》無料

《受付》サマリアハウス 浅井

TEL 052-841-5554

FAX 052-841-2221

E-mail sumai-sien@freeml.com

《場所》名古屋市昭和区恵方町2-15

(社福) AJU 自立の家 サマリアハウス内

ホームページのリンク先が変わりました!!

<http://sumai-sien.com/>

生活の道具相談室

障害当事者、福祉、医療関係者が有志で開設。

道具の導入相談、道具の工夫や制作に対応。

《相談日》11月1日、15日、12月6日

(いずれも土曜日) 午後1時半から

編集後記

台風13号が通り過ぎた直後にこの原稿書いています。今回は三重県の尾鷲で大雨となりました。読者の皆さんも防災の準備をしてくださいね。備えあれば憂いなしです。

さて今年も「ワインフェスタ」が多治見の修道院で11月3日(月・祝)に開催されます。

「東海・北陸車いす市民交流集会」も11月15日と16日に、岐阜市で開催されます。ぜひご参加ください。

読者にとって充実した秋になることをお祈りしています。



情報募集中!

自立支援法への意見、町で見つけたアクセシブルな穴場、あれ?ちょっとおかしいな?と思う車いすトイレの造り、親切なお店、グルメなお店、みんなに聞いて欲しい事件などなど、皆さんからの情報をお待ちしています。

ぜひぜひ 編集部までご連絡下さい



■編集部

TEL 052-841-9888

FAX 052-841-3788

E-mail f-johoh@aju-cil.com

お待ちしております

隔月発行

年間購読料 1,500円

振込先: 郵便局00890-0-90573