

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1月1日(毎週火曜日)増刊 AJU通巻8266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91号

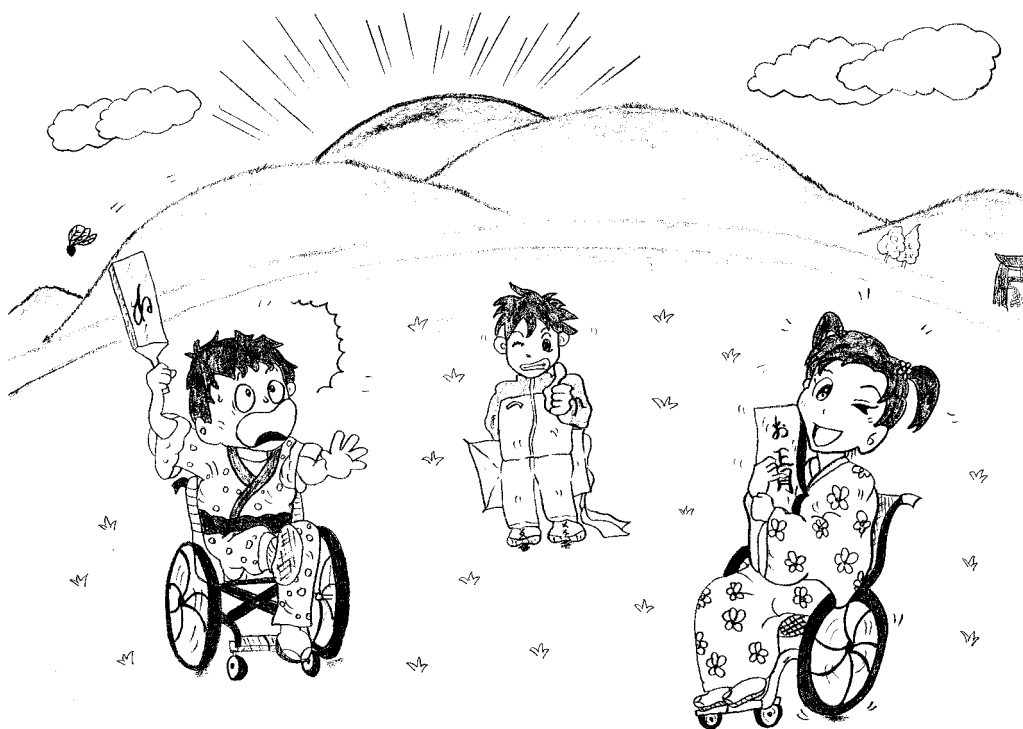
2007年12月20日

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
AJU自立生活情報センター
わだちコンピュータハウス
連絡先/〒466-0025
名古屋市昭和区下瀬町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-cil.com

テーマ

あなたの声に こたえます。



絵 平良隆志

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…………… 1 | ●福祉用具のリサイクル情報…………… 15 |
| 闘病記ならぬ遊病気? 入院編…………… 1 | ●読者のこえ…………… 16 |
| 一般就職への道 その3…………… 5 | 投稿「森林セラピー体験(前編)」 |
| ●ひと・活動紹介…………… 8 | ●いろいろ情報…………… 17 |
| セレクトショップで働く大澄さん(後編) | ヨガ教室 |
| ●かつきのページ…………… 11 | 車いすダンス教室 |
| ●グルメな調査隊 第52弾…………… 12 | ふれあいフェスタ |
| メゾンカイザー 名古屋店 | ピア・カウンセリング集中講座のお知らせ |
| ●トラベル情報…………… 13 | 名古屋観光ルートバス「メグール」 |
| リオのカーニバルパレードと | セントレアのイルミネーション |
| イグアスの滝、南米の旅 | テレビ塔リニューアル |
| 最後のフロンティア アラスカ | |
| オーロラ鑑賞ツアー7日間 | |
| 石垣島・由布島・西表島3日間 | |
| 冬の北海道「雪まつり」めぐり | |
| 札幌・小樽・支笏湖の旅3日間 他 | |

脳性まひの二次障害

「筋解離術 (きんかいりじゅつ)」

「闘病記」ならぬ「遊病記？」入院編

先回からでっちゃんのところにおじゃまして、いろいろと質問している“まち”です。でっちゃんとは、親友、悪友、飲み仲間、おまけに隣に住んでいる…。私もでっちゃんと同じく脳性まひ（アテトーゼ型）で不随意運動（自分の意志とは関係なく身体が動いてしまう等）と言語障害があります。今回は、でっちゃんの入院前の症状、病院選び、手術の方法など質問しようと思っています。はい、でっちゃんです。今年 42 歳になりました。私にとってこの入院は新しい友達も増え、ちがった世界を知ることができ、本当にいい機会だったと思っています。それではまちさんどうぞ…！



はじめに

まち：では、でっちゃんが完璧に「やばい、二次障害かも？」と実感したのはいつ頃からなの？なにか決定的なことが起きてしまったとか…？

でつ：えーっと。もともと左手が利き手。食事、筆記も左手で…。でも、高校 2 年ぐらいから左手があがらなくなり、食事は柄の長いスプーンとフォークを作ってもらい、筆記も床に座ってするようになった。その時は、まだよくわからずに病院にもいかずに過ぎてしまった。最初に二次障害かなあと感じたのは、左手の小指からしびれてきたよ。それは随分前 13 年ぐらい前かな？ 6 年ほど前までは独歩で外出もできていた。それからこけやすくなり、屋外は電動車いすを、室内は何とか独歩で移動していた。でも 3 年ほど前からは、室内も車いすで移動するようになり、左手の手のひら、右手の小指がしびれてきた。それで 1 度、名古屋の病院で筋電図と MRI などの検査を受けたんだけど、その時は、緊張止めの薬を飲んで様子を見るということでした。しかしさらに“完璧にやばいこのままではいかん！”と思ったのは、2 年ほど前から左足がしびれ、床から立ち上がることが難しくなってきた。また、首を後ろに倒すときに左手に電気が走るような痛みもあるようになって、おしっこが我慢できなくなり、失敗することが多くなったんだ。



病院選び

まち：どうして、でっちゃんは、わざわざ“ハナのお江戸”まで行っちゃったの？たしか、お宅の旦那が先に頸椎症の手術を名古屋市内の病院で受けているんだよね。

●頸椎症「頸椎症性脊髄症」〔けいついしょう・けいついしょうせい せきずいしょう〕

頸部脊椎の椎体の変形、椎間板の突出により、脊髄もしくは神経根（脊髄から体の各部に出て行く神経の付け根の部分）が圧迫され痺れや痛み、運動障害等がでる疾患。健康者でも加齢により発症する事があり、特に稀なものではない。二次障害の原因疾患の代表的な一つ。

二次障害情報ネットHPの用語解説より

でつ：うん、うちの旦那が入院していたときに間近でみていて、「私にはあのハローベストは、絶対無理だろうな。」と思ったこと。いずれは私も手術を受けることになるだろうという思いもあって、いろいろネットで、検索したりして、松尾先生のホームページ、シンポジウムに参加するなどして、筋解離術のことは知っていた。また、筋解離術と前方除圧後方固定術を併用することによって、ハローベストを使わなくてもいいことも知っていた。主治医に相談したところ、私の場合は「首の不随意運動が多く、ハローベストを着けるにはリスクが大きすぎる。一度、南多摩整形外科の松尾先生のところに行って診てもらい、それからま

た考えましょう。」という話しになり、紹介状を持って南多摩整形外科いき、診察を受けることにしました。そのときに、松尾先生に質問をいくつかしました。

《松尾先生への質問》

Q：筋解離術の長期成績は？

A：約7割の人は10年くらい維持できると思います。あとの3割の人は、骨の手術（除圧・固定）が必要になってきます。骨手術と併用の場合も、生きている限り効果があると思います。

Q：左手があがらないのは、何が考えられますか？

A：①一般的には第3頸椎神経根が圧迫される場合、②肩のひき緊張（レトラクション）の緊張が強くなってきた場合と、ふたつあると思います。

Q：首を後ろに倒すときに左手に電気が走る、手のしびれ、また、尿の問題は、何が原因ですか？

A：左手に電気＝神経圧迫症状ですね。尿＝脊髄の圧迫症状の可能性もあります。

そのあとにも、疑問に思ったことは、メールでやりとりしてどうせ手術を受けるなら、自分自身、納得した方法で受けたいと思い、ここで、筋解離術を受けようと決めました。

まち：そりゃあ、私も、あのUFO（ハローベストのこと）はイヤだ！その手術を受けるくらいなら、頸椎症で動けなくなった方が良く思っているよ。ホントはいかんけど…。それで東京にある脳性マヒ専門の病院に行こうと思ったんだ。でも、そのきんかい…？



でつ：筋解離術。

まち：そう、その手術が出来る先生は日本でまだ数人なんだよね。

でつ：筋解離術でも世界で2つの方法があるらしく、いずれも日本で開発されたもので、1つは都築式といわれるもの、もう一つは松尾先生の選択

的痙性コントロール理解にもとづく筋解離術で、都築式筋解離術は手術がやりやすく、ある程度熟練すればどの整形外科医も可能だそうです。もういっぽうの筋解離術は頭を支える筋をすべて完全に温存しながら、ほかの筋を選択的に切離していくものです。これを見分け、ほかの神経血管を切らないためのテクニックの熟練が必要でこの手術が出来る先生は日本でまだ数人だそうです。

まち：それで、なかなか手術日が決まらなくて、1年くらい待っていたような気がするんだけど…。

でつ：いや、私の場合は、手術を受けようと決め、病院に連絡したのが9月。それから病院から手術日の連絡があり、最初の予定では2月16日が手術日でした。しかし、1月になって病院から連絡があり、松尾先生が病気していたらしく、5月になってしまったんだ。なんか1年待ち、2年待ちの人もいるらしいよ。

まち：それでその筋解離術って簡単に言うと、どんな手術なのかな？

でつ：すごく大ざっぱだけど、不随意性の高い緊張した筋だけを選び、これを切ったり、延長したりして筋の働きを弱める手術。

まち：この方法だとでっちゃんの場合どうなるの？

でつ：筋解離術で緊張を弱め、首と頭の異常な動きや傾きを除き、頸椎の骨や椎間板の軟骨の破壊を少しでも遅らそうというのが目的。

まち：それで5月の下旬にやっと入院が決まって、約1ヶ月半の闘病生活がはじまったんだ。でっちゃんは、初めての入院だと思うけど、不安とかあったの？たとえば入院中の介助とか、もし手術が失敗したらとか…。



でつ：私は「やってしまえば、なんとかなるさ。なるようにしかならん。」という楽天的な性格なので、そんなに不安はなかったなあ。もちろん入院中の介助については、前もって、病院に問い合わせをして、食事介助などの身の回りの介助は、病院のヘルパーさんにやってもらえるのを確認し

た上でのことだよ。あと、「もし手術が失敗したら…。」というのは、二次障害シンポジウム（松尾先生の講演）に参加したときに（本誌80号掲載）筋解離術についての私からの『今までにこの手術をした人の成功例と失敗例を教えてください。』という質問に対して、松尾先生は、『どちらとも言えません。失敗はありません。成功して当たり前です。』と答えられ、私はその言葉がすごく印象的で、もし手術をすることになれば、こんな先生にみてもらいたいなあと考えていたよ。

■ 財団法人ひふみ会 南多摩整形外科病院

〒195-0064 東京都町田市小野路町 11-1

理事長・院長 松尾 隆

TEL042-735-373 FAX:042-735-3732

<http://www.minamitamaseikei.jp/>

■ 松尾先生のホームページ脳性麻痺機能改善の話

<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~tayu/>

いよいよ、入院前日。

まち：あと、入院前に準備したことは？持ち物とか…。そういえば手術のために頭を丸刈りにしちゃったよねえ。ものすごく失礼だけど、なんかカッコ良かったよ。

でつ：うん。入院前日に、床屋にいった、坊主になりました。なかなかのもの。私も気にしていたよ。みんなから評判、良かったもの…。ほら。あと、持ち物としては、健康保険証、公費受給者証、印鑑、預り金（10万円）この預り金は退院時に返してもらえます。それと洗面用具、湯のみ、上履き、前あきの下着、前あきのパジャマ、ティッシュペーパー等の日用雑貨品、バスタオル、タオル、あとは普段使うもの、スプーン、フォーク、ストローなど。下着（各10枚）、パジャマ（5枚）、バスタオル（6枚）、タオル（10枚）ほどいずれも少し多めに用意し、あとはCDラジカセも一緒に宅配便で病院に送りました。また次のものにつ



いては院内感染防止の為、病院で用意したものを

＊有料のもの：布オムツ、紙オムツ、おしぼり、入浴用バスタオル、テレビ ＊無料のもの：しも拭き

使いました。

でつメール「しばらくうちを空けます。旦那のことよろしくお願いします。」

と言いきり、でつちゃんは旅立っていきました。

5月29日(火)、南多摩整形外科病院入院

名古屋駅から新幹線で新横浜駅下車、JR横浜線に乗り換えて、刈野辺駅下車。そこからは、病院の送迎車（リフト付き、約20分）を利用。送迎は事前に予約が必要。

でつ：病院は環境を重視しているらしく、交通は不便なところですよ。入院初日は、病院には昼ちょっと前に着いて、お昼ご飯を食べて、ちょうどその日は、午後から回診があり、それが終わって、看護師さんの聞き取り（苦手な食べ物、どんな介助が必要かなど）を受けた。その時、初めて手術のはじまりの時間を聞きました。さっそく私は旦那にメールをしました。

「オペは午後からです。午前中1件オペがあり、それが終わってからだそうです。だいたい12時半ぐらいかなあ？」

それから、荷物の整理など…。あわただしかったよ。でも夜は、暇だったよ。

まち：たしか…。手術後一週間ぐらいは、お母さんに付き添ってもらっていたんだよね。付き添いの人は病院で泊まれるの？

でつ：うん、結局母ちゃんは、術後10日間付き添ってくれました。付き添いの人は、有料の4人部屋（1日につき12000）、個室（1日につき13500）の場合なら、簡易ベッドを借りて泊まることができるんだけど、私は6人部屋だったので、母ちゃんは病院の近くにある寮を借りて、そこから通っていました。この病院は全国からの長期入院の患者さんがいるので、付き添いの人のために寮（有料）を用意してくれています。

まち：手術までにどんなことをやったの？

でつ：えーっと。入院2週間前に検査に行ったんだ。レントゲンと血液検査と心電図だけだったよ。あとは手術前日に抗生剤の検査をやったかな？

まち：痛い検査はなかったの？

でつ：ぜんぜん。心電図は、ベッドに寝て胸のあたりにペタペタと線をはるだけ…。抗生剤の検査も腕に3種類ぐらいの抗生剤をはって、その反応によって術中、術後に使う抗生剤のあわないものがあるかを調べるだけだよ。あと手術前日には…

5月30日(水)、手術前日。

午前中は、松尾先生と一緒に手術をしてくれる渋谷先生から、しびれ具合の聞き取り、握力、腕の稼働域の測定、手術の説明などがあった。そして、部屋にもどって坊主にした髪の毛をさらに、頭のてっぺんは残し、まわりだけを電気カミソリで剃りま

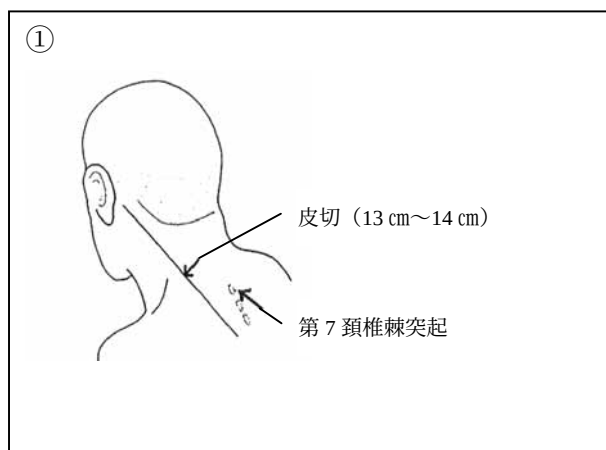


した。午後からはお風呂。初めてのお風呂は大がかりで、まずベッドからストレッチャーに移され、風呂場(脱衣場)に移動。ストレッチャーの上で、ヘルパーさん2人がかりで、服を脱がせてもらい、風呂場用ストレッチャーに移してもらい、そのまま湯船へ…また2人がかりで洗ってもらいました。それから松尾先生診察を受け、20時にカンチョウをし、それから絶飲食。その夜は、同じ部屋の人たちが、消灯時間を過ぎてもテレビをみて盛り上がっていて、夜中の見回りの看護師さんに「明日手術なんだから…。」としかられ、看護師さんが部屋から出て行ってから、誰かが「大丈夫だよ。どうせ明日は麻酔で眠らされるから…。」といわれ、私は「そうっか。べつに眠れなくなたっていいんだ。」と気が楽になりぐっすり眠れました。

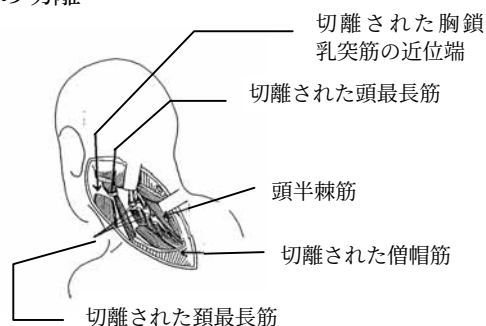
まち：ここで、でっちゃんの手術の説明をお願いします。

でつ：先生の説明によると(図を参照)「①首の後ろを切って②首を動かす筋の中でも細かい動きを

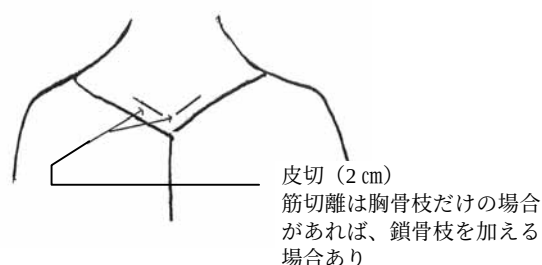
する筋だけを切ります。①と②を左右とも行う。所要時間は1.5時間～2時間×2(左右)そして③胸の上当り2カ所。所要時間は1時間ぐらいです。なおこの手術は出血量は少ないので、輸血は必要ではありません。手術時間はあわせて4時間半ぐらいで終了。痛みはとれる。うまくいくとしびれや冷え性もなくなる。言葉がスムーズになるようになるかもしれない。」といわれた。



②胸鎖乳突筋の近位端・頭最長筋・頸最長筋の切離



③胸鎖乳突筋の遠位端の切離



まち：ふーん。冷え性も治るんだ。それでは今回はこの辺で…。次回は手術当日、術後の経過、リハビリから退院、そして現在のでっちゃんの状況など詳しくききたいと思います。

一般就職への道

～ぽっちゃんの転職大作戦！！の巻 その3（最終回）～

皆さん、こんにちは。私は生まれつき骨が折れやすい病気（病名：骨形成不全症）で、豊田市の民間アパートでひとり暮らししている電動車いす使用の“ぽっちゃん”と言います。小さい頃は、年4回ぐらい骨折していましたが、今では5年近く骨折していないと思います。

毎日、朝・夕・夜と色々なヘルパーさんに来ていただいて家事援助、身体介護、移動支援などをお願いしています。

平日の昼間は、【身体障害者通所授産施設（※1）】で印刷関係のお仕事をさせていただいています！…と、以前紹介していましたが、実は私、今年の2月から一般就職を致しました！！やったあ～ \（^0^）／ ワーイ

という訳で、前回の号では「手紙～実習後の話し合い」をお伝えしましたが、今回の号は「就職へ向けて～終わりに」をお届けしたいと思います♪

※1【身体障害者通所授産施設（以下、「通所授産」と略）】とは…

障害などで雇用される事の困難な、何らかのハンディキャップを有する人が、一人一人の個性や能力に合せて職業的な訓練をし、併せて自立生活のための努力と、それを実現するために仕事や作業をして収入を得ている施設（前の職場のホームページより抜粋）



▼就職へ向けて

1月16日にサービス調整会議（詳しくは前号を読んでくださいね♪）が無事に済み、いよいよ就職へ向けて、ラストスパートとなりました！！

眼科側から「就職についてですが、ケア調整を最優先にして下さい。全て整ったら、履歴書を出していただいた後、眼科で正式に働いていいですよ。」と言って下さったお陰で、安心して今後のケア時間の調整と新たに昼のケアが必要になったため、ヘルパーさんの確保が1月24日までに何とか全て終わりました。

なので、2月1日から正式に眼科で働く事が決まりました。やったあ～ \（^0^）／ ワーイ

▼1月31日（通所授産、最後の日）

13年間、働いていた通所授産を辞めるという事で、午前中は最後の職場体験実習をし、午後からは通所授産の退職手続きやお別れの挨拶で、バタバタした日となりました。

やはり過去を振り返ると、通所授産では想像のつかないほど成長させていただいたので、それを考えたら凄く胸が熱くなってしまいました。（^^;

最後に皆から励ましや期待の挨拶を戴いて凄く嬉しかったのですが、プレッシャーに弱いので、えへへ。と笑ってごまかしてしまいました。

とにかく、この日を迎えられるのも、たくさん

たくさんの人達の理解と協力、指導があったからこそだと思っています。本当に本当に感謝しています。

これからも感謝の心を忘れずに、私らしく成長していこうと強く思いました。

と同時に、この先の事を考えると、やはり色々不安でしたが、一般就職して良かったね！！と通所授産の人達に認めてもらえるように、1日も長く眼科の皆さんと一緒に楽しく仕事が出来たらいいなあと思いました。

▼2月1日（眼科へ就職した初日）

いよいよ今日から眼科のメンバーの一員として働くという事で、朝から期待と不安でいっぱいでした。

何か挨拶とかするのかな？と思っていたのですが、職場体験実習と変わらない雰囲気ので、何事も無く普通に仕事がスタート！！ちょっと拍子抜けしてしまいましたが、これからは責任を持って仕事しなきゃ！！と思って仕事をしていたら、余計に肩の力が入りすぎてしまい、初日から空回りしてミスをしてしまいました。

就職した初日からこんなのでいいのかな！？と不安になり、終始凹みました。しまいには本当に私がここで仕事していいのかな？とか、合っている点数でさえ、不安でいっぱいでした。

午後からは、前日までは疲れていても、体調が

良くなくても、通所授産へ行かないといけなかったのですが、それがなくなったため、しっかりと休養が出来るようになって良かったです。なぜかと言うと、眼科での4時間の仕事は、休み無く仕事している事が多いのと、会計が関わっているぶん神経を使う仕事なので通所授産とは違う疲れが出るからです。

▼皆さんが気になる事に、お答えしちゃいます！

★ 仕事の内容 ★

仕事の内容は、前回の号にも書きましたが更に詳しく仕事の内容を説明すると、レセプトコンピューター（以下、「レセコン」と略。レセコンとは、医療事務専用ソフトのみが入ったパソコンの事）に、新しい患者さんの保険証入力（患者さんによって医療控除入力もあります）、検査や診察が終わった患者さんのカルテを見て点数入力と病名入力し、最後に領収書を発行する。そうする事によって、患者さんに支払っていただく分と患者さんによって社会保険や国民健康保険の方などから支払っていただく分とに分けて、レセコンが計算してくれます。この他、院内処方箋の点数入力や手術した内容の点数入力、入院の点数入力もあります。



診療報酬明細書（以降、「レセプト」と表記）の作成・確認がすべて終了したら、診療報酬請求書を月1回作成します。診療報酬請求書とはその月のレセプトをすべて集計して1枚にまとめたもので、レセプトは毎月10日締め切りで審査支払機関（社会保険診療報酬支払基金と国民保険団体連合会）に提出され、内容に問題がなければ診療月の翌々月21日に診療報酬が支払われます。

審査支払機関による審査の段階でレセプトの内容に不備（例：保険証の記号・番号の不備、点数、診療内容と病名の不一致など）が見つかった場合は、眼科に差し戻される事があります。レセプトが差し戻された場合は内容を見直して、注記・修正した上で再提出しなければなりません。他に請求額から減額や減点される事もあります。減点されてしまうと眼科の収益にも影響を与える事になるというので、責任重大なお仕事です。

★ 勤務日時と給料 ★

勤務日時は、平日のみの朝8時30分～12時30分の4時間のままで、給料は1時間780円となりました。なので、1日4時間働いて3,120円

です。1ヶ月に20日間くらい働いているので、1ヶ月62,400円くらいとなります。それ以外に、通勤代2,000円くらい収入が入ります。（勤務日数によって異なる）

通所授産では、1ヶ月あたり52,000円くらいだったのと、利用料（自己負担）を通所授産へ払っていたので、今の眼科の方だと少しだけですが収入が増えて生活費が安定して助かっています。それ以外として、障害基礎年金も今までと変わらずに減額や廃止されずに済んだので、一安心です。

★ 制服 ★

眼科の制服はナース服ですが、私はサイズが合わないため、動きやすく無地でナース服に近い色のものを自分で用意して、それを制服にして着ています。家から着て行くので、眼科で着替える事はありません。

★ 色々な介助 ★

眼科の受付事務所へ入るのに、入口が電動車いすの私が通れない幅（扉の幅が57.5cmで、電動車いすの幅が63cmくらいだったので、タイヤ片側が入らずに引っかかる）なので、幅の狭い簡易電動車いすを新しく作りました。しかし、その幅の狭い簡易電動車いすで家から眼科までの通勤もしたかったのですが、幅が狭い分、軽すぎて不安定なため、眼科室内専用となりました。眼科までの通勤は日常生活で使用している普通の電動車いすで通勤し、その後は眼科スタッフさんに抱きかかえてもらって、眼科室内専用簡易電動車いすに乗り換えを1日2回、手伝っていただいています。

トイレ介助は12時35分頃、看護婦さんをお願いしていました。ただ毎日、交代で介助してもらいたくても看護婦さんの人数が少なく、連続で同じ看護婦さんにトイレ介助をお願いする事も多々あり、看護婦さんの腰を痛める事が多くなってしまいました。そのため話し合いの結果、8月からは緊急な時以外はトイレ介助をお願いする事はできなくなってしまいました。でも、今まで手伝って下さった事だけでも感謝しています。なので、8月からは13時までに家へ帰宅してヘルパーさんに昼食の介助の前にトイレ介助を頼む事となりました。

職場の行事では、臨機応変で対応してくれています。例えば、食事会の場所が和室の座敷だとすると、私の体が座敷から倒れないように工夫してくださったり、食事介助は誰でも隣に座った人が手伝える事、トイレ介助、帰りが危ない時は家まで

送ってくれたりしてくださっています。だから、職場の行事の時は仕事以外で皆と交流が出来て、本当に嬉しいです♪(*^_^*)

私が患者だった時も、実習中の時も、就職してから、いつも、この眼科スタッフさんの人達の優しさや愛情に触れ、本当に自然体で、何よりも明るくてアットホームな雰囲気だから、なんか新しい家族が出来たみたいで、恵まれた環境で過ごす居心地が良くて幸せです♪

障害を理由に私が就職してから余分な仕事が増えた(車椅子乗り換えとか色々な介助とか)はずなのに、嫌な顔1つせず手伝ってくれるので(一般社会は厳しいイメージが強いので)、本当は陰で何か言われているのではないかと内心ビクビクしていた自分や(汗)、むしろ1人ぐらい私の事を嫌っていてもおかしくないとも思っていました。しかし、真剣に向き合ってくれているのに自分から壁を作ってしまった時もあるので、気をつけなきゃ!と思っています。(はう、勝手に被害妄想しちゃう自分が嫌だあ〜!!)

▼戸惑い・・・

それでも、私の心の中で色々な戸惑いはありました。

前の職場(通所授産)では休憩時間が1時間半置きに15分ありましたが、今の職場(眼科)では休憩が無くずっと働いているので、当たり前の事だと思うのですが、休憩無しが慣れないせいか、凄く働いた気分になったり、かなり辛い時もありました。なので、通所授産では優しすぎるんだなあと改めて実感しました。だから、一般就労を昔からしたかったので就職が決まって凄く嬉しかったのですが、就職してからの方が逆にどこか不安でした。夢に向かっていく間は達成させたい一心で勢いや気合が自分自身に入っていて、楽しくて好きでした。でも、いざ達成しちゃうと力が一気に抜けて、我に返り、『本当に大丈夫なのかなあ? やっていいのかかなあ?』と、自分の事なのに良い方向へ向かえば向かう程、いつもマイナス思考になる私がいきました。

それ以外では、コミュニケーションがうまく取れなくて、すごく不安でした。実は今の職場に馴染んでいるようで、馴染めきっていない気が心のどこかでしていました。普通に皆とは仲良く仕事をさせていただいていますが、それは仕事だけ。患者さんが少なくして仕事が空いた時、仕事以外の話となると周

りの眼科スタッフさん達同士は楽しそうに話しているのですが、私はその輪の中に入っていけないのです。一人“ぽっちゃん”としているのです。

理由は何となく分かる気がします。お互いに何を話したらいいか悩んでしまう事、4時間というパートの身の私は、皆が仕事していても、途中で帰らなければいけない。皆は最後まで仕事をして、着替えの時間やミーティングなどで仕事の苦労話やプライベートの話まで色々な話をして交流を図っているから、団結力や親しみ方が違うのだと思います。だから私は、仕事以外に上記のように話をする時間が無いから仕方がないと思っています。

でも、やっぱり仲間に入りたい。だから、少しずつでもいいから時間をかけて自分から話をしよう!と心掛けたりしています。なので、実習期間を入れて12月で1年経つ今、やっと皆と話が少しだけ出来るようになってきました。

▼終わりに

皆に「前の職場では1日仕事をしていただけ、今の職場では午前中だけだよね?じゃ、昼からは何をしているの?」と突っ込まれるのですが、これがよく分からないけど、忙しいのです。

まず、家へ13時に着いて、ヘルパーさんに昼食介助等を頼んでいるので、ケアが終わるのが14時30分過ぎ。次の夕方のケアが17時だから、昼間に一人でいる時間が約2時間30分だけなのです。この間に事務整理したり、新しいヘルパーさんと介助の仕方について打ち合わせしたり、ケアプラン表を考えたり、病院や食料品の買い物へ行ったり…。簡単に2時間30分は過ぎちゃうんですよ。のんびりとTV見たり、お昼寝したり…というのが出来ないんですよ!!日々、何かに追われている気がします。(^^;でも、すごく充実した日々を過ごしているので、やり甲斐があって、今の自分が大好きです。

今、思い出すだけでも、この職場と本当に縁があって良かったなあとつくづく感じています。そして、「諦めずに謙虚にね。そうすればきっと、認めてもらえる日がいつか来るから…」と親身になってアドバイスして下さった通所授産の職員さんに心から感謝しています。



セレクトショップで働く大澄さん (後編)

前号に続き、名古屋市在住の大澄晃久さん（22歳、静岡県出身、筋ジストロフィー症）の“現在の仕事とそれに至るまでの話”を紹介しします。前号では、「洋服を作りたい」という夢を応援してくれそうな高等部を選び、『自立生活体験室』でひとり暮らしのシミュレーションを行い、そして、夢を実現するための第一歩である専門学校へ入学するまでの話でした。今号は、専門学校でくださった“苦渋の決断”の話からはじまります。



Q: 学校生活で辛かったことは？

A: クラスの仲間とのコミュニケーションにも苦労したけれど、一番辛かったのは、1年間授業を受けてくださった“苦渋の決断”のとき…。デザイナーの世界は実力主義でもあるし、ハードな作業を要求されるので、身体的に自分にはできないことがあることを思い知らされました。でも、完全にできないとか、デザイナーにはなれないと決まったわけではないし、他の方法で実力をつけて目的を達成することもできるのではないかと考えました。「自分に向いていること」「自分ができること」を改めて考え、2年生からは視点を変えて、店舗運営、販売、ビジネスを学ぶ科に移りました。

ただ、“洋服を作りたい”という気持ちをずっと引きずっていたので、パソコンでデザインした物をコンテストに応募したりしていました。引きずったままの気持ちでやっていた結果は…、ここでも現実を知りました。



Q: 学校生活を振り返って思い出に残っていることは？

A: 専門学校はとてもいい社会勉強になりました。人とのコミュニケーションが得意じゃないので、周りとなじめなかったことが辛かったのですが、よく耐えてやれたなと思います。

卒業したことに対して、先生が評価してくれたこと、学校から努力賞をもらったことがうれしかったです。苦労して頑張ったこの2年の経験で、何でも挑戦できるという覚悟ができました。

Q: 就職活動について教えてください。

A: 自信がないまま就職活動をしていました。学校にきているアパレル関係の求人に応募してもダメで、障害のある人を対象にした合同企業説明会でも全部ダメで、卒業が近づくにつれ焦りました。後半は、不本意ながら「どこでもいいから就職して、お金を貯めてから独立しようか」とも考えました。そして、就職が決まらないままとうとう卒業式を迎えたのですが、そのときの先生の「がんばれよ」というあたたかい励ましの言葉にとっても勇気もらいました。

その3日後、学生時代から「事務・アパレル関係」で求職登録してあったインターネットのバイト情報のサイトから、求人募集のメールが届いたんです。それはアメリカカンガジュ

アル系のショップの事務中心の内容でした。

「これなら自分にもできる！」と思い、卒業式の先生の言葉にも背中を押されてすぐに電話で応募しました。そして、面接を受けて就職が決まりました。就職活動では厳しい現実を体験しましたが、それで自分が大きくなった気がします。

Q:特に障害のある人を募集していた会社ではなかったようですが、どう売り込んだのですか？

A:最初の電話で車いすを使っていることを伝えたら、「入れますよ、エレベーターもあるし」という返事がもらえて正直驚きました。面接日は改めて社長から連絡するというところで、面接日前日に社長から電話がありました。一応もう一度車いすを使っていることを伝えたとところ、社長は聞いていなかったらしく驚いた様子で…。でも、「とにかく明日来てください」と面接が決まりました。面接では求めているインターネット販売に対して自分ができることやその思いを伝えました。その1週間後、採用の連絡をもらいました。「10人ぐらいの応募があったけれどパツとしなくて、君が一番やる気があるから決めた。ネットショップを始めるに当たって、パソコンもできて、服のことも知っている大澄君に働いてもらうことは会社のメリットで、それは、大澄君にもメリットがあるよね」と言われました。障害のある人を雇用すると雇用助成金がもらえるメリットなども調べたそうです。あとから同僚から聞いた話では、社長はけっこう悩んでいたらしいです。でも、今は、自分で言うのもなんですが、「大澄君が来てくれて助かった」と社長に言ってもらえていて、やりがいがあります。

Q:勤務時間を教えてください。

A:希望を聞かれたとき、初めての仕事だし体力的なことも考えて、週5日勤務で13時～

17時を希望しました。それがそのまま通りました。今は、慣れてきたので少し時間を伸ばすことができて、週5日13時～18時の勤務で、水、日休みで働いています。僕のペースにあった労働時間だと思っています。

Q:初めての仕事はどうでしたか？

A:最初は作業を覚えることが大変でした。集中力が足りなかったり、作業効率が悪かったりとうまくやれず…。でも、振り返るとそれも楽しかったです。ようやく最近慣れてきて余裕が持てるようになりました。先日、ホームページ用のバナー（インターネットの広告の一つで、細長い帯状の見出し画像のこと）のデザインをさせてもらいました。ゆくゆくは、ネットショップのページデザインもまかせてもらえるようになるといいなと思っています。そこから他の仕事にもつながってくるだろうし。

Q:同僚との関係はどうですか？

A:4人いますが、先輩に恵まれてうまくいっています。バイヤー（買い付け）の明るい先輩が僕の障害を全然気にせず話しかけてくれる人で、いい雰囲気をつくる自然に作ってくれています。みんなで飲みに行ったりもしています。

Q:工作中必要な手伝いはありますか？

A:自分でできない細かいことは手伝ってもらっています。でも、工夫すれば自分でできそうなことは、まず伝えて協力してもらったりもしています。例えば、机に電動車いすで寄りつくときにいつもパイプが足に当たるので、最初は手伝ってもらっていたけれど、社長が金ノコでパイプを切ってくれました。ドアの開閉も、ドアノブに紐をつければ自分でできると提案したら早速つけてくれました。

Q:トイレはどうしていますか？

A:小便の方はトイレに入れさえすれば自分で何とかできるのですが、会社のトイレは入れないので、仕事の日の午前中は水分をひかえて調節しています。どうしても行きたくなったときは、近くに車いすトイレがあるビルがあるので電動車いすで走っています。

Q:休みの日は何をしていますか？

A:今は、地域で自立した生活をするために家さがしをしています。何もないときは、音楽を聴いたり、ゲームをしたり、映画も観たりします。



Q:大澄さんにとって働くと言うことはどんなことですか？

A:働いて稼がないと満足な暮らしができないという現実がありますけど、僕の場合、今は「やりたいこと」イコール稼ぎにつながっています。洋服関係の仕事自体が趣味というか、好きなことというのかな。もちろん、今の仕事内容は本当に自分がしたかったことではないけれど、洋服関係でつながっているので、夢に近づいていると思っています。

Q:大澄さんのこれからの夢を教えてください。

A:洋服を作る夢は変わりませんが、今は、自分のできることをもっと探していこうと思っています。今していることが、自分の店をひらくことや、自分でデザインすることにつな

がっていけばいいなと思っています。

ただ、仕事が見つかった今、目標に向かう気持ちが減速気味かもしれません。

Q:夢を実現したいと思っている人たちに何かアドバイスをお願いします。

A:僕はずっと「障害のある大澄君」のままで終わりたくないと思っていました。なぜと聞かれるとまだ充分整理できていないけれど。障害があろうと自分のしたいことを実現するぞという意地もあるのかな？

振り返ると、僕は、「もう頑張るしかない」という、自分を追い込んだ状況を作って進んできた気がします。それが皆さんにいいのかは分からないけれど、ひとつの方法かと思います。僕はそれを実際やってみて、いろいろ見えてきました。

取材を終えて

『夢』があるってすごいなあと思いました。読んでいただいておりますが、大澄さんは決して要領のいいタイプでもなく、また社交的なタイプでもありません。ですから、何度も辛い現状にぶつかり、人間関係にも悩み、たくさんの悔しい思いをしています。でも、そんな彼が今あるのは、もちろん、その時々で彼を支えた人たちのお陰もありますが、その支えを支えとしてちゃんと受け止め、めげずに前へ進めたのは、あきらめられない『夢』があったからだと思います。彼はたくさんの辛い経験を自信に変え、『夢』の実現に向けて、今何をすべきか、何を優先すべきかを柔軟に考える方法も身につけました。今後がとても楽しみです。

この大澄さんの生き方が、障害のある人やその支援者のヒントになればと思います。

同 級 生

堤 剋喜

「しばらく横になってなさい。 ええと。何か敷くものは？
もっと厚いのがあればいいのだけど、これしかないわ。 堅くて痛いでしょうけど、ちょっと我慢して。」

床に広げられたのは、オルガンの布カバー。
『えっ。この上で寝てなさい？ ここでか…先生に言われたんだから、まあいいや。』
おとなしく椅子から床に降りた。
給食当番の袋(盛りつけ係の子が着けるエプロンと帽子が入っていた)が枕の代わり。
もし、「後ろに立ってなさい」だったら、きっと抵抗したはずだ。
だけど、待てよ。授業中の教室の中。
後ろに立たされているよりも、机の間の床に寝かされている方が、ほかの子たちの目につきやすかったんじゃないか。

たまたま、これからテレビを観るところだった。
確か「ふえはうたう」が番組名。
主目的は、笛の歌を聴くことではない。
「笛にうたわせるにはどうしたらいいか覚えましょう」(リコーダーの奏法指導)。
笛に関してはすでに降参を決め込んでいたから、僕にはどうでもいい番組。

しばらく指示通りに天井を見ていた。
鼻血が止まってきたのがわかる。

当たり前だけれど、みんなテレビの方を見ていた。脇見する子はいない。
ゆっくり横を向くと画面が見えた。
思ったより居心地、というか、寝心地は悪くない。
「念のため」テレビが終わるまでこのままでいよう。
20分ほど寝転がってから、自分の席に戻った。

学年に応じて、学校での持ち物は少しずつ変わってくる。
建築士の息子で、かつ音楽家の弟という身の上にそぐわず、はなはだ情けない話だが、
事実上、製図道具と楽器は持って行くだけだった。 忘れ物をしていない証拠として。

「学童用の文房具」で最後に登場したのは、彫刻刀。
「子どもに切れ味が悪い刃物を持たせると怪我の元だ」と、上等品を買ってもらった。
彫る対象を固定する台座を併用すれば、「使えないことはない」道具になった。
とにかく木の板が削れるのがうれしくて、夢中だった。
課題は「人の顔の浮き彫り」。 何とはなく横顔にした。
下絵には耳があった。 いざ彫り始めると、制動ままならず。
しかし、髪の毛ならいくらでも彫れそうだし、そうしている方が楽しい。
「耳は髪に隠れて見えません。」ということになった。

と、刃先が左手の人差し指をかすった。
血がにじんだが、流れることなく収まった。 ほっとして、また彫り始めた。
学校で自分の血を見た記憶は2つしかない。



丸刀を垂直に突き立てて、その場で回転させると小円形の跡が残る。
同じ場所でずっと続けると、板を貫通する。
(彫刻刀の刃が傷むから、よい子の皆さんは真似しないで下さい。穴を開けたいときは、ドリルや錐(きり)を使いましょう。)
こうして出来上がったのは、「水玉模様の服を着た女の子」。

掃除がてら、ロッカーの上に並んだ作品をY君と眺めていた。
「これはTの顔だろ？」と僕の浮き彫りを指さした。
いきなり同級の女の子の名を言われてしまった。
口調に冷やかしが入っている。
が、作っているうちに自分でもそのつもりになっていたから、「そうだよ。」と答えた。
「やっぱりな。 そうだと思った。」

Tさんは小柄で、朝礼とか終業式で、クラスが男女各一列・背の順に整列すると、たいがい僕と隣同士になった。
クリスマス・イブの朝、当時の2学期の終業式に、Tさんがフード付きのコートに手袋、完全防寒の出で立ちだったのを、
いまでも覚えている。

MAY BE CONTINUED

作者の都合により続くかもしれません。 来年もよろしくお願いします。

グルメな調査隊 第52弾

メゾンカイザー 名古屋店

場 所：名古屋市千種区高見 2-1-20 セントラルガーデン内

TEL/052-757-3188 FAX/052-757-3187

HP：www.maisonkayser.co.jp

最寄り駅：地下鉄東山線 池下駅より徒歩 7 分

(ホーム～改札～地上 エレベータ有り)

『池下』の交差点を右折、『池下北』の交差点を左折した後、
2つ目の信号『池下駅西』を右折すると前方にあり。



名古屋市Iさんより

今年の4月にオープンした“名古屋セントラルガーデン”(高級分譲マンション街としてオープンしたグルメストリート)に、おいしいパン屋があると聞いて、行ってきました。池下駅からは少し急な下り道と平坦な道になっているので、ひとりで車いす自操の人は車で行くのが良いかも。パンオノワというクルミ入りのパンとランチをいただきましたが、パン生地とてもおいしかったです！名古屋店にはカフェコーナーがあるので、焼きたては、ぜひ店内で食べるのがオススメです！

★ジャンル：パン

フランスに本店があり、日本には東京8店舗、名古屋2店舗、福岡1店舗、計11店舗。名古屋は、千種区池下にあるセントラルガーデン、JR高島屋店(地下1階、エレベータ有)



り)の2店舗あります。フランス本場の味が名古屋で味わえます。

★ランチ(限定30食。月曜日～金曜日の平日のみで、土日祝日は除く。)

バケットサンドイッチ 1,050円

(Aローストビーフ・Bペッパーシンケン・Cローストハムの中から1種、本日の一品、日替わりアイスクリーム、コーヒー又は紅茶)

お勧めメニュー例

クロワッサン 179円/バケット 299円/デニッシュ オ マロン 357円/いちじくのパン 244円/キャラメルパイ 263円/マフィン各種 242円

★店内の様子

入り口：開きドア、敷居部分に2段(1.8cmと2cm)段差あり

店 内：段差なし、テーブル4席、イス移動可、テーブル高さ72cm、テーブル下68cm

併設のイートインスペース：

屋根有り、壁なし、透明ビニールの覆い有り、テーブル24席、イス移動可、テーブル高さ74cm、テーブル下64cm

※「車イスご利用のお客様はスタッフがお手伝いをさせていただきます。」とのこと。

★お手洗い

店 内：1箇所あり/洋式トイレ/手すりなし/外開き戸

最寄りの障害者トイレ：地下鉄池下駅(サンクレア内)

★駐車場

セントラルガーデン内(道路沿い)に、一般用40台有り/身障者用駐車場1台有り

※反対車線沿いには、一般用100台有り/身障者用駐車場3台有り

※有料(20分100円)。但し、店舗ご利用のお客様には1時間の無料サービス有り

★営業時間 9:00～20:00 不定休

ランチタイム 11:30～14:30

★その他

◎名駅にあるJR高島屋店(地下2階)は、販売のみでカフェスペースなし。

◎名古屋店のオリジナルとして、サンドウィッチ、ブチパン各種、アイスクリーム、焼菓子類。(パン系のみで、高島屋店より10種多い！)

チケットラベル ハートTOハート

悠久のエジプト浪漫の旅9日間

ハートTOハートのエジプトツアーは現地のでっかい兄ちゃん達が車椅子の移動やバスの乗降も手伝ってくれる安心ツアー。2月のエジプトは最高気温が23度ほどで快適なシーズンです。世界でトップクラスの評価を受けるエミレーツ航空を利用します。

期 間：2月20日(水)～28日(木)
料 金：ひとり430,000円(2名1室)
出発地：中部・成田・関空
 (ほか、日本各地より乗り継ぎ可能)
ポイント：添乗員同行・専用バス利用・ヘルプ付き

リオのカーニバルパレードと イグアスの滝、南米の旅

南米イグアスの滝は素晴らしい景色と自然の威力を感じる観光地で有名です。そしてリオのカーニバルと言えばあまりに有名。今回はカーニバルで上位入賞したチームだけを集めた特別日を狙って見学できるコースです。本場の雰囲気思い切り楽しんで下さい。

期 間：2月5日(火)～14日(金)
料 金：まもなく発表します。
出発地：中部・成田・関空
 (ほか、日本各地より乗り継ぎ可能)
ポイント：添乗員同行・専用バス利用・ヘルプ付き

石垣島・由布島・西表島3日間

オーシャンビューの石垣全日空リゾートホテルに連泊のプラン。西表から由布へ渡る牛車の体験、のんびりした時間が流れる沖縄らしい旅行です。

期 間：2008年3月中旬
料 金：ひとり158,000円(2名1室)
出発地：中部・羽田・伊丹・福岡
ポイント：添乗員同行・専用バス利用

〔予告〕北京パラリンピック観戦ツアー

2008年はいよいよ北京オリンピックが開催されます。そしてその後はお待ちかねパラリンピックが控えています。

このパラリンピックの観戦ツアーを長野冬季五輪、シドニー五輪と担当したチケットラベル ハートTOハートがまたまた担当することになりました。すっかり様変わりした北京の街は車椅子用トイレの設置など、巨費をかけて整備しております。皆様のご希望も取り入れた観戦ツアーとなるように、参加したいという方は、こちらまでメールを下さい。
 [チケットラベル：松本 matsu@tictravel.co.jp]

■申し込み・問い合わせ■

チケットラベル 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:052-222-2778
<http://www.tictravel.co.jp>

こちらからお伺いする旅行会社「トラベルパレット」

～春を待つ～【日帰りおすすめプラン】

マイクロバスを貸切でいかがでしょうか♪

名古屋9:00→休憩をはさんで、伊賀の里モクモク手づくりファームへ11:30～14:00(昼食・お買い物・もくもくの湯などお楽しみください)→カフェにてゆったりティータイム・ミニコンサート15～16:00(身も心もリフレッシュ♪)→名古屋着17:00頃

- ・マイクロバスなどでゆったりしたコースをお作りします。ありきたりのツアーでは…という方もご相談ください。
- ・お一人旅・少人数の方の添乗を開始しました。(旅程管理取得者・ヘルパー資格者が一緒します。)打合せや見積もりも一緒させていただきます。(本人がお伺いします。)
- ・留学やホームステイもきめ細かくご相談させていただきます。
- ・郵送・FAX・メール・宅配、伺うお時間帯も含め、フレキシブルに伺います。

★旅への思いを馳せる時から楽しみにしていただけるようお伺いいたします★

■申し込み・問い合わせ■

トラベルパレット 担当：桜井・林
 〒453-0021 名古屋市中村区松原町1-24
 COMBi 本陣(旧本陣小学校) S204
 TEL:052-526-8008 FAX:052-483-8883
sakurai@t-palette.jp
http://www.combi-honjin.com/s/s204_1.html

JTBバリアフリープラザ

冬の北海道「雪まつり」めぐり 札幌・小樽・支笏湖の旅3日間

「題 59 回さっぽろ雪まつり」、支笏湖畔「氷の世界・氷濤まつり」、そして小樽「雪あかりの路」など冬の道央を代表するイベントをめぐります。

- ▼ 期 間：2月7日（木）～ 9（土）
- ▼ 料 金：ひとり 158,000 円（2名1室）
- ▼ 出発地：中部・羽田・関西
- ▼ ポイント：添乗員同行・リフトバス利用
・現地NPOのボランティアの方々が会場をご案内します。

●→ 車いす利用者の方には防寒具の用意があります。



早春の瀬戸内海・小豆島・道後温泉・ しまなみ海道・広島・呉をめぐり 歴史と文化の旅4日間

瀬戸内海に浮かぶ2番目に大きな島・小豆島は壺井栄の小説「二十四の瞳」の舞台として、オリーブ栽培の先がけ“日本の地中海”として有名です。夏目漱石の小説「坊ちゃん」の舞台・道後温泉は日本最古の名湯として有名です。瀬戸内海を6つの島で結ぶ“しまなみ海道”で広島・尾道へ渡り、造船の町・呉では戦艦「大和」の歴史にふれます。

- ▼ 期 間：3月13日（木）～16日（日）
- ▼ 料 金：ひとり 169,000 円（2名1室）
- ▼ 出発地：羽田（名古屋から参加希望者の方は、別途お問い合わせください。）

▼ ポイント：添乗員同行・リフトバス利用

●→ 二十四の瞳映画村・子規記念館・坂の上の雲ミュージアム・平山郁夫美術館では文学に、ボランティアガイドの案内で道後温泉めぐり、呉では大和ミュージアム・海上自衛隊呉資料館、広島は平和記念資料館で歴史にふれる。

最後のフロンティア アラスカ オーロラ鑑賞ツアー7日間

オーロラ鑑賞ツアーを企画致しました。雪と寒さという難点やバリアはありますが、それを乗り越えて鑑賞いただく価値十分です。現地ではオーロラに詳しい専門ガイドがご案内いたします。スノーモービル、犬ぞり、温泉、遊覧飛行などオプションもご用意しております。

- ▼ 期 間：① 3月20日（木）～ 26日（水）
② 4月 3日（木）～ 9日（水）
- ▼ 料 金：① ひとり 490,000 円（2名1室）
② ひとり 495,000 円（2名1室）
- ▼ 出発地：成田
- ▼ ポイント：添乗員同行

●→ 自然現象ですが、1年でオーロラの出現率の高い「春分の日」に日程を設定しました。

■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 (07/12/14 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！

◆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

- ・3 モーターベッド
(松下電工) \10,000 1年使用
- ・(パラマウントベッド) \50,000 5ヶ月使用
- ・(パラマウントベッド) \50,000 2年使用
- ・1 モーターベッド 15年使用
- ・1 モーターベッド (フランスベッド) 10年使用
- ・1 モーターベッド (フランスベッド) 7年使用

★移動用品

- ・電動車いす \10,000 数回使用
- ・電動車いす エミュー \50,000 6年使用
- ・シルバーカー \13,000 未使用
- ・介助用車いす リサイクル品
- ・介助用車いす ￥20,000 未使用
- ・リクライニング

★入浴用品

- ・入浴用チェア \2,000 数ヶ月使用
- ・リフト マイティエイド80 (水圧式) \100,000 5年使用
- ・リフト つるべF2セット \50,000 リサイクル品
- ・在宅介護浴槽 湯った〜りII \70,000 未使用
- ・介助ベルト (入浴用) \1,000 未使用
- ・リフト用スリングシートパオ 1ヶ月使用
- ・簡易浴槽セット 応相談 10回位

★トイレ用品

- ・ポータブルトイレ
(安寿家具調) \5,000 未使用
- ・(安寿ウォシュレットタイプ) 1年使用
- ・(背もたれ、手すりなし) ほとんど未使用
- ・(ベルベットシャワー) 未使用
- ・女性用差し込み便器 未使用

★その他

- ・リフト マイリフティA \50,000 リサイクル品
- ・吸入器 ミリコンS MMN-20S \10,000 未使用
- ・吸引器 \50,000 2年半使用

- ・トーキングエイド \13,000 数年使用
- ・簡易スロープ レールタイプ 9年使用
- ・カートさすべえ 1年位使用
- ・移動介助器 カールくん KH3B 5年位使用
- ・吸痰用カテーテル 17本 未使用
- ・酸素のホース カニューラ 未使用
- ・靴 装具用の靴 右のみ
- ・靴 リハビリ靴 右のみ 28~28.5cm 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

- ・ベッド (1・2モーター) ・除圧マット
- ・サイドテーブル・ベッド手すり (パラマウント用)
- ・折りたたみベッドかソファベッド

★入浴用品

- ・入浴用いす・バスボード・バスリフト・浴槽台
- ・浴槽手すり (壁や浴槽に付けるタイプ)

★トイレ用品

- ・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

★移動用品

- ・車いす (手動、介助用、電動、簡易電動) ・子供用 (車いす、バギー) ・電動 (三輪、四輪) 車・電動車いすユニット (JW-1) ・歩行器

他にも、紙おむつ・スロープ・手すり・クッション・吸入器・リフト・昇降機・松葉杖・ストレッチャー・靴・酸素測定器・福祉車両などを探している方がたくさんみえます。

「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>

●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.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。

読者のこえ

■ 森林セラピー体験 (前編)

皆さん覚えていますか？着物のバリアフリーについて情報をいただいたR I Zさん、第68号「着物はバリアフリーだよ」、第73号「着物の着付け手伝います」、第74号「着物はバリアフリーだよ」などなどです。今回は森林セラピー体験の情報をいただきました。今から本格的な冬を迎えますが、来春の小旅行のお楽しみとして計画されてはいかがでしょうか。今回は前編です。続きは次号に掲載いたします。お楽しみに！！

森林セラピー最初の一步

まずは森林を訪れてみませんか？

私は、10月14日、15日長野県木曽郡上松町の赤沢自然休養林へ“森林セラピー”に行ってきました。近頃、巷では“アロマセラピー”“タラソセラピー”“フラワーセラピー”とブームですが、さてさて、森林セラピーとは何？？と思い、情報を収集すべく上松町の観光協会へ電話し、パンフレット等も送っていただきました。

日本三大美林のひとつに数えられる赤沢自然休養林、樹齢300年、雄大な木曽檜の世界。この檜を守る為に歴史が深くかかわっていました。

古くは、豊臣秀吉や徳川家康が直轄領にし、明治時代には皇室の財産となっています。昭和に入り国有林化され、1982（昭和57）年には林野庁が提唱した“森林浴”が、ここ赤沢自然休養林で始まりました。2004（平成16）年には林野庁と厚生労働省をオブザーバーとした官民学一体となった森林セラピー研究会を設立、(独)森林総合研究所が中心となって“森林リラックス効果”の定量化の試みが始まりました。2005年から全国の森林で快適度の調査が始まり、2006年に科学的に快適度が実証された全国10箇所の森林が“森林セラピー基地・セラピーロード”の認定を受け、赤沢休養林もそのひとつとなりました。森の歴史、

人の心身へのリラックス効果、この檜の森のシャワーを浴びたくなりました。

10月15日、ねざめホテルで1泊、朝8時35分発の上松町コミュニティバスに乗車、終点の“森林センター基地赤沢”で降車します。パンフレットに“標高1,080m以上で天候が変わりやすい為、寒暖に耐えられる服装でお出かけください”とあったので、冬のダウンジャケットを用意しましたが、かなり心配…。9時10分に到着したところ、ガイドの山戸さんはすでに待っていてくださいました。（おだやかで優しい方でした。）

森を散策する前にストレス・リラックス度のチェックとして、唾液中のアミラーゼを測定します。散策の前と後を比較するためです。私は散策前50、散策後43でした。（※アミラーゼ測定によるストレス・リラックス度の実証は医療メニューとして確立していません。測定結果は目安となります。）

事前に2時間30分ほどの散策スケジュールを観光協会から提案されていました。ガイドの山戸さんは、出発前に私のリクエストを確認してくれましたし、コースの途中では、私のペースをみながら案内してくれました。私は、段差がなく舗装路となっている“ふれあいの道”からスタート、そして“駒鳥コース”へと散策しました。赤沢橋を渡り森の中へ入っていきながら、木や葉の特徴を解説していただきました。特に印象深かったのは、檜の葉の裏側の白色のY字型です。これは、自然が造った芸術品です。木曽を代表する木曽五木と言われるヒノキ、サワラ、ネズコ、アスナロ（以上ヒノキ科）、コウヤマキ（コウヤマキ科）について、木々それぞれの特徴や見分け方を知っていると楽しいですよ！！

檜は、新陳代謝がよければ、木の皮がベロベロベローとめくれて（表現がこの言葉以外にみあたらず）いく為、日が良くあたる場所に立っている檜は大変美しい姿です。

R I Z

（次号へ続く）

いろいろ情報

■ ヨガ教室

自分で行うマッサージなどを取り入れ、高齢の人や障害のある人も気軽に体験できる初心者向けの教室。開催日時は、平成20年1月12日(土)13:30～15:30。どなたも参加可。定員30名。参加費無料。事前申込必要。

■ 車いすダンス教室

音楽やダンスが好きな初心者を対象に、車いすを使用したダンスを体験する教室。マンボ、ブルース、ワルツ、ジルバなどの初歩的なステップを中心に行う。開催日時は、平成20年1月27日(日)13:30～15:30。どなたも参加可(中学生以下保護者同伴)。定員20名。参加費無料。事前申込必要。

■ ふれあいフェスタ

サービスセンターで体験できるニュースポーツやカヌー、車いすテニス、乗馬などを体験していただく。開催日時は、平成20年3月22日(土)、3月23日(日)10:00～16:00。どなたも参加可。定員なし。参加費はイベントにより異なる。当日受付。

ヨガ教室、車いすダンス教室、ふれあいフェスタともに主催は、木曽三川公園管理センター。場所および事前申込は、長良川サービスセンター。

TEL: 0584-54-2075

FAX: 0584-54-5275

■ “ピア・カウンセリング集中講座”のお知らせ

ピア・カウンセリングとは、障害を持った仲間同士が対等に支え合い、生活における悩みやモヤモヤした気持ちを仲間同士で聞き合い、スッキリさせて元気になっていく手法です。

☆ 日 時 2008年2月15日(金)14時～19時

2月16日(土)10時～17時 18時～20時 『交流会』

2月17日(日)10時～15時

☆ 場 所 ウィルあいち 愛知県女性総合センター 創作スタジオ

※ 会場へは、地下鉄「市役所」駅 2番出口より東へ徒歩10分

☆ リーダー 見形 信子 氏(NPO自立生活センター・くれぱす 事務局長)

加古 雄一 氏(自立生活センター・生活塾 事務局長)

☆ 参加資格 障害当事者で(障害者手帳をお持ちの方)全日程参加できる方。

☆ 募集人数 8名程度(応募者多数の時は選考いたします)。

☆ 参 加 費 15,000円(食費は実費 交流会費1,000円別途)

☆ 参加締切 2008年1月31日(木)まで

※ 希望者のみ宿泊可(数に限りあり、別途宿泊料)

※ 介助者の必要な方は、自分で連れてきて下さい。

☆ 主 催 AJU車いすセンター

☆ 協 力 自立生活センター・生活塾 昭和区障害者地域生活支援センター

☆ 後 援 愛知県社会福祉協議会(予定) 名古屋市社会福祉協議会(予定)

問い合わせ・申し込みは 自立生活センター・生活塾(担当:加古)まで

〒452-0814 名古屋市西区南川町92 若草マンション1F

TEL 052-506-8733 FAX 052-506-8736 MAIL seikatsujuku@s8.dion.ne.jp



名古屋観光ルートバス「メーグル」



ご存知ですか？なごや観光ルートバス「メーグル」。

名古屋駅を起点として、産業技術記念館、名古屋城、テレビ塔などの名古屋を代表する観光スポットを巡回しているバス

のことです。年末年始と月曜日（休日の場合は翌日）が運休で、始発9：30から終発15：30まで、平日は1時間ごとに、土・日と休日は30分ごとに出発しています。時間帯によってはガイドボランティアも同乗します。1乗車大人200円・子ども100円ですが、1日フリー切符は大人500円・子ども250円とお得です。

はしもとさんの情報によれば、車両は、専用の中型ノンステップバス4両を使用しているとのこと。また、予備車は名古屋市交通局のバスを使用し、こちらもノンステップバスとのこと。車いすでも利用しやすいですね。

なごや観光ルートバス「メーグル」

<http://www.ncvb.or.jp/routebus/>

ホームページにはノンステップバスとの掲載はありません。この点について、はしもとさんが担当者（名古屋市民経済局文化観光部観光推進室）に尋ねたところ「現在、ホームページの修正を進めているところですので、ノンステップバスの件、明記したいと思います。」との回答だったとのこと。名古屋観光も捨てたもんじゃありません。名古屋ご来訪の折には、是非ご利用ください。なお、地元名古屋人の皆様も、改めて名古屋の魅力を探しに出かけられてはいかがでしょうか？

セントレアのイルミネーション

年の瀬が近づいてくると、あちこちでイルミネーションが輝き始めます。中部国際空港（セントレア）スカイデッキもきれいです。凜とした海風が、よけいに光を際立たせ、まるでキラキラと音を立てているようでした。こういう景色は仕事じゃなくて、いい男と見たい。飛行機から見たらもっと綺麗だろう etc。

さまざまな思いがこみ上げてきました。皆さんには、プライベートで、それもアベックで行かれることをお勧めします。



期間:11月23日（金）～2月上旬まで

<http://www.centrair.jp/xmas/event/index.html#event02>

テレビ塔リニューアル

名古屋・栄のランドマークといえばテレビ塔。このテレビ塔がリニューアルしたのはご存知ですか？手軽に行けるデートスポットとしてお勧めです！

地上90mのスカイデッキ、地上100mのスカイバルコニーからの夜景は熱々の二人を天まで登らせる？？？



スカイデッキ、スカイバルコニーは、中学生以上600円、小学生300円、65歳以上500円、障害者は半額です。クリスマス期間（12月21日～24日）のみ23：00まで営業、通常でも22：00まで営業しています。2008年元旦は6：00～8：00（最終入場7：30）まで「初日の出」営業します。皆さんはどこで初日の出を見ますか？ よいお年をお迎えください。

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》1月12日、26日

2月16日、23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 joho-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で対応。

《相談日》1月19日、2月2日、16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

ホームページができました!!

<http://sumai-sien.hp.infoseek.co.jp/>

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》1月26日、2月23日

(いずれも土曜日) 午後1時半から

*受付、場所は生活の道具相談室と同じ

編集後記

今年は秋が来たなって感じることもなく、いきなり冬がやってきたように感じているのは自分だけでしょうか？自分はインフルエンザの予防接種を受けたにも関わらず、風邪をひいてしまいました。皆さんお身体には気をつけてください。さて読者の皆様にとって今年はどのような1年だったのでしょうか？福祉情報誌は4月から体制も新しくなり、まだ落ち着いたといえないかな？来年も障害当事者の目線で情報を提供していきたいと編集委員一同思っております。



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-joho@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00890-0-905073