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。

令和3年12月21日（毎週火曜日） 増刊 AJU通巻14390号
昭和54年8月1日低料第三種郵便物承認
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

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
名古屋市昭和区下構町1-3-3
わだちコンピュータハウス内
TEL(052)841－9888
FAX(052)841－3788
E-mail: f-joho@aju-cil.com

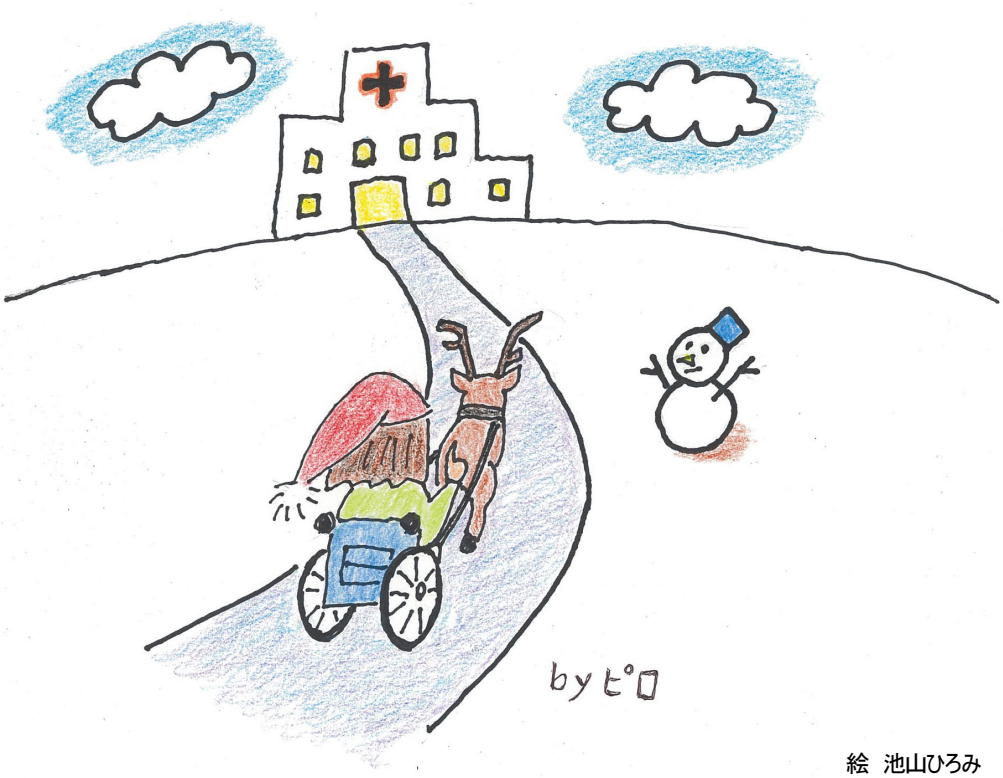
AJU自立の家

第174号
2021年12月20日号
定価250円

テーマ

越えていく

書 山田 愛



絵 池山ひろみ

はじめの一歩をふみだしたあなたへ

●体験レポート
プロバカ日誌2021
～スターダム女子プロレスを
追っかけた１年～…… 1
アラフィフの婦人科通い…… 5
こういうクリニックがあるよ
～ 体験談 ～…… 7
●かつきのページ …… 10
●あした天気になあれ…… 11
●旅の空から…… 13
●トラベル情報 …… 16
特別企画宿泊プラン
～ 旅は、ずらすと面白い ～
新幹線で行く京都２日間
絶品！冬の味覚 ふぐを味わいましょう！
“日間賀島”“いすず館”にて日帰りプラン
他
●福祉用具のリサイクル情報…… 18
●読者のこえ・いろいろ情報 …… 19
岐阜県内初の運動療法型
デイサービス「ワーカウト大垣」の紹介
「薬の絵カード」の紹介
～ 聴覚障害者のために ～
なごや福祉用具プラザ
介護ロボットなごやフェスタ2021
名古屋市図書館
電子書籍の貸出が始まりました！
他

プロバカ日誌 2021
～スターダム女子プロレスを追っかけた1年～

皆様、こんにちは。「まーくん」こと高橋誠です。僕は肢体障害と聴覚障害というダブルなハンディを抱えていて、現在、わだちコンピュータハウス（障害者就労支援事業所）でおとなしく働き、休みの日は熱狂的なプロレスファンに大化けします。月に１回ほど観に行っています。最近はプロレスファンたちとプロレス関係者に、すっかり顔が知られるようになりました。

今回はスターダム女子プロレスの追っかけのお話をします。

今年は…

あまり夜に出歩かなくなったせいか、プロレス観戦をする時間が減ってきています。でも、スターダム女子プロレスだけは、しっかりと観ています。

スターダム女子プロレスは2011年に旗揚げし、若くてかわいい女の子達や元アイドル達が女子プロレスラーになって、キラキラしながらプロレスしています。頑張っている姿に、僕は心惹かれました。名古屋大会は、かれこれ 10 年くらい欠かさず観に行っています。

１番推しはいろいろ変わりましたが、現在は僕の女神様である「宇宙一かわいいチャンピオン」中野たむ選手（以下、たむさん）と「スターダムのアイコン」岩谷麻優選手（以下、麻優さん）です。

STARDOM ホームページより

たむさんとの出会いは、たむさんがフリーのときでした。後にスターダムに入り、スター街道まっしぐらです。コロナ禍になるまでは、試合後にツーショットやサインを入れてもらいました。すっかり顔を覚えられました。

麻優さんは、現在のスターダム女子プロレスのエースとして頑張っています。プロレスに入る前は、なんと引きこもりだったのです。一念発起し、スターダムに入団したのはよかったのですが、基礎体力がなくてデビューできるかどうか冷や冷やだったそうです。デビューしても、かつての競走馬ハルウララと同じように連戦連敗で、何度も脱走していたそう。でも、「スターダムを引っ張っていくんだ」という自覚が出てきて、グングンと実力が伸びてきました。僕も同じ境遇だったので、共感を覚えました。これまたたむさんと同じように、試合後、ツーショットやサインを入れてもらいました。著書も買い、読みました。

たむさんと麻優さんがベルトを賭けてタイトルマッチを行う事と、突然の大阪城ホール開催の発表を受けて、プロレスバカの血が滾（たぎ）ったので、大阪城ホールに行くことにしました。

本当のことを言うと…直前の名古屋大会２連戦の特別リングサイド席１列目を２枚買ったのに、ビッグマッチが決まってしまい、「えー！」っという感じでした。そこから血が滾（たぎ）ったのです。

今まで東京や大阪にたくさん行きましたが、大阪城ホールは初めてで、大阪城周辺は 30 年ぶりに行きます。

大阪城ホール前日までの流れ

まずは、大阪城ホールの入場チケットの発券です。大阪城ホールには、車いす席があります。席種はどこになるのか、スターダム事業所に問い合

わせてみました。スタンドＡ席で 9,000 円なり。ちなみに最高金額は VIP 席 50,000 円でした。

次に、新幹線の指定席の発券です。コロナ禍になってからの初めての遠征で、ちょっと不安なので、多目的席もお願いしました。多目的席の予約については、ネットでもできますが、聴覚障害があって、後々の電話での連絡（当日の駅員さんの誘導確保など）が難しいので、直接、窓口で全部手続き（指定席・多目的室・当日の誘導）を済ませたほうが良いと思い、お願いしました。新人駅員さんが 1 時間かけて頑張ってくれたおかげで、全ての手続きが終わりました。

次に、持って行く物の準備です。

スターダム女子プロレスロゴ付きのエコバッグと応援グッズ（タオル・ロングＴシャツ・Ｔシャツ）、クリアブック（ポートレートとチェキ写真を入れるため）は、観戦時には必需品です。

当日は…

10 月９日、朝８時過ぎに自宅からリフトカーで移動し、名古屋駅新幹線口まで行きました。いつもより人の波は緩やかでした。

９時半、新幹線に乗り、多目的室にいきました。快適でしたが、一人では寂しいなぁと思いました。トイレも使いましたが、揺れのせいで緊張してしまい、用が足せませんでした…

新大阪～大阪～大阪城公園のＪＲコースで、誘導を含めて 30 分かかったと思います。

大阪城公園駅２階から「ジョー・テラス・オオサカ」という商業施設内にあるエレベーターまで行き、そこから降りました。

行き方は以下のようです。

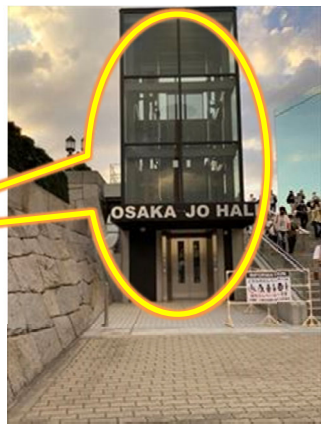
① 「大阪城公園」駅２階出入り口より左横にある通路を通ります。

駅を出てしばらく直進すると、左側にエレベーターへの道が続いています。

② そのまま進んでいくと「ジョー・テラス・オオサカ」２階にあるエレベーターまで行きます。エレベーターで１階まで降ります。

①の突き当たりを右折すると、遠く正面にエレベーターが見えてきます。

③ 降りて建物を出たら、噴水広場があります。その向こう側にあるのが大阪城ホールです。



大阪城ホールには、北玄関と南玄関があります。今までは、南玄関の近くしかエレベーターがなかったので、北玄関には入れませんでした。しかし、令和３年２月から、北玄関外側にもエレベーターができました。

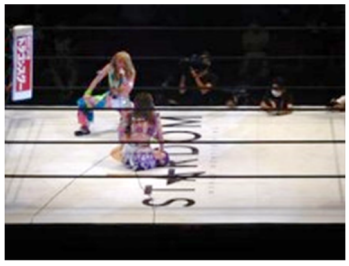
でも、エレベーターは必要なときだけしか使えないそうです。使うときに、イベントスタッフを呼ぶ

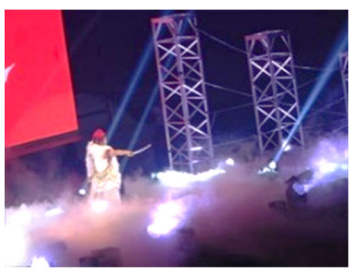
必要があります。僕はそこで、いつも顔を合わせているスターダムのスタッフと会い、エレベーターが動くように対応してくれました。無事に北玄関前に行き、グッズ購入時も優先してもらえました。

大阪城ホール内では…

スタッフに案内してもらい、バカ広い通路を通り、段差なしで南側にある車いす席まで行きました。果てしなくシーンとした道が続いていました。１番最初に着いたので、リングの真ん中にしました。景色はバッチリでした。

試合は、かれこれ４時間半。どの試合も、ドキドキして楽しかった😆僕の中での名勝負は、白ベルト戦のたむさん対麻優さんの試合でした。お互い火花が出るくらいバチバチした攻防が続きました。特に頭突き合戦は「ゴツゴツ」音が２階まで伝わってくるくらいでした。⇒大声での応援は禁止なので会場内が静かでした。





30 分時間切れ引き分けながら、たむさんが４度目の防衛を果たしました。たむさんのタイトルマッチを生観戦する目標は果たしました。次は、たむさん対麻優さんの完全決着戦を生で見る目標ができました。

メインの赤ベルト戦も、これまた名勝負でした。ビッグダディ林下さんの娘さんである詩美選手が防衛しました。しかし、他団体の挑戦者・彩羽匠選手もカッコ良かった。彼女は、師匠である長与千種さんの敗者髪切り戦をビデオで見てプロレスラーを志し、しかも長与さんと同じ大阪城ホールのメインに立てて感無量でしたね。これが良かったです😆

とある選手の復帰戦あり、同期の絆にもらい泣きあり、６人タッグタイトルマッチあり。まるで、1995 年に行われた、当時新日本プロレスのエースだった武藤敬司が、格闘プロレスのエースの高田延彦をドラゴンスクリューから足４の字固めでギブアップさせた試合をオマージュしたような試合でした。ドキドキしながら観ていました。

あれ？ご飯は？

試合終了は 17 時前。そのまま新大阪駅まで移動。やはり人が多くてめっちゃ怖い💦　目の前でマスク外してポテチ食べてる外国人がいた💦

試合中は腹が減っているのをすっかり忘れていて、新大阪に着いた途端、お腹が鳴りました。店をいろいろ探しましたが、結局、食べたのはタリーズのサンドイッチとアイスティーのみでした💦

食べた後、ラーメン屋さんがあった事が分かってしまった。

まぁ遠征時は、なかなか美味しいご飯を食べる暇がないことがほとんどです。

帰りの新幹線でも、多目的室はこれまた快適でした。でも、シーンとしてなんか寂しいね💦

家に着いたのは 21 時過ぎ。晩御飯にセブンイレブンで買った中華飯がやたら美味しかった💦その後、スカパーでスターダム大阪城大会の中継の再放送を観ていて、そのまま寝落ちしました💦

疲れたけど、遠征は楽しかったです。また大阪に行きたいと思います。次は、来年１月 29 日の愛知県体育館ドルフィンズアリーナです。もちろん VIP 席を買いました(^O^😉

それから、推しが多すぎて買うグッズが増えています。そのたびにお金が飛んでいく…

プロバカだから仕方ないか…計画的に使おうぜ…

2021 年のプロレスバカ活動報告

2021 年は、２年ぶりに 10 回以上観戦しました。そのうち土日連チャンが多かった。

４月､久しぶりに刈谷駅の横にあるあいおいホールまで､初めて１人で電動車いすで行けました。ヘルパーを使うのは､自宅から会場までの往復送迎のみです。なぜなら､会場ではヘルパーに気を遣いたくないし､自分だけの世界になりたかったからです。まだまだ１人でトイレが使えるということもあります。

武藤敬司のタイトルマッチがあった日にも観に行きました。そのときの実況席には、山田邦子さんがいて、やまだかつてない程、感動しました。

11 月、津島にも初めて遠征しましたが、名鉄津島駅は、まだ道が整備されていないので、出入り口から上り下りするのが冷や冷や☹でした。それ以外はのどかな街でした。帰りのホームでは、麻優さん達を目撃しました。びっくりしたぁ(゜∀゜)

最近は､プロレスのビッグマッチの生放送や生配信が増えてきて､自宅で観戦することが増えてきました。でも…生で見るほうがすごく楽しいと思います。

来年は､新日本プロレスと全日本プロレスが旗揚げしてから 50 年になります。いろいろビッグマッチが行われると思いますので､ぼちぼち行ってみようと思っています。コロナ禍が緩やかになってくれれば良いですが…

《大阪城ホール》

住所：〒540-0002
大阪市中央区大阪城３番１号

アクセス（電車）：

① JR 大阪環状線「大阪城公園」駅 徒歩５分
② 地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅 徒歩５分
③ JR 大阪環状線／大阪市営地下鉄「森ノ宮」駅 徒歩 15 分
④ JR 東西線「大阪城北詰」駅 徒歩 15 分

飲食売店：

館内にあり。常設売店営業あり。
→現在、コロナ禍のため、休止中。
ＪＲ大阪城公園駅との間に商業施設「ジョー・テラス・オオサカ」があり、そこで大阪名物グルメなどがある。

バリアフリー：

出入口に段差なし／エレベーターあり（北・南玄関外近くに各１基）／多目的室２室あり（２階のみ）

駐車場：なし。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ：大阪城ホール

TEL：0570-0345-33
06-6941-0345
FAX：06-6943-5363

いざ、婦人科の病院へ

冬本番で、寒さが身に沁みる今日この頃ですね。

読者のＩさん（脳性まひ、簡易電動車いす使用）から、女性の病気について、ご自身の実体験をお寄せいただきました。

ひとりで悩んでいたり、検査を受けたほうがいいと思っていても、なかなか病院へ足が向かなかったり、という人も少なくないと思います。

今回は、Ｉさんからの体験談をご紹介させていただきます。

女性の病気って？

読者の皆さんの中には、「女性の病気って、なんだろう？」と思う人も多いでしょう。有名人がブログで、「闘病生活を送っています」と公開しているのを目にする機会があると思います。

「乳がん」は、よく耳にしていると思いますが、女性の病気の中で最も多いのは、「子宮筋腫」と言われています。

読者のＩさんは、検査で子宮筋腫と子宮内膜症が発見されたそうです。

行くしかない

きっかけは、高血圧の治療をしてもらっている内科の医師から、「ヘモグロビンの数値が低いし、赤血球が小さいです。もしかしたら、婦人科系の部位に問題があるのではないかと思います。一度、婦人科に行ったほうがよいのでは。」と言われました。あまり気がすすまなかったのですが、紹介状をもらい、地域のレディースクリニックへ行くことにしました。

すると、急にお腹が痛くなってしまい、どうしても行かないといけない状況になりました。ネットで検索すると、「放っておくと手術になり、癌にも変化するかもしれない」ということも書いてありました。身近に癌で亡くなった人もいるし、『今は死にたくない』と強く思いました。

なかなか行けなかった理由は、足を開いて乗る診察台に寝かされるのがつらいと思ったからです。いろんな思いが交錯するなか、私に関わる人たちに迷惑をかけてしまうのは避けようと思い、病院に行くことにしました。

バリアがいっぱい

クリニックは、入り口に階段が５段あり、診察室には車いすでは入れない…。バリアフリーではなかったのです。私は、『えらい不便なところに来てしまった･･･。』と、愕然としました。一般的な婦人科検診は、診察台に乗って診察するのです。

私は、足を開くのが難しいのと、簡易電動車いすに乗っているので、診察台に近寄れなくて、乗ることができませんでした。「内診はベッドでやることにしよう」と言われ、ベッドにはなんとか寝られました。腰を枕の上にのせたので、足が開きやすくなりました。

医師は、「診られるけど…」と。子宮筋腫が、見つかりました。大きさはわかりにくいのですが、あることは確認できました。でも、きちんとは診られなくて、「大きな病院に行ったほうがよいのでは。」と、婦人科の医師に言われてしまいました。そして、また紹介状をもらい、大きな病院へ行きました。

撮れるかな？ MRI

地域のクリニックの医師は男性でしたが、次に訪ねた大きな病院では、女性の医師だったので安心できました。医師から「MRI を撮りましょう」と言われて、検査を受けました。別の病院では、緊張をほぐすためのシロップを、「眠くなるよ」と言われながら飲まされましたが、ここでは固定をされただけで検査を受けることができました。

検査室に入る時に、自分の車いすから病院用の車いすに乗り換えました。そして、具合が悪い場合に知らせるためのボタンを渡されましたが、「ボタンを押せないので…」と言ったら、「足を動かしてください」と言われました。私は、不随意運動がないため、一発で撮れました。

検査の時は、ヘッドフォンを装着されました。検査中の大きな機械音を抑えるためだと思います。ヘッドフォンからは、エルヴィス・プレスリーが聴こえてきました。選曲に時代を感じてしまい、ちょっと、クスッと笑えました。せっかくなので、J-POP がいいなぁと思いました。

大事な身体のシグナル

MRIの検査は、30分で終わりました。膣超音波（エコー）検査で、子宮の中も診てもらいました。MRIを撮って、子宮筋腫と子宮内膜症が発見されました。大きさは4.5㎝。投薬治療ができるギリギリのところでした。

医師に「生理痛、ひどかったんじゃない？」と聞かれました。私は、「こんな感じなのかな、と思っていました」と答えました。「だいたい、みなさんそう言うのよね。子宮筋腫は、大きくなると痛みが出てくるから」と医師は、はっきり言いました。『生理痛は異常のシグナルだったのね』と、少し後悔してしまいました。私は、今まで子宮がんの検査を受けたことがなかったのですが、嫌でも検査を受けたほうがいいと思いました。

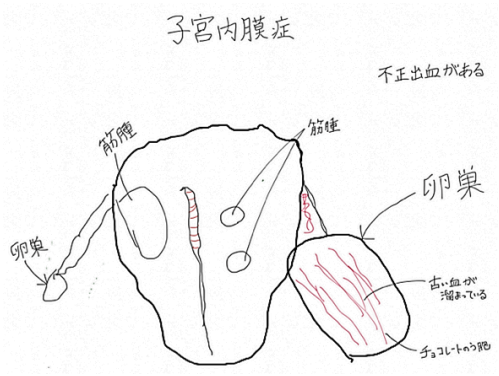
私の場合、「障がいがあっても診てくれる病院があるかな」というのが、なかなか検査へ足が向かなかった正直な理由です。

まずは相談から

医師から、病状と治療方法などの説明がありました。

私の場合、子宮内膜症のほうが深刻で、卵巣の左のほうが腫れていました。卵巣内に古い血液がたまり、排出できないままになっていたのです。別名「チョコレート嚢胞※」というそうです。

※本来子宮の内側にある子宮内膜が卵巣に発生することで起きる子宮内膜症の一種です。



絵　Ｉさん（ご本人）

この子宮内膜症があると、月経困難性、不妊症、癌に変化という症状があります。

治療は、大きく分けて２つあります。手術で切除する方法と、投薬による治療方法の２つを提案されました。手術は３ヶ月から６ヶ月待ちだったので、投薬治療を選択しました。薬は、ジエノゲストというジェネリック医薬品のものを処方してもらっています。

現在のところ、不正出血がありますが、痛みはなくなっています。女性なら誰でもなり得る病気で、きちんと治療をすれば完治しますが、今まで自分には関係ないと思っていました。実際に診断してもらい、治療を受けている今、定期的に通院すればよかったと思っています。病院へ行くことに戸惑っている人も多いことでしょうが、まずは相談することからはじめてもいいかと思います。

編集部より

Ｉさん、貴重なお話をありがとうございました。

このお話をきっかけに、編集部でも心配ごとや疑問を話し合ういい機会を持つことができました。女性特有の検査となると、なかなか気がすすみませんが、普段から自分の身体の変化を見落とさず、定期的に検診を受けることは大切ですね。

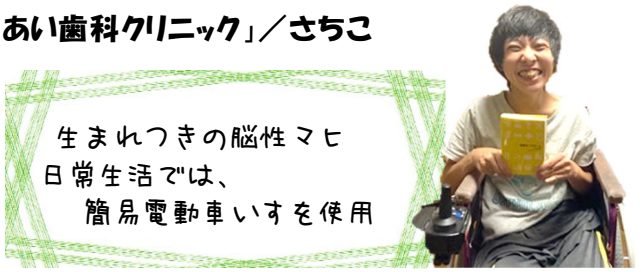
こういう医療機関があるよ ～ 体験談 ～

こんにちは。さちこです！　寒さが身にしみる季節となりましたね。
突然ですが… 病院やクリニックを受診するとき、躊躇したり、困ったりしたことはありませんか？
“こんな時、どうしているのかな？”　“どこの病院に行っているの？”
今回は、福祉情報誌 編集委員の体験談、特に歯科診療のことを中心にお伝えします！！

※ 詳細については、各医療機関のホームページ確認、または各医療機関にお問い合わせください。

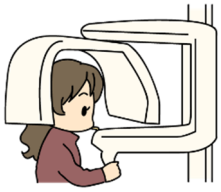
歯科診療よもやま話

「あい歯科クリニック」／さちこ



2021 年１月に、御器所駅から少し行ったところ、西友の近くにある「あい歯科クリニック」で、なんと親知らずを３本も抜きました。

入り口に、段差はありません。歯のレントゲンを撮ろうとしたのだけれど、機械に顔をうまく乗せることができずに断念。その時、先生からは、「大体分かりました。親知らずですね」と言われました。一気に全部抜くのではなくて、10 分ごとに休憩をはさんで、１時間 30 分くらいかけて抜きました。

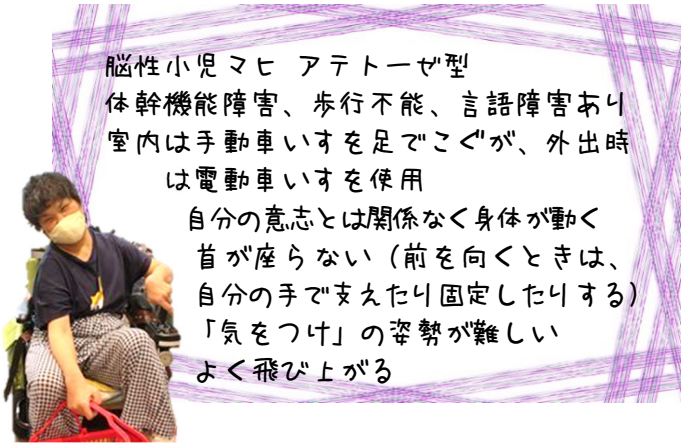


車いすのままでも、治療可能です。

◆あい歯科 GOKISO◆

〒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 1F
TEL：052-838-6611
＊平日：9:30～13:00　15:30～20:00
＊土・日曜日：9:30～13:00　14:00～17:30
＊休診日：水曜・祝日
＜アクセス＞ 地下鉄「御器所駅」２番出口すぐ

「名古屋歯科保健医療センター」／まち



50 数年生きてきた中で、どうしても好きになれなかった病院の一つが歯科医院。特に不随意運動が激しい障害のある人にとっては、地獄のような場所だと思います。

私が現在通っている歯科医院は、「名古屋歯科保健医療センター」。僕も、私も、おいらも、わしもと、手を挙げる障害当事者の方も多いと思います。名古屋歯科医師会が運営している「障害者専門の歯科医院」です。市内に２か所（北区と南区）あり、私は北センターに通っています。

障害者専門とあって、治療室も広く、多目的トイレもありますが、一番ありがたかったのは、初診や様態が変化した時に撮るレントゲン。

私の場合、姿勢よく座ることが難しいため、介助者が口の中のフィルムを動かないように固定すると、余計に力が入ってしまいます。技師さんが、力ずくで私の顔をカメラに近づけようとするので、もうプロレスそのものです。でも、そのセンターでは、「歯科用ポータブル・デジタルX線装置」という機械があり、少し大きめのカメラで撮ってくれるので、寝た状態でも可能だから、一暴れしなくても済みます。

治療は、車いすのままで可能です。移乗については、ヘルパーさんと行くときは、ヘルパーさんが介助してくれます。ひとりで行くときは、歯科衛生士さんが手伝ってくれます。

担当医の先生は毎回替わりますが、どの先生も治療をする際、“少し治療したら少し休憩して”というように、口を長く開けていられない私にとっても、ありがたい対応をしてくれます。何よりもすごいなと思うことは歯科衛生士さんです。

いつも二人の歯科衛生士さんに囲まれて治療を受けていますが、やっぱり力が入って大変です。でも、お二人の会話を聞いていると、フフフと笑えるので、力が抜けて楽になることがあります。「歯医者って楽しいところではないので、ちょっとでも明るくできたらという思いで、リアクションをオーバーにしたりとかは心がけています。」とのこと。改めて笑うことって大切だと思いました。

◆一般社団法人 名古屋市歯科医師会
名古屋歯科保健医療センター◆

○名古屋北歯科保健医療センター

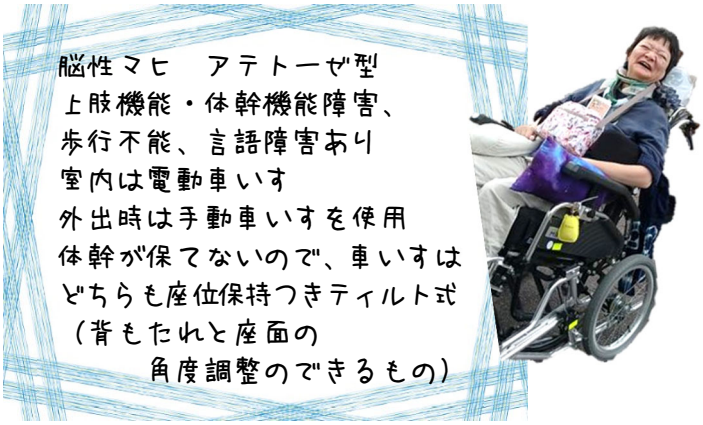
〒462-0057
名古屋市北区平手町１丁目１番地の５
クオリティライフ 21 城北内
TEL:052-915-8844 FAX:052-915-8844
＜アクセス＞
市バス「西部医療センター」下車 徒歩約５分
※ バス停「西部医療センター」は、クオリティライフ 21 城北内にあり。
※ クオリティライフ 21 城北内に、「名古屋北歯科医療センター」はある。

○名古屋南歯科保健医療センター

〒457-0821 名古屋市南区弥次ヱ町 5-12-1
TEL:052-611-8044 FAX:052-825-4340
＜アクセス＞
・市バス「日本ガイシスポーツプラザ」下車 徒歩 約 15 分
・市バス「廻間（はざま）」下車 徒歩 約 10 分
・JR「笠寺駅」下車 徒歩約 15 分

☆両センター共通
＊障害者歯科診療／予約制
＊心身に障害がある方で、身体障害者手帳・療育手帳を所持している方を対象。
・火～土曜日 9:15～12:00、13:15～16:00 に電話で予約受付。
・休日急病歯科診療
急病者で、障害のない方も受診できる。
・日曜・祝日・年末年始・GW 9:00～15:30

「愛知学院大学歯学部附属病院」／でつ



コロナ禍になり、２年くらい、ご無沙汰していますが、“そろそろ行かないかんなぁ”と思っているところです。こちらも「名古屋歯科保健医療センター」と同じで、「障害者歯科」があります。

私が子どもの頃、担当医の先生が替わり、治療方針が替わることもあって、嫌な思いをしたことがあります。ここは、担当の先生が替わらず診てくれます。

私の場合、診察台に移動が大変なので、車いすに乗ったまま治療をしています。口を開けるときも、「自分のいいタイミングで開けてください」と言われ、私のペースに合わせてやってくれます。

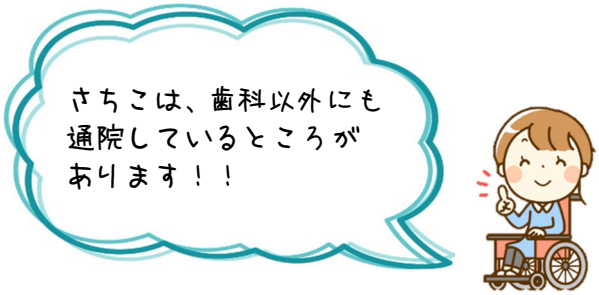
１か月に一度だったのですが、治療は１時間くらいです。再診からは予約制で、ほとんど待ち時間はありません。

◆愛知学院大学歯学部附属病院 障害者歯科◆

＊当科の受診対象
・知的障害、自閉スペクトラム症、ダウン症候群、脳性麻痺など小児期からの発達障害がある方
・肢体不自由や運動障害のある方
・視覚、聴覚障害などがある方

〒464-8651
名古屋市千種区末盛通 2-11 南館２階
TEL:052-759-2111㈹ FAX:052-764-2156
＊初診
予約：不要（ご希望の方は、ご相談ください）
直通：052-759-2125
初診日・受付時間：
毎週 月曜日～土曜日 8:30～11:00
（ただし病院の休診日は除く）
・充分な診療時間を確保するため、午前中の早め

の時間に受診されることをお勧めしている。
・初診の方は南館１階の初診受付で手続きをした後、南館２階障害者歯科診療室へ。
・母子手帳、お薬手帳（薬の説明書）など、お体の状態を知る参考になるものを持参し、当日、担当医に見せる。
・土曜日は原則、緊急対応又は検診のみ。
＜アクセス＞
・市営地下鉄 東山線「覚王山駅」下車
２番出口より徒歩３分
・市バス「末盛二丁目」停 下車



耳鼻咽喉科

◆堀部耳鼻咽喉科◆

５、６年前から、アレルギー性鼻炎の薬をもらうために通院しています。場所は分かりにくくて、院内も狭いので、ヘルパーさんと一緒に行っています。

10 月に行った時は、看護師さんがドアを開けてくれましたし、待合室から診察室へ続く短い通路に大きなソファーがあるのですが、診察室に入るときには、通りやすいようにソファーを看護師さんが移動させてくれます。

私は点鼻薬をもらうだけなので、診察は 10 秒ほどで終わります。

〒466-0041
名古屋市昭和区出口町２−３５
TEL：052-852-8733
＜アクセス＞ 「荒畑駅」下車 徒歩７分

内科

◆ごきそ内科・内視鏡クリニック◆

内科系は、自宅から一番近い、「ごきそ内科内視鏡クリニック」に行っています。風邪をひいたときや、インフルエンザの予防接種のときに、一人で通っています。

入り口は段差がなくて、スムーズに入ることができます。待合室には、小さな四角い椅子がたくさんありますが、一人で動けるほどの広さはあると思います。

看護師さんも先生もとても優しいです。

〒466-0037
名古屋市昭和区恵方町 1-25-3
TEL：052-851-1296
＜アクセス＞
・荒畑駅から徒歩６分
・御器所駅から徒歩８分
・桜山駅から徒歩 10 分

リハビリテーションセンター

◆名古屋市総合リハビリテーションセンター附属病院◆

２か月に１回の割合で通っています。ずいぶん前からお世話になっています。

股関節を診てもらうのが主な通院内容なのですが、必要な書類（診断書）を書いてもらうために行くこともあります。最近は、股関節の痛みに効く湿布をもらっています。

院内が広すぎて、迷うことがあります。今月、久しぶりに行ったら、迷ってしまいました。（笑）

〒467-8622
名古屋市瑞穂区弥富町字密柑山１−２
TEL：052-835-3811
問い合わせ先：地域医療連携室　052-835-3473
＜アクセス＞
・地下鉄名城線「総合リハビリセンター」下車
１番出口
・金山から市バス「金山 14 瑞穂運動場東」行きで、「総合リハビリセンター」下車
・新瑞橋から市バス「瑞穂区（右回りまたは左回り）」行きで、「総合リハビリセンター」下車
・鳴子北から市バス「地鳴．瑞 瑞穂運動場東」行きで、「総合リハビリセンター」下車

トローチが溶けきるまで

堤 剋喜

廊下で、「なんだか久しぶりだね」と挨拶しようとした。相手は前年度の同級生。「ああ。喉が痛い」「喉が痛いんだね？」学生服のポケットを探る。よし。あった。トローチを四粒手渡す。（薬局で買ったもの。つまり、処方薬ではないから、友達に譲っても法律には抵触しまい。あまり美味しくない飴玉として、持ち歩いていた。でも、一応お薬ではあるから、始業後に口の中に残っていても、言い訳は出来る、と踏んでいた）「フフフ。ありがとう。なめればいいのかい。これを」「だと思うよ」。最初のトローチが溶けきるまで一緒にいようと思ったのだけれど、ついつい話し込む。

共通の友人が退学してしまったことを告げる。「寂しいな。すごく寂しいぞ」。僕の気持ちを代弁してもらえた感じ。この言葉に行き着けずに、僕は迷っていたんだ。そう、寂しがっていい。飾りや理屈なんて要らない。

クリスマスイヴのミサに誘ってみた。少なくとも当時の僕にとっては、自分のシェルター（隠れ場所）へ招き入れることでもあった。それが出来るくらい彼、Y君との仲はうまくいっていた。この時期だから、予定がすでにあって断られると思っていたら、快諾を得た。誘った方が慌てる。ええと、時間と場所…「聖堂、大きな塔がある建物の前の方の席で待ってる。八時少し前に来てね」。これで約束は成立。

当日の待ち合わせも、うまくいった。ミサの後、人の流れに乗り、出入り口脇の階段の前へ。ここまで来れば、立ち話も許される。「思ったより慌ただしかった」「確かに法事よりは忙しいね。立ったり座ったり、歌ったり。その分、退屈はしないと思うけど」「それを忙しいと言うんだ」「そうとも言えるね。せっかくだから、上も見学していこう」「いいのか、勝手に入って」「今夜は特別。むこうに知り合いがいるから。この階段、僕も初めて登る」。連れ立って、聖歌隊席に着く。

数分後、当てにしていた知り合いの一人から、話しかけられた。「ご苦労様。これは聖歌隊からのお礼。みんなに宜しくね。よいお年を」僕は今来たばかりで何もしてませんよ、と言う暇はなく、コーヒーチケットを二枚、握らされていた。それにしても、常設の聖歌隊なんかあったっけ。隊員を一人も知らない。今思えば、あのチケットは個人的なお駄賃だった気がする。「ここに長居しないで。一休みしてからでよいから、お友達を早めに帰宅させなさい。帰り道で補導されたら大変」こんなふうに言われたら、いっぺんに興ざめしてしまったろう。結果的に贈り主の誘導に従い、階段を降りた。

「これ、すぐに使ってしまおう。一枚は君のためのものだからさ」とコーヒーチケットに記された喫茶店に入った。休憩した後、店の前でY君を見送る。

「よいお年を。僕はもう少しこっちに残るから」。僕の行き先は聖堂ではなくて、地下ホール。はじめの挨拶や乾杯が済んだパーティー会場で談笑に加わる。確かにY君の言うとおり、少し慌ただしい夜が過ぎていった。

お祈りやお祭りの作法だとか、「歴史上の人物」の中で誰を尊敬するか、などなど。大半の人にとっては「気がついたらそうしていた」もの。プライドや帰属意識は生きていく上で重要なのは分かる。でも、あった方が、あるいは、ない方が生きやすくなると思い込んだ人や物のために命がけで争い合うのはナンセンスだ。

年賀状に何と書き添えよう。石つぶてや、あざけりでなく、／ほどよいボールを。／上や後ろからではなく／正面から向かい合って。／勝ち負けのないボール投げを。

こんなところかな。

メリークリスマス

皆様、よいお年を。

あした天気になあれ

～ 伝説にふれるか青春を取り戻すか ～

1960 年代後半、当時の岐阜県坂下町では、交流のあった関西フォークの高石ともや（友也）、岡林信康らとともに「自前」のフェスを作ろうと盛り上がっていました。ところが、まだフォークは印象がよくなく、既存の施設はすべて断られました。そこで坂下町長、教育長らの援助のもと、地元業者や若者たちの協力で会場作りが動き始めました。今の中津川市の椛の湖（はなのこ）です。数か月かけて農業用ため池だけの原野を削って広場にし、ようやく８月９日には「伝説」の中津川フォークジャンボリーが開催できました。

現地までは「国鉄坂下駅」からバスのピストン輸送でした。ステージは山側を削っただけの丘でした。その名残は今の芝生広場に残っています。

▲山側にステージの名残

▼芝生広場

朝からの雨が夕方には上がったもののドロドロの広場。18 時「第１回全日本フォークジャンボリー」が始まりました。アマチュアが次々に登場。時間が押してきて、０時からは上の２人のほか高田渡、上條恒彦、五つの赤い風船など。朝９時過ぎに「友よ」で終演。参加者約 2,500 人、入場料 500 円。とにかく「自前」のフェスでした。ラッパの拡声器と家庭用テープレコーダーが音響設備でした。この１週間後にアメリカで「ウッドストック」が開かれました。

翌夏の第２回は湖側にステージを組みました。レコード会社から機材を持ち出した社員が録音。16 ミリ映像には中央本線の「汽車」で集まる様子も映っています。

終了後の広場一面に敷物が紙屑になって散らばりドラム缶で焼きました。「不良が集まるあんな場所、絶対行っちゃいかん」と強いお達しの学校も。

問題の第３回。メインと２つのサブステージ。参加者は 25,000 人ほど。キャパを超えました。テレビカメラが入っていたことから「商業主義」に変質したと受け止められました。広場に不満が渦巻き、ステージと広場の激しい口論。コーラ瓶の投げ込み。広場からステージに登って主張をぶつけ合う一晩中の討論会になってしまいました。そういう時代でした。結局これが最後。

【フォークジャンボリー記念館に展示されている写真】

第１回 高石友也のステージ

会場に残された莫大なゴミを焼く

第２回 湖側のステージ

この年、キッシンジャーが中国を訪問。まさに加速度的に変化していく時代だったのですね。

この「フォークの聖地」の記憶を伝えようと、写真や資料を展示した「フォークジャンボリー記念館」ができています。「自前」感満載で、当時を知る方々が直接説明してくださいます。

フォークジャンボリー記念館内の様子

【フォークジャンボリー記念館】

中津川市坂下 1665 番地５　坂下総合事務所・第２庁舎内

平日のみ開館、完全予約制（３日前までに下記へ）

やさか観光協会　TEL：0573-75-4444

国道 19 号線から木曽川を渡った「道の駅きらり坂下」から 700m ほどの左側に岐阜信用金庫の看板が見えてきます。ATM の建物の奥です。

また、今の椛の湖はオートキャンプ場となっています。2021 年６月、当時のメンバーが中心となって広場の脇に記念碑が作られました。

▲全日本フォークジャンボリー記念碑

▼椛の湖オートキャンプ場

【椛の湖オートキャンプ場】

中津川市上野 589-17

TEL：0573-75-3250

▲緑色の小さな矢印標示

▼一面のそばの花

坂下総合事務所から橋を渡ってすぐに左折。国道 256 号線は途中で「間違えた」と思うほどの田舎道です。しばらく走ると「椛の湖」と緑色の小さな矢印標示があります。９月中旬には一面の「そばの花」を楽しむこともできます。多目的トイレはどこも完備しています。

「青くなって尻込みなさい、逃げなさい隠れなさい・・」当時、加川良が歌った「教訓Ⅰ」を女優の杏さんが胡座（あぐら）でギターを弾いて歌っています。その後ろで絵本を探しているお子さんの姿が実にいい。YouTube にアップされています。

伝説にふれるか青春を取り戻すか。あした天気になあれ

古墳の島

【ミニ情報】

椛の湖の真ん中に赤い鳥居のある島が見えます。実は古墳の頂上。湖底には縄文遺跡が眠っていて、戦後、池を作る際には地元の中学生も参加して発掘調査が行われました。出土品が「フォークジャンボリー記念館」の隣の部屋に展示されています。これも完全予約制です。

（軽タクサンダル）

旅の空から

皆さん、こんにちは。最近のコロナ感染者数が激減して、ワクチンの効果はあったようですが、3回目の接種計画が発表になり、医療従事者の皆さまには、すでに始まっているようです。

また、あの頭痛と倦怠感に悩まされるのかと考えると、少し不安になりますが、安心して生活できるためには必要ですね。

国内旅行に出かける人が増えてきたようですが、まだ少し怖いとおっしゃる方も多いようです。海外への旅行が自由に行けるようになるのは、2024 年とも言われています。

そこで、今回は、エジプト在住の日本人から情報が入りましたので、お知らせします。

◆ エジプトについて

ご存知のように、エジプトは、アフリカ大陸の北にある国です。暑いというイメージの方も多いと思いますが、12 月から2月くらいまでは、最高気温が 25 度程度で、非常に快適なシーズンです。アフリカ大陸といえども、冬はあるのです。

このシーズンは、世界中から観光客が訪れる、一番良い季節です。日本からは遠いと思われますが、ヨーロッパからは、アジアへ行くより近い観光地なので、ドイツ、フランス、ロシアなどから多くの観光客がやって来ます。

ほとんどの人はイスラム教ですが、決して怖いと思わないでください。イスラムの教えには、人を傷つけたり、殺したりすることはありません。どちらかというと、「大きなお世話」という人が多く、困っていると、どこからともなく人が寄ってきて、助けてくれる感じです。

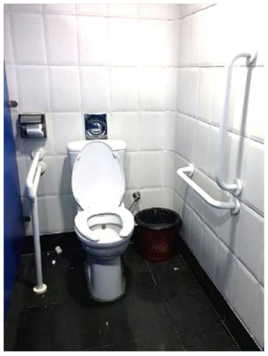
まだ、海外旅行は自由に行けませんが、少し外国旅行をした気分で、夢を膨らませてください。

◆ 変わり始めたエジプト

エジプトの首都は、カイロ。そして、このカイロには、新しい博物館が2つあります。ひとつは、2021年4月4日にオープンしている、「エジプト文明博物館」です。

エジプト文明博物館外観。こちらの地下に古代の王様のミイラが展示されている。

常設となるメインホールは、「文明の夜明け」、「ナイル」、「国家と社会」、「物質文化」、「精神世界（宗教と思考）」などのテーマに沿ったコレクションを、「先史時代」、「ファラオの王朝時代」、「イスラム時代」、「コプト時代」の各エリアに分けて展示しています。



エジプト文明博物館内の車いす対応トイレ。日本のトイレと比べたら質素ですが、ちゃんと設置されている。

館内には、ミイラ室もあり、古代の王たちのミイラが展示されており、人気のあるエリアです。ミイラ室は地下にあり、再生復活を託して心臓だけは体内に残し、大変良い保存状態でご覧いただけます。

車いす用のスロープやエレベーターがあります。もちろん、車いす対応のお手洗いも整備されています。

◆ 期待が膨らむ大エジプト博物館（GEM）

現在の博物館は、旧市街にある「エジプト考古学博物館」ですが、「大エジプト博物館（GEM）」が、ピラミッド近くにオープンすると、かなりの展示物が移転されます。

建設中の大エジプト博物館（GEM）。こちらには、ラムセス２世の立像、そしてツタンカーメン王の副葬品などが一同に展示されるそうだ。

現在の博物館はかなり古く、エレベーターは一応あるのですが、故障が多く困っていました。お手洗いも、階段途中の踊り場のところにあり、車いす対応ではなくて通常のトイレのみでした。

現地の屈強な男性に、車いすごと抱えてもらい、階段を上り下りしてもらっていましたが、今度のGEMは、最新の建築技術で設計され、もちろん車いす対応のお手洗いも整備されているそうです。

この博物館には、日本からの援助金が、かなりつぎ込まれており、本来なら 2015 年に開館する予定でしたが、予定どおりにいかないのがエジプト…

毎年のように、延期、延期で、私個人の予想では、2022 年になると思います。

古代の王は、ミイラの状態で人型棺（ひとかたかん）という棺で、墓に葬られていた。
マトリョーシカ人形のように、お棺が小さくなって、最後は黄金のマスクをつけた全身包帯で巻かれたミイラがあった。

有名なツタンカーメンの黄金のマスク。
古代の王墓は、ほとんど墓泥棒に荒らされていた。しかし、ツタンカーメン王だけは、墓泥棒に見つかることなく、現代に発見されたので、黄金のマスクが一般公開されている。

現在の「エジプト考古学博物館」にある展示物は、かなり運び出されて修復作業中とのことです。この運び出しや移転に、展示物の梱包や輸送での指導をしているのが、我が国の「日本通運（日通）」なのです。日通には、美術品や壊れ物を梱包、運搬する専門の部署があります。この専門部署が、２千年以上前に作られた品々を博物館移転のために、一役買っているというわけです。

ギザの三大ピラミッド。
右からクフ王、カフラー王、メンカウラー王のピラミッド。奥のピラミッドが一番大きく 146mの高さ。

GEMが新規オープンすれば、バリアフリーはもちろん考えられているはずです。それに、3大ピラミッドがあるギザ地区なので、近くのホテルに宿泊すれば、ピラミッドも博物館も、ゆっくり観光できそうです。

◆ 首都カイロの交通

カイロには、地下鉄が走っています。しかし、交通バリアフリーの設備は、まだまだです。改札階とホームに、エレベーターは整備されていても、地上から地下へのエレベーターがなかったりして、チグハグな設備となっています。

しかし、エジプト人は、一声かければすぐに人が集まってきて、お手伝いして下さる人々ばかりなので、心配はしないで下さい。混雑を気にしなければ、地下鉄利用もよいでしょう。

それともう一つ、新しい交通機関として、モノレールが建設されています。道路渋滞が激しいカイロ市内の混雑を緩和するために、導入されることになりました。

◆ 新行政都市カイロ

カイロは、現在、首都の移転計画が進んでいます。現行の首都、カイロより東に 45 ㎞ほど離れた場所に変わります。700 平方キロメートルの広さに、700 万人が生活する都市となり、社会的インフラとして、モノレールで旧カイロ市内と新行政都市を結び、大統領府、議会、中央省庁、病院、教育施設、病院、宗教施設、大規模公園、発電所や空港などが順次整備されます。

また、ピラミッドがあるギザ地区と、西側の 10 月６日市（じゅうがつむいかし/市の名前）を結ぶ路線も建設中です。

新首都には、アフリカ大陸で一番高い 385m（80 階）の高さを誇る「アイコニックタワー」というビルが、2022 年に完成予定です。すでに、2,000 万人が住むカイロの街は、これから、アフリカ大陸を代表する巨大都市として成長することでしょう。

2022 年完成予定の
アイコニック・タワー。

◆ 観光都市エジプト

外国からの観光客は、ピラミッドだけを目指しているわけではありません。ルクソール神殿、カルナック神殿、ツタンカーメンなどの有名な王の墓がある「王家の谷」、そして、お隣の国、スーダンに近い、ナイル河岸に建設された「アブシンベル神殿」など、世界遺産に登録されている数々の遺跡は、一生に一度は見ておきたいとおっしゃる方で、観光シーズンには大変賑わいます。

「ルクソール神殿」から数キロ離れた場所には、「カルナック神殿」があります。11 月 25 日夜（日本時間 26 日未明）、「ルクソール神殿」から「カルナック神殿」までの参道が完成した記念セレモニーが行われたと、エジプトから情報が届きました。

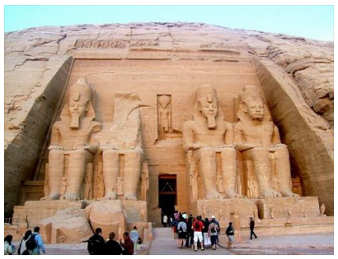
ルクソールの街にある
「ルクソール神殿」

「古代の２つの神殿は、参道で結ばれていた」と、ガイドさんから説明を受けていましたが、建物や畑となってしまい、その姿は想像もできませんでした。直線距離 約３㎞の参道で、混合神獣のミニスフィンクスが両側に並んでいたそうです。

それが今回、古代の状態を再現した状態で完成したとのこと。ああ、早く行きたい！！ 足元の修復が進み、車いすでのアクセスが、かなり良くなりました。

オベリスク。
表面はツルツルに加工され、古代文字も彫られた石は、古代の人が、いったいどのように加工したのでしょう？

私が特に好きな遺跡は、「アブシンベル神殿」です。ラムセス2世によって建てられた、この神殿をご覧になられた方は、「ピラミッドを凄いと感じたけど、この神殿を見たら、もっと感激した！」とおっしゃいます。



「アブシンベル神殿」

この神殿は、ナイル川に、アスワンハイダムを建設することによって、ダム湖に沈んでしまうため、ユネスコが世界中からアイデアを募って、神殿を解体して丘の上に移転するアイデアが採用されました。

遺跡が発見された当時は、大半が砂に埋もれていましたが、砂を取り除くと、一部壊れた状態で、素晴らしい神殿が現れました。

アスワンのナイル川。
アスワンハイダムと、アスワン小ダムの間は、水量が豊富な幅広い川となっている。

神殿の移転には、発見された当時のまま再現することに価値があるとし、壊れた状態の石やかけらも、まったく同じ状態で移転されました。

ダム湖の水が徐々に増えてきて、全ての古代遺跡を救うことはできませんでしたが、ダム湖の底には、今も古代の遺跡が静かに眠っています。エジプトは、主だった遺跡を、いくつか移転することができましたが、人口増加に対応するため、ダムの水力発電所の稼働を遅らせるわけにはいかなかったようです。

当時のエジプトは、観光収入と農業で収入を得ており、巨大なダムの建設には、多額の予算が必要となり、当時のソビエト連邦（現：ロシア）のナセル大統領が協力したのです。そして、ダム湖には、「ナセル湖」という名前が残されました。

ダムの近くには、アスワン空港がありますが、航空機はダムの近くを飛行してはいけないことになっています。理由は、もし航空機でダムを攻撃されたら、全長500㎞にも及ぶナセル湖の水が一気に下流に流れ出て、エジプトの都市は壊滅してしまいます。

アスワン空港には、戦闘機が格納されている建物がいくつかありますので、普通の空港とは少し雰囲気が違います。もし、ダムを攻撃する怪しい飛行機が来たら、すぐに出動できる準備ができています。

エジプトを観光していると、石を利用した神殿などの建物が多いのですが、古代の人々がどのように切り出した巨石を加工したのか？表面をツルツルに磨く加工は、どのように行われたのか？そして、どうやって運んだのか？ とにかく不思議な歴史を考えながら観光すると、「ちょっと勉強してみようかな…」という気持ちが沸いてきます。

◆ エジプトの食べ物

エジプトは、農業国なので、野菜やフルーツは豊富です。ホテルでの食事は、世界中からの観光客やビジネスマンに対応できるよう、メニューも豊富です。朝食バイキングは、様々な種類があり、迷ってしまうほどです。

観光客は、ほとんど、ホテルのレストランで食事をすることになりますが、衛生的にも管理されており、腹痛を起こす人は、ほとんど食べすぎが原因です。乾燥している国なので、ビールを飲みすぎる人もいます。

初日から、ホテルの豪華バイキングを無理して詰め込まなくても、どのホテルも食事は堪能できますから、少しセーブするだけで滞在中の胃腸管理は簡単です。ちなみに、日本の「おたふくソース」には、エジプト産のデーツ（ナツメヤシ）が使われています。

◆ エジプトのバリアフリー

ヨーロッパから、車いすご利用の方々も多く訪れていますが、エジプトのバリアフリー化は、まだまだという感じです。

しかし、ホテルなどは、バリアフリールームや車いす対応のトイレも設備されています。日本の多目的トイレとは比較できないほど簡素なものですが、確実に整備は進んできています。もしも、完璧な設備を望んでお出かけになられる方は、エジプトはお気に召さないかもしれません。

しかし、4000年前に作られた古代遺跡は、きっと皆さまを、ロマンの世界に誘ってくれることでしょう。

そして、一番お勧めしたいのは、エジプト人の優しさです。大柄で怖い顔ですが、気持ちはとても優しくて力持ちです。彼らは、礼儀正しい日本の観光客が大好きなのです。自由に海外旅行できるようになったら、エジプト旅行が一生の思い出となるよう、お出かけをお勧めいたします。

コロナよ、早く飛んでけ～！！

松本　泰守（まつもと　やすもり）

旅サポート事業推進室

みなさん、こんにちは！
最近、寒くなってきました。
暖房機など、使う前の点検は、忘れずにしましょう。

スーパーマーケットで思うこと

食料品など、安価で品揃えが豊富なスーパーマーケット。お客様が多い店も、特売日になると、更にお客様は増えます。

また、商品も増えます。そうなると、気になるのは、商品が溢れ、通路が狭くなっていること。

車いす利用の場合、通路を通れなくなることも、しばしばあります。
商品が多いのは魅力的ですが、レイアウト等についても、もう少しお客様目線で対応していただきたいですね。

特別企画宿泊プラン

～ 旅は、ずらすと面白い ～

新幹線で行く京都２日間

時間や場所、旅先での移動手段、行動など、定番から、ちょっとずらした**『旅のお楽しみ』**、感染予防および拡大防止の対策に配慮した**『選べる体験』**を、ご用意いたしました。

【 選べる体験 】

1.のんびりした里山が広がる**『大原の三千院』**で、とっておきの新体験を楽しむプラン

2.京都山科に佇む、小野小町ゆかりの**『隨心院』**で、とっておきの新体験を楽しむプラン

3.不思議なご縁が交わるお寺**『智積院』**で、とっておきの新体験を楽しむプラン　　ほか

【宿泊料金】　平日（２名様１室利用）
リーガグラン京都（京都駅前）　洋室利用
１泊朝食付：お一人様あたり 13,200 円(税込)～
■チェックイン/15:00　　チェックアウト/11:00

☆ 休前日、休日料金等は、お問合せ下さい。

※ モデルプランについて ※
まずはお気軽にお問い合わせください♪

◎宿泊プランのご相談も、承っております
◎モデルコース以外にも、オーダーメイドで、旅行プランのご相談も可能です
◎ご希望により、バスや電車の切符、介護タクシー、ヘルパー資格を持った旅サポーターの手配、ご自宅や最寄り駅等、出発場所の指定も可能です
◎バリアフリーに配慮した行程で、車いすの方、ご家族、ご友人など、１名様からご相談をお受けいたします

名鉄観光サービス株式会社
旅サポート事業推進室
TEL　(052)221-9777
e-mail：tabisupport@mwt.co.jp
（受付時間：9:30～17:30 土・日・祝日は休業）
〒460-0008 名古屋市中区栄2丁目10番19号
名古屋商工会議所ビル8F（名古屋教育旅行支店内）
観光庁長官登録旅行業第55号　日本旅行業協会正会員

こちらからも伺う旅行会社「トラベルパレット」

10月に入り、急激に感染状況が減少し、記事を書かせていただいていた時点で、“少人数個人”“お近く”“自然”“身近な方・ご家族・お一人旅”傾向から、“日帰り・感染対策しっかり行程であれば団体も！”“身近な方・再会しはじめられるご関係、4名様くらいまでの自然・密でないディスティネーションなら少し長期行程”へと、大きく状況が変わりました。

先月号をご覧いただいた10月後半には、実際には、団体愛知県内バス日帰りご活動・4名様で、お値打ちに吃驚の「五島列島」。かつては、混み合っていたところが、今回は静かに貸し切り状態だった「下栗の里」。通常は、多くても30名様のところが、自粛、自粛でそろそろ！待ち構えてみえたことで、ご参加者が43名にもなられた「長浜」等々、大盛況の秋となりました。

先回、ご案内の「松茸行程」も、9名様、コミューターで催行いただきました。（実際に、お日にちが決まられたのは、1週間をきっておられました）

従来は、なかなかかなわないドライバーさんのご指名もスムーズになったり、急変・間際ならではのメリットがたくさんありました。

今回、令和4年2月～令和4年4月までのツアーなどの情報をということですが、コロナ禍の現在におきましては、**間際にご決定いただくことがほとんどでございます。**

空いていれば、思わぬ価格が実現したり、お一人様でのご宿泊がかなったり！

是非とも、オンラインのご相談などをご活用いただき、ご計画・ご愛顧のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

思い立ったらどうぞ！お知らせくださいませ♪

さらには、もう1点！！　どちらの県内でもキャンペーンが展開されています。

愛知県では、「LOVE あいちキャンペーン」、「あいち旅ｅマネーキャンペーン」。

★【11/22より基準が緩和されました。11/21付け政府方針として1月下旬「GoToトラベル」再開に向け、具体的に動きはじめました】★

これを踏まえて、昨年「GoToキャンペーン」でも好評をいただきました、「日間賀島・海鮮＋ふぐてっさ」のご案内を、一つの例としてご紹介いたします。

【コロナ対策万全のリアル美食旅ご案内】

「LOVE あいちキャンペーン」にて、
お値打ちに少人数グループ日帰り旅行
～ 昨年・今春に続き、今回もご要望 ～

♪♪　大人気の味覚旅行　♪♪
絶品！冬の味覚　ふぐを味わいましょう！
冬季限定コラボ　とらふぐてっさ&海鮮尽くし
＜欲張りプラン＞
“日間賀島”“いすず館”にて日帰りプラン

♪今だからこその注目ポイント！

① **従来 海鮮は、グループご利用ですと、豪華に舟盛りが主でしたが、今回は、個別に召し上がっていただけるスタイルに変更。宿へ、交渉しました。タコは、その場で宿の方に切り分けていただく予定です。**

② ディスタンス、安心安全の宿にて、徹底したコロナ感染対策・椅子、テーブル。従来よりも、少ない定員にて、個室対応いただくことが実現。

＜ご案内一例＞

■おしながき：（通常7,700円コース）
前菜・たこの塩辛・てっさ（20貫）・鯛のお造り・旬の焼魚・茹でたこ・たこしゃぶ・貝の宝楽焼き・旬の揚物・酢の物・たこ飯・汁物・デザート

■ご旅行代金：（上記お食事・希望者ご入浴・名鉄乗車券往復・海上タクシー往復・保険代・弊社取扱手数料を含みます）
11,000円→「LOVE あいち」5,000円割引で、
6,000円（路線ﾊﾞｽ @500円 現地払い別途）

この記事をご覧いただくころには、初春状況もみえてきているかと思います。お問い合わせを、お待ちしております。

■問合せ■「トラベルパレット」〔担当〕桜井憲子
TEL：052（753）7545　FAX：052（308）3802
Email：sakurai@t-palette.jp　㈱日本旅行提携店
愛知県知事登録旅行業　第3－1214号
ホームページ　http://www.t-palette.jp
トラベルパレット便り http://blog2.t-palette.jp/

テレワーク、以下にて よろしくお願いいたします（状況により変動ございます。）お電話：月・水・金のみ／メール、fax ：随時確認しております。
ご来店：原則 月・水・金のみ「事前お知らせの方のみ」
お時間帯：（月）・（水）10：30～16：30
（金）10：30－13：00　（再度変更したままでございます）

不要不急のご来店は、あらためてお願いいたします。
（不在の場合がございます。ご予約優先にて承ります。当日でもご連絡いただけると幸いです。）

:*・°’★.。・:*・°’☆♪:*・°’★.。・:*・

インスタグラム
https://instagram.com/travel_palette?utm_source=ig_profile_share&igshid=149r4e3iikqac

福祉用具のリサイクル情報（21/12/7 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！

なごや福祉用具プラザで、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しています。

譲りますよ！ ＊金額のないものは無料です。

★ベッド

・２モーター
（リクライニングベッド　フランスベッド）
６年使用
（KQ-8600　パラマウントベッド）　15 年使用

★移動用品

・段差解消機
（UD-310　　イウラ）　不明
・シルバーカー
（アルキュート CP-G　リッチェル）　不明

★トイレ用品

・ポータブルトイレ
（FX-CP　アロン化成）処理袋付き
5～6 回使用

★入浴用品

・シャワーチェア
（肘掛け付き　アロン化成）　３年使用
・入浴グリップ
（ユクリア UB 専用　パナソニック）　１か月使用

★その他

・クッションマット
（マルチマットムニュ　エー・エム・プロダクツ）
¥5,000　未使用
・転落防止帯セット　数回使用
・お風呂用スノコ（51×112 ㎝が２枚）　１ヶ月使用

★洗浄消毒、点検整備済中古車いす・歩行車★

・介助式車いす
（NEXT-21B　松永製作所）　¥39,800
・自走式車いす
（NEXT-11B　松永製作所）　¥39,800

※なお、各種中古商品の販売も行なっておりますので、
ご要望等ございましたら、お問い合わせ下さい。

譲って欲しい！

★ベッド、床周り品

・３モーターベッド　・キャスター付きベッド
・体圧分散マット　・エアマット
・ロホマット

★移動用品

・手動車いす　・座幅 45 ㎝の車いす
・介助用車いす　・リクライニング車いす
・子供用車いす　・バギー
・６輪車いす　・簡易電動車いす
・床走行式リフト　・JWX-1 のバッテリー
・介護リフト用シート　・段差解消機（屋外用）
・歩行車　・４点杖
・スロープ

★入浴用品

・入浴用車いす　・安楽キャリーBタイプ
・入浴用チェア　・浴槽台
・入浴用リフト　・すべり止めマット

★その他

・車いす用座位保持ベルト
・座位保持用クッション
・紙おむつ
・たちあっぷ

「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＞

なごや福祉用具普及協議会代表事業者
㈱メディ.ケア　リサイクル相談事業部
TEL 052-851-0059　FAX 052-851-0159
【休業日】月曜日、祝休日、年末年始
（月曜日が祝休日の場合、火曜日も休み）

読者のこえ

S市　Hさん

私は、NPO 法人ＳＩ会の職員で、今まで読ませて頂き、力強く役に立つ御誌の当事者コミュニティー情報に感動しております。

>>>>> いつもご購読いただき、ありがとうございます。力不足の編集委員ですが、このコミュニティーが、読者の皆様へと広がっていくよう、頑張っていきたいと思います。

（編集委員一同）

いろいろ情報

岐阜県内初の運動療法型デイサービス「ワーカウト大垣」の紹介

運動に特化した、県内初の障害者デイサービス「ワーカウト大垣」が、11 月１日、岐阜県大垣市笠木町にオープンしました。

利用者に合わせて、キックボクササイズやヨガといったトレーニングをしているそうです。８人まで入れる、県内最大規模の大型酸素ボックスもあるそうです。

北村康行さん（44）が、妻の難病をきっかけに、障害者の健康や運動を意識した施設が少ないことに気づき、スタートしたそうです。定員は 20 人。室内の壁は、重度の発達障害がある男性（16）が描いたイラストで彩っています。

平日はデイサービスとして、休所日の土・日曜日は一般の利用も受け入れているそうです。

北村さんは「障害者のステータスを上げたい。酸素カプセルやジムといった設備を、普通に使える場所として提供していきたい」と意気込んでいます。

問い合わせ：ワーカウト大垣
岐阜県大垣市笠木町 567-2
営業時間：9:00～16:30
電話：0584-84-8854
E-mail：workout.oogaki@gmail.com

まーくん：おおっ！身体を鍛えるためのデイサービスがあるんだ！びっくりです。いろいろなアイデアが出て、これからも、楽しそうなデイサービスがたくさん増えるといいですね。

「薬の絵カード」の紹介 ～ 聴覚障害者のために ～

豊橋市では、耳の不自由な人が、薬局でスムーズにコミュニケーションを取れるようにと、ろう者や手話通訳者らのグループが、意思疎通や情報のやりとりができる「絵カード」を作りました。

絵カードは１セット 32 枚で、A4 判の大きいカードと A6 判のお薬手帳サイズに折りたためる携帯用の２種類です。

内容を少し紹介すると…

☺「声が聞こえるか」など、コミュニケーション方法の確認

☺保険証・受給者証・お薬手帳を持って来たか、忘れたか、提示を求めるもの

☺現在使っている薬（血圧を下げる薬、心臓の薬、痛み止め、アレルギー…）の確認

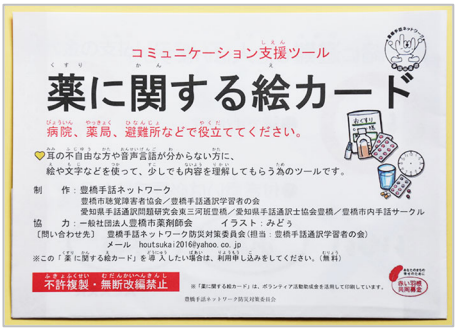
☺処方する薬の種類（カプセル、錠剤、粉、貼り薬、シロップ、塗り薬…）を伝える

☺アレルギーの有無（「体がかゆくなった」「体にぶつぶつが出た」などの具体的な症状）

☺ジェネリック医薬品（後発薬）の利用希望

などなど…

聞きたいこと、伝えたいことに関するカードを示し、そこに描かれた絵や文字を指さしながら、やりとりをします。筆談では、書くのが大変ですが、自分の伝えたい内容に合ったところを指さししながら情報を伝えていけるのは、伝える側にも受け取る側にも、とても便利なツールですね。



ろう者だけでなく、耳が遠くなった高齢者に説明するときにも役立っているそうです。

今回紹介した「薬に関する絵カード」の他に、災害版「避難所でのお知らせ絵カード」も作られています。

問い合わせ：豊橋手話通訳学習者の会
E-mail：houtsukai2016@yahoo.co.jp
まーくん：僕は、診療の時に症状を伝えるのがなかなか難しくて困ります…この薬の絵カードを使ってコミュニケーションを円滑に進めていければいいなぁと思います。ＰＣやタブレットを絡めるともっと良くなると思います。

なごや福祉用具プラザ 介護ロボットなごやフェスタ 2021

介護職員の負担軽減や介護人材の採用や定着、介護の質の向上を目的として、「介護ロボットなごやフェスタ 2021」が開催されます。介護ロボット等の展示・体験・相談の他、月ごとに次のようなテーマでセミナーも開催されます。

- 12 月…移乗
- 1 月…排泄・入浴・移動
- 2月…見守り・介護業務支援

セミナーは動画配信され、期間中 YouTube でいつでも見ることができます。

開催期間：2021 年 12 月 23 日（木）
～2022 年 2 月 27 日（日）

＜展示・体験・相談＞

介護ロボットテーマ	日　程
12 月「移乗」	令和3年 12 月 23 日（木）～25 日（土） 10:00～18:00　※23 日は 13:00～
1 月「排泄・入浴・移動」	令和4年1月 27 日（木）～29 日（土） 10:00～18:00　※27 日は 13:00～
2 月「見守り・介護業務支援移動」	令和4年2月 25 日（金）～27 日（日） 10:00～18:00　※25 日は 13:00～

※メーカー担当者が質問に応えてくれます。

申込み：事前申込制になっています。
申込みは「介護ロボットなごやフェスタ2021《展示・体験・相談》申込フォーム」（右にある QR コード）よりお願いします。

会場：なごや福祉用具プラザ
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３階

開館時間：10:00～18:00（最終受付 17:00）

休館日：月曜日・祝休日・年末年始（12/29～1/3）
※月曜日が祝休日の場合、翌火曜日も休み

アクセス(電車)：地下鉄御器所駅下車２番出入口より東へ 40m、車いすの方は８番出入口にエレベーター有

主催：社会福祉法人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、名古屋市

問い合わせ：電話：052-851-0051
FAX：052-851-0056

名古屋市図書館
電子書籍の貸出が始まりました！

名古屋市図書館では、読書バリアフリー法に基づき、「読書」という観点から困難を抱えている方（障害者、図書館まで来ることが大変な方）のために、令和３年６月から、電子書籍の貸出がスタートし、スマホやパソコンなどで本を読むことが可能になりました。１万冊以上の本を、いつでも、どこでも、無料で借りることができます！

特長

・図書館に行かなくても、いつでも借りて、返却できます。電子書籍サイトにアクセスし、ログインしたら、読みたい本を選んでクリック！

・司書がお勧めする図書が紹介されているので、これまで興味を持っていなかった分野の本との新しい出会いがあります。

・紙の本と電子書籍の両方を一度に検索できます。

・２週間経つと、自動的に返却されます。

・表示方法の変更（文字サイズ、縦書き⇔横書き、Web フォント切替、文字色反転）ができます。

・視覚障害者用テキスト版サイトもあります。

・音声読み上げ機能があり、ページの最後まで読むと、自動でページをめくります。

※貸出は無料ですが、ダウンロードするものではないため、通信料がかかります。
※表示方法の変更・音声読み上げ機能は対応していない図書もあります。

利用するために

名古屋市図書館の貸出券とインターネット用パスワードが必要です。

＜手続き方法＞

住所・氏名・生年月日が確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）を持参し、近くの名古屋市図書館窓口で手続きしてください。

なお、障害のある人のうち、郵送貸出や点字文庫を利用可能な人は、郵送による手続きが可能です。ホームページ（https://www.library.city.nagoya.jp）からダウンロードした個人貸出登録申込書を印刷して必要事項を記入し、手帳の写しとともに申込者の住所・氏名を記入した返信用封筒（定型サイズ、84 円切手が必要）を郵送してください。登録後、利用案内とパスワードが届きます。

※詳しい事はお近くの名古屋市図書館に電話で問い合わせください。

利用点数と期間

貸出点数：３点まで
貸出期間：２週間
予約点数：３点まで
予約取置期間：１週間
※貸出／予約点数は、紙の本と別に数えます。
※期間途中に返却することもできます。
※次に予約のない本は１度だけ貸出期間を延長できます。
※所蔵していない電子書籍のリクエストはお受けできません。

問い合わせ

名古屋市図書館
電子書籍サイト

名古屋市鶴舞中央図書館
名古屋市昭和区鶴舞 1-1-155
電話：052-741-3131㈹
FAX：052-733-6337

https://www.d-library.jp/nagoya/

⇓こちらはパソコンの画面です。

車いすに乗ったまま「行きたい！」をかなえる

介護タクシー ところ

でんわ 090-9184-5515

名古屋市千種区新池町２－２２－８
tel／fax　０５２－７８２－３１７２

そらいろ工房
一級建築士事務所

「バリアフリー住宅」にこだわる設計事務所です。
車いす利用者の方のより良い住まいを一緒に考えます。

受賞歴
わが家のリフォームコンクール最優秀賞
あたたかな住空間デザインコンペ最優秀賞
ハウスアダプテーションコンクール佳作
愛知まちなみ建築賞

相談は無料です
お気軽にどうぞ

〒466-0012
名古屋市昭和区小桜町3-11
TEL：052-741-2907
FAX：052-741-2760
そらいろ工房　井上義英

トヨタウェルキャブ総合展示場 トヨタハートフルプラザ名古屋

来て、見て、さわって、体感しよう！

POINT1 専任スタッフがしっかりサポート
専任スタッフがクルマ選びのお手伝い*をいたします。
*販売につきましてはご希望の販売店をご紹介いたします。

POINT2 カスタマイズ相談もお受けします
お客様の使い方に合わせたカスタマイズ（改造）のご相談も承っております。

トヨタハートフルプラザはトヨタの福祉車両「ウェルキャブ」専門の総合展示場です。

人気カスタマイズ

★アシストグリップM

★ステッパルS

*車種によっては取付できない場合がございます。

休憩スペース

多目的駐車場

多目的トイレ

16台 常時展示

Welcab トヨタハートフルプラザ名古屋

●営業時間／10:00~18:00
●定休日／月曜日（祝日の場合は翌日)・その他につきましてはお問い合わせください

〒452-0932　愛知県清須市朝日弥生1
TEL：052-400-8739　FAX：052-400-8751

詳しくはホームページをご覧ください。

Komaki winery

社会福祉法人 AJU 自立の家

障害のある人たちの就労支援の場として、2003 年から多治見修道院にて取り組み始めたワイン事業。2015 年４月には、小牧ワイナリーがオープンしました。

多くの仲間が、小牧市内や多治見修道院の畑でぶどうを栽培し、ワインの生産、加工、販売までの仕事に携わっています。

〒485-0806
愛知県小牧市大字野口字大洞 2325 番２
TEL：0568-79-3001
FAX：0568-79-3002
E-mail：komakiwinery@aju-cil.com
営業時間　10:00 から 16:00（カフェ休業中）
定休日 月曜 ＆ 第２・４火曜

編 集 後 記

このＡＪＵ福祉情報誌は 1992 年（平成４年）に創刊し、来年は 30 年になります。創刊当初から障害者自身が障害者に関する問題や話題を取り上げることをコンセプトとして発行してきました。この間、障害者を取り巻く環境も随分変化しました。例えば、車いすでは電車にもバスにもほとんど乗れなかったのが乗れるようになり、テレビやインターネットなどのメディアや広報番組には、一部ですが、音声解説が付き、字幕あるいは手話・手話ＣＧが映るなど、情報保障がかなりなされてきています。でも、災害時の情報保障などまだまだ足りないところはいくらでもあります。

我々スタッフでも 30 年企画を考えていますが、読者の皆さんからもご提案・ご要望等ございましたら、是非ともお寄せください。

（ナベ）

福祉情報誌オンラインショップ

ＡＪＵ福祉情報誌オンラインショップを開設しました。あなたの家まで年間購読や最新各号のバックナンバーを郵送するだけでなく、インターネットからダウンロード販売も行えるようになりました。

お支払方法は次の２つです。

① 銀行振込（ゆうちょ銀行）
② 郵便振替

※カード決済（PayPal）は、終了とさせていただきました。

問い合わせ先：

ＡＪＵ福祉情報誌発行委員会（担当：水谷）
URL: http://fjoho.cart.fc2.com/
TEL：052-841-9888
FAX：052-841-3788

福祉情報誌オンラインショップ　検索

※年間購読でダウンロード版をご希望の方は、編集部までご連絡ください。
E-mail：f-joho@aju-cil.com

情報募集中！

障害福祉制度への意見、街で見つけたアクセシブルな穴場、親切なお店、グルメなお店、みんなに聞いて欲しいことやお困りごとなどなど、皆さんからの情報をお待ちしています。

編集委員大募集！！

あなたも編集委員になって、
一緒に情報誌を作ってみませんか
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-joho@aju-cil.com

年間購読料 1,500円
隔月発行
振込先（郵便局にて振込）
加入者名：AJU 福祉情報誌発行委員会
口座番号：00890-0-90573
お問い合わせ･購読中止のご連絡は、こちらまで
TEL：０５２－８４１－９８８８
FAX：０５２－８４１－３７８８
E-mail：f-joho@aju-cil.com