

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。

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-cil.com

平成21年8月11日(毎週火曜日)増刊AJU通巻9148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

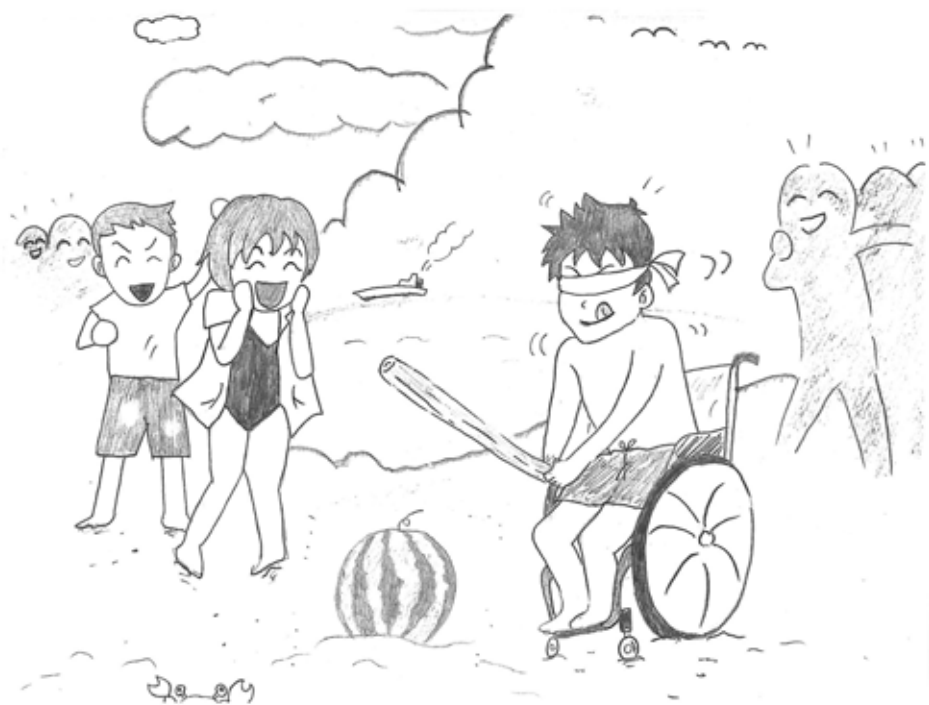
第101号

2009年8月20日号

定価250円

テーマ

チャンス
change
chance



絵 平良 隆志

はじめての一步をふみだしたあなたへ

- あなたの声に応えます
介助犬総合訓練センター完成! 1
DPI 函館集會に参加して
DPI 日本會議全國集會 in 函館
参加レポート..... 5
- 体験レポート
ダイエットを考えてみよう。
パート2..... 9
- かつきのページ..... 12
- 旅の空から..... 13
- トラベル情報..... 16
神々が暮らす樂園 バリ島6日間
豪華で値打ちビジネスクラスで行く個人旅行
バンコク4日間
バリアフリー設備完備の樽見鉄道に乗って
ゆっくりのんびり旅 他
- 福祉用具のリサイクル情報..... 19
- 読者のこえ..... 20
災害時要援護者について
- いろいろ情報..... 21
べんりぐっず情報 第2弾
第36回国際福祉機器展 H.C.R.2009
ATACセミナー・カンファレンス 2009
ウェルフェアコンサート
第25回名古屋シティハンディマラソン
郵便不正事件の波紋 他

介助犬総合訓練センター 完 成 ！

こんにちは、池山です。みなさんは介助犬を知っていますか？ 今年の4月、長久手町に介助犬総合訓練センター「シンシアの丘」が完成しました。介助犬育成施設としては全国初です。『介助犬』という名前は聞いたことがあるし、興味はあるけど、「でも詳しいことは知らないなあ」という人が多いのでは？

そこで池山が介助犬訓練センターへ行って色々取材してきました。



介助犬とは？

手や足に障害のある人（ユーザー）の日常生活動作を介助するように個別に訓練された犬です。例えば車いすの人が床に鍵を落としてしまった時、人によっては拾うことができません。そんな時介助犬に「拾って」と指示することで拾ってくれます。また「冷蔵庫からペットボトルを持ってきて」と指示すれば冷蔵庫を開けてペットボトルを持ってきてくれるなど、日常生活の自立のためにユーザーの手や足の代わりに動いてくれます。そして、社会参加するために介助犬を連れて街へ出たとしても、介助犬は人に吠えたり、物を拾って食べてしまったり、おしっこをしてしまったりしないように訓練されています。平成14年に身体障害者補助犬法が施行されてから、公共施設はもちろん民間のお店も介助犬、盲導犬、聴導犬を連れてくるユーザーを入店拒否してはならないことになり、社会参加しやすくなりました。



Q なぜ犬なのですか？

犬は人間に古代から飼われてきたという歴史があり、自分に餌をくれる、何かしたらほめてくれる、遊んでくれる飼い主をリーダーと認め、飼い主のために尽くそうとする性質があります。そんな性質から介助犬が始まったと言われています。確かに犬は食事介助や身体介助はできません。犬を飼う事になると、更に大変なのでは？といわれる方も多いです。しかしこれは考え方で、ちょっとした介助をお願いすることに気兼ねしてしまい我慢してしまうという人が、介助犬にちょっとした介助を指示することで、心のゆとりができたと言います。更にユーザーが犬を守ってやらなければと自覚も出てきて生活にメリハリもできたと相乗効果が出てきているようです。

Q 犬は世話をしてくれる人をリーダーと認識するならば、障害があると犬の世話ができない事もでてくると思います。その時、誰かに世話ををお願いすることになると思うのですが、犬はユーザーをリーダーと認識して信頼関係を築けるのですか？

ユーザーが世話できない部分を家族やヘルパーさんに指示していれば、犬はユーザーをリーダーと認識して信頼関係は築けます。しかしユーザーが何も指示を出さず、世話を家族任せヘルパーさん任せにしていると、犬はユーザーをリーダー

と認めず信頼関係は壊れてしまいます。でもどのユーザーも介助犬を導入すると自分でできることは世話をしようと思えるみたいで、それぞれ工夫されています。例えば毛づくろいだけは自分ができることにし、くしに工夫をしてやっています。

Q 介助犬の世話を、ヘルパーさんにたのめるのですか？

残念ながら今のところヘルパー派遣事業所の判断です。介助犬の世話までできないと言う事業所もあるので、その時は介助犬のことを理解して下さる事業所を探すか、介助犬の世話を専門にしてもらうボランティアを探したりします。日本介助犬協会に登録しているユーザーさんのヘルパー事業所は理解があり問題は発生していませんが、介助犬はユーザーの手足と同じだと理解してもらうよう広めていかなければと考えています。

Q 介助犬を持つことで、生活が楽になると安易に考えてしまう人はいませんか？

そういう人はあまりいませんね。介助犬は生き物なのでみなさん慎重になる人ばかりです。3年間悩みに悩んで導入した人もいます。でも飼ってみるとかけがえの無い存在になっているようです。

Q 介助犬は紙やペットボトルを拾ったあとヨダレでベトベトになりませんか？

紙やペットボトルは案外ヨダレでベトベトになることはありません。水を飲んだすぐ後に頼むと大変なことになるかもしれませんが・・・。

Q 言語障害のある人はどのように介助犬に指示するのですか？

日本介助犬協会では、まだ言語障害のある人が介助犬を導入したことがないので、個々に合った方法を探して訓練していくと思います。たぶん笛や音の違いで犬に指示することになるとは思いますが、経験が無いので言語障害の方が希望されたら AJU さんにアドバイスを聞きに行きますので

ご協力よろしくお願いします。

Q 介助犬の導入を迷っている人はどうすればいいですか？

介助犬に関する質問や不安など、どんなことでもかまいませんから日本介助犬協会へ相談して下さい。資料などを送らせてもらい、納得するまで説明します。介助犬導入を決めたら日常生活でどんなところに介助犬が必要なのか訪問調査に伺い本人と話し合います。その後、名古屋市総合リハビリテーションセンターに受診していただき、PT/OT に医療的評価を受け、介助犬として訓練中の犬の中からその方に合った候補犬を見つけ（いない場合は見つかったから）必要に応じて追加訓練を行い、その方との合同訓練に入るというわけです。合同訓練中もリハビリセンターには関わってもらうので、中間や最終段階で評価を受けつつ、認定を目指します。認定内容には使用者に関する事項、介助犬に関する事項、訓練に関する事項があり、この試験に受かると晴れて介助犬とその使用者になれるわけです。

*あくまでも当協会の取り組みなので、育成事業者によってはあまりリハビリセンターと関わらずに育成されているところもあります。

日本介助犬協会

介助犬総合訓練センターシンシアの丘

愛知県愛知郡長久手町大字熊張福井 1590-51
TEL0561-64-1277 FAX0561-64-1278



Q 合同訓練の期間はどれくらいですか？

合同訓練は 40 日間です。センターで宿泊する訓練は本人の体調や諸事情を相談した上で 1～3 週間おこない、残りの日数は在宅訓練となります。センターに宿泊することでユーザー同士が情報交換できるというメリットがあります。宿泊利用料はリネン料、食事代、交通費が必要となります。

Q ヘルパーさんとセンターで宿泊できますか？

センターでの合同訓練で、重度障害でヘルパーさんなしには無理という方の具体的想定はできていないのですが、これまで（東京でやっていた頃）にヘルパーさんの必要な方で遠方より宿泊訓練に来られた方には現地のヘルパーを斡旋し、ご自身で雇ってもらう形をとっていました。制度的にはなかなか難しいものがありますね。

Q 介助犬の認定はどこでされるのですか？

介助犬を認定する指定法人と呼ばれる機関は、全国に 6 か所（横浜市リハビリテーション事業団、兵庫県社会福祉事業団、日本聴導犬協会、名古屋市総合リハビリテーション事業団、日本介助犬福祉協会、千葉県身体障害者福祉事業団）あり、リハビリセンターに限ったことはありません。

Q 認定機関のない県の人はどうするのですか？

ほとんどの県には認定機関がないので、遠方になってしまいます。しかし育成事業者と使用者が相談をして近くの指定法人を決める事もできます。認定基準があると言っても金額や審査方法がすべて統一されているわけではありませんので、受ける側としては選択することになってしまいます。



Q 介助犬取得にあたり費用はどのくらいですか？

介助犬は貸与なので取得するのに費用はかかりません。ただセンター宿泊時の合同訓練中の交通費、食事代、リネン代は実費となります。認定後は餌代、獣医療費、狂犬病予防注射代と、なにも支援がない場合、年間 20 万くらいかかります。しかし餌はドックフード会社から寄付してもらったものを食べられるようなれさせたり、地域によって獣医師会が助成または補助をしていたりします。獣医療費でかかった費用のうち 5 万円まで援助しているところもあれば、狂犬病予防注射料金のみ免除、プラス混合ワクチン代も免除、健康診断が無料など地域によってさまざまです。地方自治体レベルの取り組みでは、横浜市だけだと思いますが、補助犬にかかるすべての獣医療費を横浜市が持ってくれています。

名古屋市の場合、身体障害補助犬飼育費の助成は、身体障害者の自立及び社会参加の促進を図るため、身体障害者補助犬法に定める身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）の使用に必要な費用の一部を助成しています。

助成額 月額 4,800 円(内世帯の前年の所得税額が 156,000 円を超えない方)

Q 貸与中のアフターケアはしてもらえますか？

認定後初年度は 3 か月に 1 回程度（4 回/年）、2 年目以降は 1 回/年訪問しています。さらに詳しくお答すると、毎年 1 回（訪問前に）、介助犬の健康チェックをかかりつけの獣医さんのところでしてもらうとともに、ユーザーの身体状況や環境の変化の有無、介助犬の様子を記入していただく用紙を送って、記入後に提出してもらっています。ユーザーからの要請によつての訪問も行いますが、規定の回数（上記の説明通り）以上になる場合は、再訓練という形になり、訓練士が出向く交通費、人件費をいただくことになっています。その場合は、事前に見積もりを出し、ユーザーに承諾をいただいてからの訪問となります。このケースはほとんどありませんが。

Q 介助犬の今後の課題はなんですか？

介助犬は重度障害の人が利用するものと思い込んでいる人が多いみたいです。ユーザーの方の中には難病で T 字杖を使っている方もいます。見た目の障害が軽く見られがちなので「介助犬なんて必要ないでしょ」と第三者から言われてしまうことがあります。でもこの方は落ちた物をかがんで拾うことができません。第三者が見た目で介助犬は不必要と決めるのはおかしいことで、本人が介助犬を必要と決めたなら、その意志を尊重してあげることが大切なのではないかと思います。また介助犬とユーザーはいつもどこでも一緒に行かなければならないと思い込んでいる人も多く、これもユーザーがそれぞれ場所場所で連れて行く、連れて行かないと決めればよいことなんです。そういった思い込みを除き、もっと介助犬の知識を広めていかなければならないと思っています。

まとめ

介助犬という言葉を知っただけで中身はよく知っていなかった気がします。今回介助犬の資料を読ませてもらい、疑問は取材で質問させてもらおうと、私の中にも思い込みがあったんだということに気づきました。それは重度障害者の人が導入するものと思っていたのです。障害が軽い重いで介助犬を利用する人を決めるのではなく、本人が介助犬を必要として自立したいと願っているならば、そんな気持ちに応えてあげるのが介助犬育成団体の役割と教わり納得できました。介助犬は生き物なのでご飯をあげなければいけませんし、トイレの世話も必要だし、病気もします。生きているからこそ守ってやらねばという気持ちが強くなり、良きパートナーとなっている人が多いことに、子育てに似ている部分があるのかな？と感じました。

次回は実際に介助犬と暮らしている方に取材してどう生活が変わったのかなどお聞きしたいと思います。おたのしみに・・・。





全国集會 in 函館参加レポート

年に一度、全国の障害当事者が集まる DPI 日本会議の全国集會。6 月に函館で開催された第 25 回大会に、若手の障害当事者 2 名が参加し、レポートを寄せてくれました。どんなところを見て感じてきたのか...？

フレッシュな体験を伝えてもらいます。



レポート 1

レポーター：内海千恵子

障害：ウェルドニッヒホフマン病

ひとこと：簡易電動でどこでも行きます!!

私は今回、6 月 13 日～15 日で第 25 回 DPI 日本会議全国集會 in 函館に行ってきました。移動はセントレアと函館空港を結ぶ飛行機でした。現地は 6 月といっても寒く、長袖なしではいられませんでした。

一歩街に出ると、車いすでの移動のしづらさを実感しました。名古屋と比べると道は広いのですが、平坦ではないのでガタガタでした。市電に乗ったときもホームの道幅がとても狭く乗り降りに苦労しました。私は簡易電動で小さいので降りれましたが、少し大きいサイズの車いすだと降りれないのではと思います。

また、泊まったホテルの近くには朝市があり朝からとても賑わっていました。人も気さくな方がたくさん

ん声を掛けてくれました。市場は全国集會の会場の近くだったため、多くの車いすユーザーに出会いました。それでも、道幅が広いので、車いすどうしがスムーズにすれ違うことができました。

今回、私は初めて DPI 日本会議の全国集會に参加しました。DPI とは、障害種別を越えた当事者団体の集まりで、自己決定に基づいて、権利や自立の獲得をめざしていく団体です。毎年日本各地で全国集會が行われ、4 年に一度世界大会が行われています。

1 日目は、2009 年度の総会があり、2008 年度の報告と 2009 年度の活動方針について、それぞれの発言者から、権利条約、交通アクセス、地域生活、教育、雇用・労働、海外協力活動など多くの分野について話がありました。質疑応答では、DPI の問題点も挙げられ、今後の活動課題を確認しました。

DPI 日本会議 第 25 回全国集會 in 函館

日程 2009 年 6 月 14 日 場所 函館市総合福祉センター

大会テーマ まろう！ すべての人の命と尊厳！！

記念講演 「排除しない社会へのビジョン～生活保障の再構築へ～」

パネルディスカッション 「障害者の視点から見た社会保障は

～すべての障害者が権利として地域で暮らせる社会に～」

分科会 1：地域生活支援～どう実現する？自立生活・地域社会へのインクルージョン～

分科会 2：交通・まちづくり～地域の公共交通とまちづくりの課題、バリアフリー新法を活用しよう！～

分科会 3：権利擁護～条約批准・基本法改正・差別禁止法・北海道条例に望むもの～

分科会 4：教育～障害者権利条約の批准に向け、就学制度の抜本見直しを求めよう！～

分科会 5：雇用・労働～求職活動と就労後の障壁の実態を明らかにし、新たな制度を確立しよう！～

特別分科会 1：障害のこと、女性であること～女性障害者交流会&しゃべり場～

特別分科会 2：呼吸器と患者の権利

特別企画：UD 映画会～映画上映を通して、ユニバーサル芸術福祉の可能性を探る～

夜は前夜祭があり、全国からの参加者との交流会が行われました。62 団体が集まっていたので、とてもたくさんの人で賑やかでした。会場では、函館で活躍しているシンガーソングライターの人が、手話つきで歌を歌っていたり、おいしい料理が出たりと、とても良い雰囲気でした。函館が主催地ということで、私がお話した方は、みなさん函館の団体の人たちでした。



2 日目は、午前中に基調講演とパネルディスカッションがありました。午後からは、分科会があり、それぞれ好きなところを選んで参加しました。

私は、「呼吸器と患者の権利」という分科会に参加しました。実際に気管切開をして常に呼吸器を利用している方のお話や、参加者の呼吸器利用の体験談などを聞きました。自分自身、夜間の呼吸器利用者なので、内容が身近に感じられ、とても参考になりました。特に、24 時間介護が必要な人の入院生活についての話では、やはり病院は、完全看護と言っても限界があり、24 時間介護が必要な人の要望には応えられない部分がたくさんあると改めて思いました。

報告者の中の一人、花田貴博さんのお話では、気管切開をすることによって、できないことが増えると思っていた私の考えとは違うものでした。彼は普通に話しもできるし、自分の好きなことをしていました。私は今まで、そういった方にあまり会うことがなかったので、とても良い機会になりました。私はいつか気管切開をすることに不安がありましたが、今回の話を聞いて、少し不安がなくなりました。

また、カフマシーンという機械のデモンストレ

ーションがあり、実際に試してきました（注...強制的に吸気を送り込み、その後陰圧をかけて急に呼出させる、“人為的に咳を作り出す機械”の通称）。この機械は、呼吸が弱い人でも、強制的に空気を送り込むことによって、吸引に頼らず、自分で咳ができるようになります。マスク型で、鼻と口に装着するだけなので、とても楽に行えます。吸引の場合、口や鼻から管を通さなくてははいけないので、とても辛い思いをします。しかし、この機械があれば、辛い思いをしなくてもよいと思いました。

今回、3 日間を通して、新しい出会いや、新たな気づきが多くありました。私自身も分科会で発言し、積極的に関わることができよい経験になりました。

函館はすごく寒かったですが、ご飯も美味しくとても素敵なおとこでした。また来年も全国集会に参加したいです。



DPI とは Disabled Peoples' International の略であり、日本語では「障害者インターナショナル」といいます。1981 年、国際障害者年を機に、身体、知的、精神など、障害の種別を超えて自らの声をもって活動する障害当事者団体として設立されました。





レポート 2

レポーター：柴山 良

障害：脳性麻痺、手動車いすを使っております！

ひとこと：わだちコンピュータハウスでWebデザインの勉強中。また、車いすバスケットで日々体を鍛えます！

今回、6月13～14日に開かれたDPI日本会議函館集会にはじめて参加しました。参加した理由は、他県の障害者の人と交流したり函館市の街はどうなっているか知るためです。

中部国際空港を9時に出発し、10時30分に函館空港に到着しました。

函館は、名古屋に比べて少し肌寒かったです。



集会までには、少し時間があつたため昼食を済ませ集会が行われる会場まで向かいました。

会場には障害当事者が大勢みえていてとても賑やかでした。

初日の総会の全体報告では、ダスキンの研修やアジア太平洋においての障害者運動の様子、障害者権利条約について、話していました。

ただ、僕自身、障害者の法律については勉強不足と言うこともあり理解するのに苦労しました。

また、DPIのホームページをわだちコンピュータハウスが作ったという紹介をされたときはとてもうれしかったです。

夜の交流会では、以前わだちコンピュータハウスやAJUに関わっていた方、各県の障害者団体の方と名刺交換やお話をしたり、ジンギスカンやカニなど美味しい料理を食べたり、地元アーティストの演奏を聴いたり、とても楽しい一晩でした。

2日目は、午前中に基調講演を聞きましたが、難しかったです。

午後からは、交通・まちづくりの分科会に参加しました。

内容は、盛岡市内の乗合バス事情、高速バスのバリアフリー紹介、高速バスのWeb予約について、北海道内のバリアフリー事情についての話がありました。高速バスのバリアフリー紹介についてはヨーロッパにある2階建てが運行していたそうです。

函館市の交通バリアフリー事情の話では、函館市に望んでいること（道と線路の間の凸凹や横断歩道の整備の悪さ）をメインに話していました。

いろいろなバリアフリーの会議などで「道路が傾斜になっているため平面にしてほしい！」とか「函館市内は市電が通っており、車道と線路の間の凸凹や横断歩道の整備の悪さを直してほしい」といったような要望を伝えているそうなのですが函館市の都合でなかなか完全には改善されないと言っていました。



これから、積極的に市へ要望を続けていけばだんだんとバリアフリーな街になっていけると思います。

帰り道に、分科会の話を思い出して、意識しながら道路を渡っていましたが、道路を渡るときなど名古屋の道路に比べて波を打つぐらい、かなり凸凹していたり、市電が通る道路を渡るときも、いちいち前輪を上げてわたらなくてはいいけないのですごく苦労しました。

やはり、分科会の話も含めて思ったのは、電車のホームの高さや道路の整備などの状態などを考えると、函館市はまだまだバリアフリーに対する認識が薄いように思いました。

ホテルの隣が横丁だったこともあり外出時には向こうから声を掛けてもらったり朝市でもカニやメロンの試食をさせてもらったりと、とてもフレンドリーに接してくれました。

今回、DPIに参加してみて 文章からみても分かりますが、自分の障害者運動に対しての理解が不十分であったことがとても悔やまれます。



他の団体の方と交流ができたこと、名古屋にはない、市電に乗ったり、函館市内のバリアフリーの状態など観察することができとても楽しかったです。



『ダイエットを考えてみよう』パート2

みなさんこんにちは。名古屋のクソ暑い夏に負けずとおいしい“ビールをエネルギー”に毎日頑張っている“まちとでつ”です。

「こらっ！もう原稿の内容に逆らっとるだろ！！」と編集長に、怒られそうですが…。まちもでつも脳性まひ（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）があり、外出時には、電動車いすを使っています。二人とも言語障害があるのですがおしゃべりは大好きです。

でつ：養護学校高等部を卒業してからの付き合いだで、20年以上になるわなぁ。

まち：ホント、旦那より長いこと付き合っとるよね。ここまで書くと年もバレ、アラフォーを目指しています。そんなふたりが、『ダイエットを考えてみよう』ということで…。

この企画のきっかけは、年齢とともに運動量が減り、特に脳性まひの二次障害によって障害が重くなった場合も、運動不足を感じているの方は多いと思います。運動量が減ると消費カロリーが減り、その結果、余分のカロリーは脂肪として体に蓄積されます。また、体重が増えると介助者の負担が増えてしまいます。そこで、なんとか理想的な体型を維持できないものかと思い、考えてみることにしました。

前回は寝ころんだまま体操が出来る『ゴロ寝体操』をご紹介しました。（記念すべき100号をご覧ください）今回は食べること、ダイエットメニューを調べてみようと思います。

ネットでカチャカチャ！

でつ：やっぱり調べ物はネットが早いがね。

まち：私も調べてみたんだわ。「ダイエットメニュー」と打って検索。そしたら、あるわあるわ…。豆腐ダイエットにトマトダイエット、ちょっと前まで流行っていたバナナダイエットまで。このバナナダイエットに関しては、うちへ来るヘルパーさんの大半が挑戦しておられました。おかげでスーパーへ行っても「バナナがない」という状況におそわれ、普通に買ったかった私は怒りを覚えた記憶があるよ。そんな中でちょいと目にとまったのが『gooダイエット』というサイトです。いろんなダイエット方法の中から『食事を選ぶ』を選択すると、これまたいろんなメニューのレシピやダイエット方法が載っていて、私が良いなと思ったのは『電子レンジのレシピ』です。

『電子レンジのレシピ』をクリックするとこんな画面が出てきます。



とってもヘルシー！おかずレシピ

ボリューム満点！主食レシピ



レバー・もやし・にらのみそ炒め



豚ヒレとモロヘイヤのカレー炒め



麻婆焼きそば



豆腐のキムチ煮



牛肉と菜の花のオイスターソース炒め



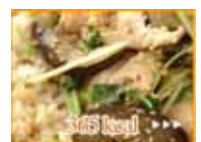
鮭チャーハン



サワラとブロッコリーのトマト煮



わかめとプチトマトの生姜スープ



鶏ササミとみつばのごま炒め丼

<http://diet.goo.ne.jp/member/recipe/microwave/>

まち：電子レンジでの調理はスピーディーだし、煮物とかの煮くずれがしにくい。あとなんと言っても炒め物では油を殆ど使わなくても良いという利点があるんだってよ。

でつ:私もまちも炊事は、ヘルパーさんをお願いし
とるで、こんなレシピがあるとヘルパーさん
さんをお願いしやすいで、ありがたいがね。
まち:うん。ただ...！うちのどら息子は好き嫌いが
多いで困っとるけどね。そんでこのメニュ
ーの中で私が独断でおすすめの料理を 3 つ
ほどご紹介するね。

マーボ焼きそば 1人分/318kcal

材料(2人分)
豚赤身挽き肉.....100g
しょうゆ・酒
.....各小さじ1
コショウ.....少々
チンゲンサイ.....150g
ねぎ.....10cm
にんじん.....40g
ニンニク.....1/4 かけ
ごま油.....小さじ1



作り方

- (1) にんじん、ねぎを 5cm の長さに千切りし、チンゲンサイは太めの千切り、ニンニクは千切りにする。
- (2) 挽き肉に酒、しょうゆをまぜ合わせる。
- (3) 耐熱のお皿に(1)、(2)とごま油を入れさっくりと混ぜ、ラップをかけてレンジで 4 分加熱する。
- (4) 袋のままレンジで 1 分 30 秒加熱する。
- (5) (3)に麺と(A)の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- (6) ラップ無しでさらに 1 分 30 秒加熱し、全体を混ぜ合わせる。

サワラとブロッコリーのトマト煮

1人分/194kcal

材料(2人分)
サワラ.....2 切れ
(A)
塩.....小さじ 1/6
コショウ.....少々
玉ねぎ.....50g
ブロッコリー.....100g
トマト缶.....100g
オリーブオイル...小さじ1
塩・コショウ.....各少々



作り方

- (1) サワラは半分に切り、塩、コショウをする。
- (2) 玉ねぎは角切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱のお皿のまん中に入れ広げる。
- (3) (2)の回りにサワラを並べ、トマト缶をつぶして、塩、コショウ、オイルを混ぜ、サワラにかけラップをしてレンジで 5 分加熱する。
- (4) 一度レンジから取り出して全体を混ぜ、ラップをかけてさらに 1 分加熱し混ぜ器に盛る。

鶏ササミとみつば、なすのごま炒め丼

1人分/365kcal

材料(2人分)

鶏ささみ.....150g (A) 酒.....小さじ1 しょうゆ.....小さじ2	しいたけ.....2 枚 なす.....2 個 醤油.....小さじ2 みりん.....小さじ1 ごま油.....小さじ1 ごま.....小さじ1/3 三つ葉.....50g ご飯(発芽玄米)200g
---	--



作り方

- (1) 鶏ささみはすじを取り、一口大にそぎ切りして(A)の調味料を混ぜ合わせる。
- (2) しいたけをせん切りにして、なすはヘタを切り、縦半分に切ってさらに斜め切りにする。水にさらし水気をきる。三つ葉は 3cm に切る。
- (3) 耐熱のお皿になす、しいたけ、油を入れて混ぜ合わせる。
- (4) (3)を皿全体に広げ、上にささみを並べてラップをかける。レンジで 5 分加熱した後、全体を混ぜ合わせる。
- (5) ラップをかけてさらに 1 分加熱し、できあがったものにごま、三つ葉を混ぜ合わせ、器に盛ったご飯の上に盛りつける。

1 日の摂取カロリー

でつ:ねえ、一品ごとのカロリーは、わかるけど、
1日にどんだけとれば、ええんだらう？

まち:「平均的な 1 日の摂取カロリーは、成人男性
は約 2,500kcal、成人女性は約 2,000kcal
と言われています。でもこれは平均的な数値
で、生活習慣や運動量、年齢・身長や体重など
で変わってきます。ダイエットをはじめなら、1 日の摂取カロリーを 1,400 ~
1,600kcal に抑えることを目標に頑張っ
てみてはいかがでしょうか。健康を保つため
には少なくとも 1 日最低 1,200kcal が必要
です。血液やタンパク質が不足して体調を崩し
かねませんので、この数字を下
回らないよう心掛けてみま
しょう。」とネットに載った
よ。ちなみに缶ビール(350ml)は 140 から 150 kcal あるらしいよ。参考までにコンビニ食品のカロリーのサイトもあったよ。



コンビニ弁当・サラダなどのカロリー（抜粋）

唐揚げ弁当	740kcal	のり弁当	740kcal
うな重	700kcal	かつ重	800kcal
牛丼	620kcal	親子丼	600kcal
かつカレー	920kcal	えびグラタン	500kcal
オムライス	740kcal	エビピラフ	480kcal
中華丼	550kcal	チャーハン	520kcal
納豆巻き	190kcal	助六寿司	54kcal
サラダ巻	388kcal	おにぎり鮭	158kcal
ポテトサラダ	210kcal	ツナサラダ	170kcal

http://www.miyabi.com/diet/doc/cal_09.html#02

でつ:へえ～。これと比べてみるとダイエットレシピのほうがカロリーが少ないことがわかるね。さっそく、さっきのメニューをうちの晩ご飯の献立にいれてみよっと！！

まち:この前、調べたダイエットメニューって作ってみた？

でつ:うん。“まちのおすすめ料理”を1日1品ずつ作って食べたよ。

まち:で…。どうだった？おいしかった？

でつ:じゃあまずは、「マーボ焼きそば」だね。ニンニクと豆

板醤がきいて、挽き肉なのであっさりしとったわ。

（右の写真）



次に、「鶏ササミとみつば、なすのごま炒め



丼」ですが…。私も旦那も三つ葉が苦手なのでネギにしてみました。ただ、なにかひと味たらんと思ったので七味唐辛子をかけて食

べたよ。（写真）大葉をきざんでのせてもいいかもね？

そして最後に「サワラとブロッコリーのトマト煮」だったね。サワラの代わりにカラスカ

レイの切り身。うちの冷蔵庫に、ブロッコリーがなかったで、代わりにチンゲンサイとズッキーニ、トマトがよーさんあったでトマト缶は使わずに作ってみたんだわ。トマトから水分がでて、“具たくさんのスープ”っていうかんじでおいしかったわー。（写真）



まち:へえ～。すごいじゃんでっちゃん！いろいろとアレンジしてみても、おもしろそう…。

ま・と・め

今回はダイエットメニューをご紹介させていただきましたが、ダイエットのみならず成人病予防のためにも低カロリーの食事に心がけたいなあと思いました。みなさんも「こんなダイエットメニューがおいしかった！」「こんなダイエットをしています！」など…。情報や感想がありましたら、編集部までお寄せくださいませ。

子馬の脚はなぜ長い？

堤 剋喜

子馬は、まだ駿馬では引き出しの中から高校の調査書が出てきた。
表向きは受験先が増えたときのための予備。
余分に作ってもらったものの、本来の目的に使わないまま、手元に残り、記念品になった。
生物 って何だ？ 受けた覚えがないぞ。 単位不履修か。 まさかね。
成績の上がり下がりを見て合点がいく。「自然科学入門」という科目があった。
科学史、元素周期表の見方、原子力や公害病の話までできたが、教科書はなかった。
単なる計算に授業時間と労力を割くのはもったいないからという理由で、
電卓の校内持ち込み、授業中と試験中の使用が許可された。
(このときに買った電卓には、たまたま数字を並べていくゲームがついていた。
成り行きとして、放課にも使われていた。)
1年生が対象だったこともあり、生活指導がかなりの部分を占めていた覚えがある。
「自然科学入門」は文部省の公認科目名にはないから、調査書を作成するときは、
同じ単位数の生物 の欄に記載することに決めたらしい。
校内文書や通知票には自然科学入門の欄があった。
自然科学入門には、生物学的な内容もあった。文書偽造にはならないだろう。

生物 の方には検定済みの教科書があった。 が、使ったのは最初の時間だけ。 あとは、
いきなり、細胞内小器官(ミトコンドリアとかリボソームのたぐい)から減数分裂まで、
黒板と模式図のコピーだけで進んでしまった。
「皆さんお疲れ様でした。基礎生物学はここまでです。」とは言われなかったが、
次はミズの生活についての授業だった。
観察や実験はなかった。教材は生きたミズではなく、『科学読み物』の抜粋。
生徒にとって著者、書名、出版社不詳だった。 質問すれば教えてもらえたらうが。
「血液の成分は人に近く、勤勉で堅実な生き方をしているミズは、
ふだん私たちが思っている以上に高等な動物といえそうです。」



「巣立ちした若いツバメの生存率は高くありません。天敵に食べられるよりも、
狩りに失敗して餓死する方が多い。」
これも教科書を使わない高校の生物の授業で習った。 誰がどうやって調べたのかは知らない。

「草食動物は生後すぐに立ち上がって走ることができます。肉食動物から逃れるためです。」
こんなナレーションを何回耳にしたろうか。

子馬は、まだ駿馬ではない。
『肉食動物』は一応成熟したハンターだ。
立ち上がれば目立つ。 捕まって食われるのを避けるには身を伏せて隠れた方が得策かとも思える。

子馬と成馬では体型が相当違う。 子馬の方が脚が長い。
成馬だと、耳から地面までの高さの半分が脚だが、子馬だと脚が三分の二を占める。
つまり、子馬の脚の長さは胴から上の高さの2倍ある。
肩と腰、前脚と後脚の付け根を結んだ線が子馬だと正方形になるが、成馬だと横長の長方形になる。
狭い胴体から長い脚が出ている分、子馬の方が描きにくい。 ふと思った。
『池の水を飲むときは、キリンよりも子馬の方が大変そうだな』よけいな世話だと気づく。
母馬は立ったまま授乳する。 生まれた子馬の水源と栄養源は地面ではなくて上の方にある。
脚を長くして子馬は生まれてくる。 ミルクが吸える高さに口が届くように。
生まれてすぐ立ちあがるのは、きっと渴きのせいだ。
産声を上げたときから、体の内側も、外側も、未知の乾いた空気にさらされたのだから。

生まれてすぐ子馬は立ち上がろうとする。
『食べられちゃうなんていやだ！』よりも、
『のど渴いた。おなかすいた』のほうが子馬の台詞としては似つかわしい。

擬人化しすぎといわれるだろう。けれども、人間も動物だ。
全身麻酔(医師の管理下にあるとはいえ、一種の仮死状態)から覚まされた際に感じた渴きは忘れがたい。

旅の空から

皆さん、こんにちは。いつも旅行情報を掲載していただいている（株）チックトラベルセンターの松本です。

新型インフルエンザの問題で、修学旅行を取りやめにしたり、延期したりと、学校関係は本当に大変な思いをなさったようです。今回は大人気のバリ島について書かせていただきます。



神々の国バリ島

バリ島は昔から農業が盛んな土地でしたが、政府によって観光開発がなされ、今や世界中から観光客が訪れるリゾート地となっています。宗教はバリ島特有のバリ・ヒンズー教が圧倒的に多く、年がら年中何かしらのお祭りや行事がおこなわれている感じです。そのこともありバリ島には独特の文化が今も大切に受け継がれています。レゴンダンス・パロンダンスなど日本でもよく知られている踊りを見学できます。

上半身裸の男たちが声を合わせてケチャケチャと踊るケチャダンスは、テレビでご覧になられた人も多いと思います。これらはバリ島滞在中に必ずどこかで鑑賞することができます。



バリ島の人気

バリ島がなぜ人気があるのでしょうか？そのわけはまず物価が安いというのが一番の理由です。現地のスーパーマーケットに行くと、現地製品はもちろんのことオーストラリアから輸入された食料品などが驚くほど安く購入できます。日本からサーフィンを目的に訪れている若者たちは民宿のようなところで宿泊しながら地元スーパーで食料品を購入して滞在費を節約し、年に何度も来ている人もあります。一方では車いすをご利用の方や快適なリゾートホテルでの滞在を楽しみたいという人はやはり有名ホテルで宿泊なさっています。高級ホテルに宿泊しても、ハワイよりうんと安く旅行できるところです。ホテルのスタッフも優しい笑顔で対応してくれるので、バリ島にリピートする人が多いというのもうなずけます。

バリエステ

いつから有名になったのでしょうか。バリエステはテレビ番組でも取り上げられるようになり、観光客は気軽にバリエステを体験できるようになりました。現地のスタッフから「お客様にお勧めするなら一度は自分で体験するべきですよ。」と半ば強制的に体験させられました。普段から顔の手入れをあまりしない男性のほうに効果が出ると聞き、フェイスエステにチャレンジしました。豪華なリクライニングシートに座ってたっぷり2時間ベッドの上にいるような気分。顔を暖めたり、オイルでマッサージしたり、氷点下の冷氣で肌を

引き締めたりと初めての経験、最後は肩と背中、腕を軽くマッサージして終了。いつの間にか寝てしまったので途中経過が報告できません。個室でゆったり水の流れる音を聞きながらの2時間でした。別の日に全身マッサージも受けてみましたが、徐々に体をほぐしていく感じでとにかく気持ちいい。その効果は？確かに肌がつつるつるになり効果抜群。しかしタバコをスパスパ、夜更かしの生活をしている私は、日本に帰ってからすっかり肌荒れの元の自分になったというオチです。

車いすから専用のマッサージ台に乗り移りができない人には低いベッドが用意されたエステもあります。慣れたスタッフがお手伝いしてくれますので、麻痺のある方も是非チャレンジをお勧め致します。料金はチップ込みの場合とチップ別、送迎付きというものなどいろいろですから、すべて含まれたものを選ぶとお金の心配がないので安心して楽しめます。エステのコースや時間によって値段が違いますから、自分の受けたいものをはっきりと伝えて、旅行会社などを通じて予約して出かけると安心です。インターネットで申し込んでクレジットカードで支払ったけど、現地では予約を受けていないと言われてお金を取られたというトラブルもあるようです。現地では言葉が通じなくて結局泣き寝入りだったそうです。



現地の設備

バリ島はリゾート地ですがハワイのような感覚とは違います。空港は新しくなってトイレも車いすマークのものがああります。空港スタッフも慣れたものでにこやかに対応し、手伝ってくれます。ホテルは設備を優先なさるなら、ある程度の高級ホテルを選ぶべきです。ただ高級だからと言っても、障がいのある人に使いやすいかということでもありません。バリ島でたくさんの高級ホテルを下見しましたが、一長一短でした。ほとんどのホテルが椰子の木より低く建てられているため、敷地が広大で移動距離が増えます。これは法律で決められているためにこのようなつくりになっています。高層ホテルは2軒ほどありますが、1軒は法律ができる前に建てられ、もう1軒は日本の資本で建てられたところですが、崖の下に建てたので崖の上に椰子の木があれば椰子の木より低い位置で建設したことになりますね。さすが日本は賢い！！



高級ホテルには大抵ハンディキャップルームという部屋がありますが、特徴がありすぎて説明しきれません。バスルームがただ広いだけというものの、手すりが使いやすいもの、部屋の中の扉が引き戸で車いすでのアクセスを優先しているものなどです。部屋の中は裸足で過ごすことができるように板張りになっているホテルが多く、車いすでの移動は楽々です。ホテルによっては通常の部屋でも使いやすいところもありました。まわりの景

色や環境、雰囲気によってホテルを選べるのはいいですね。リゾートホテルで滞在を楽しみながら、ショッピングやエステ、観光をという感じです。観光地に車いすマークのついたトイレはほとんどありませんが、広い洋式のトイレはいくつかあります。プラザバリという免税店には早くから車いすマークのトイレが設置されていました。2階には小物やお土産に最適の民芸品がたくさん売られています。残念ながらエレベーターがないので、スタッフに声をかけて車いすごと抱えてもらって下さい。

現地の人はとにかく優しい、男性スタッフが多いので声をかければホイホイと手伝ってくれる印象です。

何を楽しむか

一度でもバリ島に出かけた人は「今度はホテルでのんびりしたい。」とおっしゃいます。初めてバリ島に訪れたら観光もショッピングもエステもと欲張りになってしまうでしょう。旅費の安い季節を狙って何度かに分けて楽しむのが賢い方法です。リピーターの多くがホテルでの滞在を楽しみながら、ショッピングとエステ三昧なのです。物価が安いバリ島ならではのですね。

今回は冬季オリンピック・パラリンピックが開催されるバンクーバーの現地情報をお伝えします。



観光庁長官登録旅行業第735号
(株)チッ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13年目

〒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

matsu@tictravel.co.jp



チケットラベル ハートTOハート

神々が暮らす楽園 バリ島6日間

関西空港からJALの直行便を利用します。観光にご案内する日とホテルでゆっくりできる日を組み合わせていますので、バリエステにチャレンジしたい人、サンセットディナークルーズでロマンチックな夕日を見て夕食を楽しむ人、自分なりの楽しみ方もできるツアーです。現地ではリフトバスを利用いたします。ホテルはバリアフリーが整ったところを利用します。観光中は現地の若者がお手伝いいたします。ご遠慮なくお申し出下さい。

期 間: 10月12日(月)～17日(土)

料 金: ひとり159,000円(2名1室)

空港税・燃油サーチャージを含む価格です。

出発地: 関西空港

ポイント: 添乗員同行・リフトバス利用・

連泊・現地ヘルプあり

5万円追加で往復ビジネスクラス利用も可能。

超高層ビルにチャレンジ 台湾6日間

台北市にある508mの超高層ビルが目の前に建つ豪華ホテル、グランドハイヤット・タイペイに連泊するプランです。映画スターもよく利用する有名ホテルです。大型リフトバス利用で電動車椅子での参加も大丈夫です。お食事には小籠包も楽しめします。もちろん台湾にきたら、屋台街を散策してみましょう。B級グルメも思い切り堪能しましょう。バリアフリーの地下鉄で淡水への観光は現地人になりきって交通調査隊のようで楽しみいっぱいです。

期 間: 10月20日(火)～23日(金)

料 金: ひとり148,000円(2名1室)

出発地: 成田・中部

ポイント: 添乗員同行・リフトバス利用・

豪華ホテル連泊

豪華で値打ち ビジネスクラスで行く個人旅行 バンコク4日間

JALエグゼクティブクラス(ビジネスクラス)でこだわりの豪華ホテルに宿泊するお得なプランです。セントレアでは搭乗前にラウンジを利用してゆったり優雅に過ごせます。飛行中はゆったり広いビジネスクラスシートでぐっすりお休みいただけます。機内食も豪華なフルコースです。バンコクの空港に到着したら、他の人は同乗しないプライベート専用車送迎サービスでホテルへ直行。

新しくオープンしたウェスティン・グランデ・スクンビットホテルでは長旅で早くお部屋に入りたいお客様へ嬉しいお部屋でチェックイン。そしてお部屋にはウェルカム・フルーツプレートをご用意。さらに滞在中利用できるホテル内のハイティークーポンをお一人様1枚プレゼントいたします。5つ星ホテルのサービスを存分にお楽しみいただけます。2日目の朝食はルームサービスの朝食を体験することができます。

ホテルはデパートが隣接していますのでお買い物にも大変便利。デパートのご利用も5%割引(一部商品除く)になります。

賑やかな通りに面したホテルなので外での夕食もいろんな食べ物にチャレンジできます。

帰国の日は18時までお部屋が利用できます。

ホテルからは専用のプライベート専用車にて空港までお送りいたします。帰路は深夜の飛行となります。ビジネスクラスのゆったりシートをリクライニングして、ぐっすりお休みください。

こんな豪華な旅行でナント！

ひとり 84,800円(2名1室)

早いもの勝ち！

10月1日～20日(除く8・9・10日)の間
は、どの出発日でもこの価格でOKです。

滞在を延長したい人は1泊1万円です。

もちろん朝食付きです。

お知らせ

バンクーバー冬季パラリンピック大会を
応援しませんか？

2008年北京大会に引き続き、ハートTOハートでは2010年のバンクーバー大会にもツアー参加を募集します。開会式と競技観戦を組み合わせ、バンクーバーの街ではシーバス(近代的な渡し船)やスカイトレインなどの公共交通機関も体験できるものです。海流の関係でバンクーバーの街は冬でも名古屋より暖かい気候です。

室内競技は寒いのが苦手な人でも安心して観戦できます。バンクーバーは障がいのある人への配慮が行き届いた街です。ツアーは3月の第2週に出発予定です。

■申し込み・問い合わせ■

観光庁長官登録旅行業第735号

(株)チックトラベルセンター 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

【月～金 09:30-18:30 土日祝休】

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

〔担当〕松本：matsu@tictravel.co.jp

こちらから何う旅行会社「トラベルパレット」

「車椅子なので旅行はちょっと……」

そんな方へ、ご提案！

バリアフリー設備完備の樽見鉄道に
乗ってゆっくりのんびり旅

【旅行プラン】

1日目

最寄りの集合場所・・道のえき・織部

(休憩)・・樽見・・宿

❖バスは樽見駅にてお待ちします。

❖樽見鉄道乗車の際はお手伝いします。

❖食事は刻み食やアレルギーのある方の要望をお伺いし対応できます。

❖貸切風呂にしてゆっくりとくつろいで頂きます。

2日目

宿・・和紙会館(紙すき体験)・

美濃(昼食・自由散策)・・解散場所

❖和紙会館では見学人数と体験人数を配慮して、みなさんにゆっくりとご滞在頂きます。

❖昼食ご予約

豊席利用の方や車椅子利用の方に、満足いただけるよう事前に打ち合わせします。

◀ バリアフリー施設を使った旅行代金の例 ▶

✂ 料 金(10月平日利用)

23,000円(23名様でのご旅行の1名様料金)

✂ 内 訳

* 宿泊 うすずみ彩館(1泊2食付)

* 貸切風呂利用

* バス代(リフトバス中型・ガイド付)

* 樽見鉄道 乗車券

* 和紙会館 体験セット入場料

* 美濃 昼食代(和食)

* 国内旅行傷害保険(任意)

✂ 天候、交通事情により経路が変更になる場合もあります。また時期により多少内容がことなります。

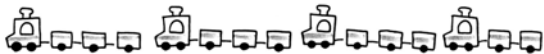
バリアフリー施設付きの食事場所、宿泊場所などご相談承ります。

* お手洗いが不安な方

.....交通手段など配慮したコースを提案します。

* 認知症があり旅行を諦めてる方

.....日帰りの小旅行もできます。



✂ モニター旅行企画のお知らせ ✂

「岐阜・秋の山里へ、ご利益の汽車旅ツアー」

懐かしのローカル線「樽見鉄道」ご乗車体験

谷汲山華厳寺参拝

地元のあられ工房見学

5～10名催行（リフト付10名定員車の予定です。）

【予定】

✂ 日 時：10月16日（金） 名古屋発着

✂ 内 容：名古屋駅発・・・（春日・大垣IC）・・・大垣・・・樽見鉄道に乗車・・・谷汲口（懐かしい電車見学）・・・食事・・・谷汲山華厳寺参拝・・・谷汲あられの里・・・（春日・大垣IC）・・・名古屋駅着

✂ 料 金：お一人様 17,900（食事代実費）

* 含まれるもの

樽見鉄道・障害保険・往復交通費

* 含まれていないもの

あられの里の茶菓代、昼食別途現地払い

* 雨天時でも基本的に同コース催行できる内容です。（華厳寺の境内参拝は雨の中では厳しいので、車のまま山門まで行き、そこから遙拝予定）

✂ 参 考

* 車いす対応トイレは大垣駅駅前、駅ビル内、駅構内にあります。駅ビル内はウォシュレット付き、駅構内はオストメイト対応です。

* 華厳寺の境内までは車いすでも参拝できます。拝観は建物の前からとなります。

✂ お知らせ ✂

8月より日・祝休みとさせていただきました。

トラベルパレット旅くらぶ

いたりつくせり台湾。年明けハワイ企画中です。

色々な旅のご案内ご希望の方はお電話等にてお知らせください。

■ 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

〔担当〕桜井憲子：

travel-p-sakurai@dg.rmail.ne.jp

営業時間：10～20時 日・祝休

（お届けなどで不在の場合あり）

弊社ホームページご案内です

（ご意見・リンク等何卒よろしくお願いたします）

<http://www.t-palette.jp>

トラベルパレット便り

（公私共々もろもろブログです）

<http://blog.t-palette.jp/>

福祉用具のリサイクル情報 (09/7/29 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

- ・1 モーター 3 年使用
- ・1 モーター (ブラッツ) 応相談 半年使用
- ・1 モーター (収納式電動リクライニングベッド) 1 年使用
- ・2 モーター (パラマウント KQ-602) 10 年使用
- ・3 モーター
- ・ (パラマウント) リサイクル品 10 年使用
- ・ (フランスベッド) マットレスなし 不明
- ・ (フランスベッド) \150,000 10 年前購入
- ・ベッド移乗用リフト (つるべBセット) 応相談 2 年使用
- ・エアーマット (アドバンハイクオリティー) 未使用
- ・エアーマット (ケープ) \30,000 3 ヶ月使用

移動用品

- ・テニス用車いす OX \30,000 H.15 購入、週 1 で使用
- ・小児用ストレッチャー ニッシン
- ・ (酸素ボンベキャリア付、リクライニング式) 1 年使用
- ・介助用車いす (フルリクライニングキャリア) \150,000 1 年使用
- ・PC ウォーカー (2,3 才用) リサイクル品 1 年使用
- ・タイヤなし車いすの本体のみ 不明
- ・シルバーカー (ニューウォーキング) 不明
- ・シルバーカー \10,000 未使用
- ・一本杖 84 cm 未使用
- ・4 点杖 不明
- ・4 点杖 2 年使用

入浴用品

- ・入浴用車いす 4 年使用
- ・入浴用チェア (背付きシャワーチェア) 未使用
- ・簡易浴槽セット 応相談 10 回位使用
- ・入浴用介護リフト
- ・ (ミクニマイティエイド 80) \100,000 5 年使用
- ・ (リフトつるべFセット) 応相談 未使用

トイレ用品

- ・ポータブルトイレ (家具調自立ラタン) 1 年半使用
- ・スカットクリーン 男性用 応相談 未使用
- ・補高便座 未使用

その他

- ・キャリングケース付きポータブルハンドシャワー (寝た状態で洗髪可能) \6,000 不明
- ・ゆかた、寝巻き 不明

譲って欲しい！

ベッド、床周り品

- ・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・マット (除圧、体位分散、エアー、口ホ)
- ・サイドテーブル・ベッド手すり (パラマウント用)

移動用品

- ・各車いす (手動、介助用、電動)・シルバーカー
- ・電動三、四輪車・歩行器・電動車いすユニット
- ・マイリフティ・JW1 か JW2 のバッテリー
- ・歩行器・松葉杖・子供用車いす、バギー

入浴用品・トイレ用品

- ・入浴用車いす・入浴用チェア・バスボード・バスリフト
- ・トイレ用簡易手すり

その他

- ・紙おむつ・防水シート・円座
- ・各クッション (低反発、体位変換、車いす用、口ホ、エアー)
- ・口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)
- ・各スロープ (折りたたみ、レールタイプ) (2M、3.9M の板タイプ)
- ・段差解消機 (据置型)・電動昇降椅子
- ・リフト (つるべ)・福祉車両 (リフト付、ハイエース)
- ・立ち上がり補助いす・ストレッチャー・介護テーブル
- ・靴 (22.5 cm ~ 23 cm) (24 cm)
- ・防水カーシート、3 点とめカーシート
- ・徘徊防止用フロアセンサー、ベッドセンサー

「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>

●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

■ 広島のたまさんからのメールより

先週観劇で久しぶりに日帰り名古屋行っただけと相変わらず暑いね。(汗)

実は書籍の名前を覚えてたら教えて欲しいのですが災害時弱者の体験談等が掲載された本なんです。突然ですがやっと福山市もほぼ民生委員丸投げで災害時要援護者の個人情報をも民生委員に教える事に同意するかの書類が...

9年前から何度も福祉課と喧嘩になりかけた災害時対応ですが、何と今回書類送付されたのは身障手帳1・2級と療育Aと重度A、精神1級と言う状況で、例えば単身生活の精神2級やてんかん発作のある場合は？医療機関は？を同意すれば聞き取り調査すると言う最初の一步ならぬ微々たる前進(?)なのでこの機会に阪神大震災から14年も経ってやっと重い腰上げる気になった時に福祉課にこうして欲しいと訴えようと思ひまして...。お忙しいでしょうが宜しくお願い致します。

話は変わりダイイチのらくらく実感ペットボトル&プルオープナーやチアオープナーが1個120円になってたんですね！ユニバーサルデザインで賞をもらった便利グッズでまとめて20個位買い未だに壊れては新しいのを使う生活で兵庫県等ダイイチの近くのリハビリ病院の売店で買ったと言う人がいましたがそろそろ発注しようかなあ？が値上げでガックリ(涙)

名古屋近郊にいた時よりウン十年遅れた福祉で闘病は大変ですが医療も信じられない発言を医師がするし時間外救急で便秘を10日くらい我慢して来る人や、独居老人が話し相手と勘違いしてきたり(汗)尾道の医師は忍耐強く頑張ってますがハイリスクの私が急変しても福山市内で手当てできず主人もうつ病の悪化した時は運転も無理なので医療生協で時間内ならと条件付きで応急処置の点滴を...ああ本当にまだこんな所があるんだとガックリ(涙)

みなさん大変でしょうが100号頑張っで作成できたのだから150号を目指して情報のより濃い内容にできると良いですね♪遠くから情報あれば送ります。

昨年福山で生系の会の全国例会をした時に『猫バスが走ってた！』と言う方がみえて目がテン。週末ボンネットバスが鞆の浦(ともうら)に数往復駅前からしてるバスを見た様です。ポニョの里はまだどうなるか判決が出ませんが架橋されず世界遺産になる事を祈って下さい♪ではまた...

>>>いつも情報誌購読ありがとうございます。

150号めざしてがんばります。AJUが出した本のことであれば以下を参照ください。

(『AJU 防災』で検索)

1.「災害時における障害者支援に関する提言
- 東海豪雨災害による被災状況等調査をもとに」(2002年)

2.「中越沖地震における災害時要援護者被災状況、支援状況調査結果」(2007年)

07/12/11 災害時要援護者避難支援セミナー
配布資料より

3.「厚生労働省平成20年度社会福祉推進事業報告書 G I Sを使った災害時要援護者避難支援システムのモデル整備事業」(2009年)

体験談は1.と2.に出ています。

要援護者対策がどこの市町村も立ち遅れていることはAJUが行った調査結果として、3.でまとめてあります。

この他、AJUでの取り組みについては、AJUのホームページ「災害時要援護者支援プロジェクト」をご覧ください。参考になれば幸いです。

■ 名古屋市天白区 NKさんより

福祉情報誌100号発行おめでとうございませう、いつも楽しく拝読しています。

■ 愛知県新城市 SYさんより

100号発行おめでとうございませう。いつも楽しみにしています。

100号記念プレゼントのペットボトル・缶オープナープレゼントに応募します。これを使えば四肢麻痺のわたしでもペットボトルが空けれるのではないかと思います。

>>>みなさま、いつも情報誌を応援してくださり、ありがとうございます。

これからも、少しでもみなさまのお役に立てるよう頑張っていきます。

ご意見・ご感想、情報等ありましたら、ぜひ、お聞かせ下さい。

いろいろ情報

郵便不正事件の波紋

審査厳格化で障害者団体の活動に打撃 郵便物の受け取り拒否も

厚生労働省の局長らが逮捕された障害者団体向けの割引郵便制度（低料第三種）の不正利用事件の影響が、障害者団体に広がっています。郵便事業会社が審査の条件を厳しくしているためです。

本誌もこの低料第三種郵便の制度を利用して読者に発送しています。2月頃から仕訳方法の厳格化や、差し出しの際の資料提示が急に厳しくなったほか、4月には有料読者が8割を超えているかどうかの調査があり、対応に追われました。

もともと障害者団体の発行する機関紙（誌）は、営利を目的とするものではなく、これから活動に参加してほしい人に向けて発信されることが多いなど、低所得者層の多い障害者個人に購読料を求めることは馴染みません。また、障害者団体同士が情報交換のために無料で機関紙を交換し合う割合も少なくありません。広く活動を伝える手段として創設された制度なのに、審査の厳格化のあおりで、有料読者の比率を上げるために発行部数を減らさざるを得ないなど、各地の団体が苦慮しています。

さらに本誌発行者であるAJU自立の家では、7月14日発行の機関紙が、全国で初めて差し出し局において受け取り拒否をされました。団体の事業や行事を紹介するものは認められないということです。今回拒否された郵便物は、秋に行われるチャリティ絵画展とウェルフェアコンサートのお知らせを主とするもので、毎年この時期に過去17回発送してきました。差し出し局を通して、支社、本社を相手に交渉を繰り返してきましたが認められず、今も交渉が続

いています。

7月23日には障害者団体で構成される全国の定期刊行物協会が、東京霞ヶ関の総務省に集まり、総務省、厚労省、郵便事業会社を相手に、「低料第三種郵便物に関する要望書」を提出しました。要望書では、総務省、厚労省、郵便事業会社と障害者団体の4者で第三種郵便制度のあり方に関する検討の場を設けること、検討を継続する間、現行の制度を弾力的に運用し、障害者団体の命綱といえる啓発活動に不利益を生じないようにすること、の2点を求めました。

要望を受けて郵便事業会社などは、「不正問題について、まじめな団体には申し訳ない。第三種制度の維持をしていく義務と責任があると自覚しており、制度運用で不利益が生じないように弾力的にしたい。行き過ぎについては指導をしたい。」などとコメントしました。

障害者団体の活動の生命線ともいえる低料第三種郵便制度。今後の動向は改めてお伝えします。



べんりぐっず情報 第2弾！

前回から、3回シリーズで飲み物関係の便利グッズを紹介しています。

第2弾は、ペットボトル・紙パックハンドルです。大きなペットボトルや紙パックも、これがあれば、簡単に注げます。「ペットボトルハンドル」で検索。ネット販売では、会社によって送料が別途必要な場合や、1個単位では購入できない場合もあります。

コラムジャパン ペットボトルハンドル



価格：682 円（1 点 / 税込）

コメント：重いペットボトルをしっかり支え、バランスよく注ぐための専用ハンドルです。

お子様やお年寄り、力の弱い女性の方々にも使いやすいユニ

バーサルデザイン。長方形用と丸・正方形用の2種類が揃います。

問い合わせ先：コラムジャパン(株)

TEL 03-3252-7571

FAX 03-3252-7575

http://c08.future-shop.jp/fs/coram/kitchen_outlet/4700

RYO ペットボトルハンドル

価格：315 円（税込）

コメント：片手でも注ぎやすく持ち運びもラクなペットボトルハンドル。開きにくいキャップもラクラク開けられるキャップオープナー付きです。また、使わない時は、キャップロックがワンタッチで行えます。

問い合わせ先：株式会社 イワタリョウ (岩田良)

TEL 072-999-2345(代)

FAX 072-924-9559

<http://www.iwata-ryo.com/kitchen/2-2111.htm>



CA-095-00 ハンドルキーパー

価格：¥698

コメント：1.5 L の大きく重いペットボトル。その口に取り付けることにより片手で簡単に注げるようになります。そして、炭酸飲料の炭酸ぬけや水漏れを防ぎます。もちろんジュースにも。このハンドルキーパーは密閉性が高く、横倒ししても、炭酸抜け、水漏れはしません。お子様でも簡単に注げます。

問い合わせ先：(株)和興スチール E C 事業部

こだわりやさん.com

TEL 0296-49-3780 / 3700

FAX 0296-49-3702

<http://www.kodawariyasan.com/okasi/ice-making/ice4.htm>



べんりなペットボトルハンドル

価格：350 円（1 点 / 税込）

コメント：空になったペットボトルに取り付けると、便利なハンドル付ポットに早変わり！資源を大切に作るエコロジー商品です。

ハンドルをつける事により、ペットボトル特有の持ちにくさを解消して取り扱いがラクラク！再利用に便利なじょう

ごも付いているので、飲み物を入れやすく、便利

で衛生的です。標準のペットボトルの口であれば、どんなサイズのペットボトルにもハンドルがつけられます。

冷蔵庫に入れるときにも簡単なスライドロック方式でフタが開かない安心設計です。



パックハンドル（クリップ付）

価格：250 円

「べんりなペットボトルハンドル」とセットで購入できます。

便利なハンドルセット

価格：600 円

問い合わせ先：

(株)アドジャパン

TEL 03-3933-9059

FAX 03-3933-8654

EMAIL info@hansoku-no1.com

<http://www.adjapan.co.jp/shop/059/001/index.html>



パックハンドル（口栓キャップ付紙パック対応）

価格：200 円

http://www.hansoku-ryohin.com/products/detail.php?product_id=4946



酒パックハンドル

価格：250 円

コメント：パックハンドルと酒パックハンドルは紙パックに対応していて、持ちやすく、注ぎやすいです。重い酒パックもラク？に。

問い合わせ先：ワコーファースト商事

TEL 022-378-0914

FAX 022-378-0884

EMAIL info@hansoku-ryohin.com

http://www.hansoku-ryohin.com/products/detail.php?product_id=4945



ブリックスデザイン ミルクホルダー

価格：525 円

コメント：テトラパックを発明した北欧発ならではの便利アイテム。紙パックって中身がたくさん入っているとき持ち上げると重いし、手が濡れていると滑りやすいですね。でも可愛い持ち手をつけてあげるだけで日常の生活もちょっぴり豊かになります。ホルダーを広げてパックに抱きつかせるだけで設置完了。ぶらつかずしっかりとホールドします。持ち手がつくだけで紙パックってこんなに変わるのかと実感できます。持ちやすいだけでなく、グラスに注ぎやすいもの気分がいいです。何よりも冷蔵庫のドアポケットから取り出すのにラクラク！これは便利グッズというよりは、もはや必需品といえそう。

問い合わせ先：株式会社カーゴイド

TEL 03-3456-3930

（月～金 10:00～18:00 / 土・日・祭日は休み）

FAX 03-3456-3935

http://www.hokuouzakka.com/product_info.php/products_id/1364



イベント情報

第 36 回 国際福祉機器展 H.C.R.2009

高齢者・障害者の自立生活や社会参加の促進、家庭や福祉施設で介護を支援する福祉機器の割合は大きくなっています。H.C.R.2009では、食品

・衣類から福祉車両・住宅改修用機材まで2万円以上におよぶ様々な福祉機器や関連情報などがいっぱいです。また、国際的なシンポジウムやセミナーなど多数開催されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

日 程：9月29日(火)～10月1日(木)

会 場：東京ビッグサイト(有明・東展示ホール)

東京都江東区有明 3-21-1

TEL 03-5530-1111



アクセス：

りんかい線→国際展示場駅より徒歩約7分

ゆりかもめ→国際展示場正門駅より徒歩約3分

水上バス→有明客船ターミナルより徒歩約2分

URL：<http://www.hcr.or.jp/exhibition/exhibition2009.html>

■ ATACセミナー in福岡、in東京

ATACセミナーは障害のある人のコミュニケーションや学習を支援する手段を分かりやすく学べるセミナーです。発達障害の人や知的障害、肢体不自由など障害を越えて今すぐに活用できる技術を実習も交えながら皆さんにお伝えします。

ATACセミナー in福岡

日 時：2009年9月19日(土)～20日(日)

会 場：福岡県中小企業振興センター

(JR「吉塚」駅東口より徒歩1分)

住 所：福岡市博多区吉塚本町9-15

定 員：50名

ATACセミナー in東京

日 時：2009年10月10日(土)～11日(日)

会 場：あいおい損保新宿ビル

(JR小田急線「新宿」駅より徒歩13分)

住 所：東京都渋谷区代々木3丁目25-3

定 員：100名

ATACセミナー in福岡 in東京共通

参加費：1日7,000円

(2日通しての参加の場合は10,000円)

連絡先：〒101-0047

東京都千代田区内神田2-4-14-402

ATAC事務局

TEL03-5207-6319 / FAX03-5207-6418

e-mail：atac@e-at.org

ATACカンファレンス in京都

ATACセミナーが入門的内容だとするとATACカンファレンスは少し専門的な内容になります。今年のテーマは「リアリティ」。障害や生きることの困難さについてリアリティをもって支援するための知識を少し深く専門的に学んで下さい。機器の貸し出しを受けられるセミナー、リビングライブラリー、ナイトセッションなど新しい企画が始まります。どうぞご期待下さい！

日 時：2009年12月4日(金)～6日(日)

会 場：国立京都国際会館

京都駅より京都市営地下鉄烏丸線

国際会館駅下車、徒歩5分

住 所：京都市左京区岩倉大鷲町422番地

定 員・参加費：詳細は未定です。

連絡先：〒101-0047

東京都千代田区内神田2-4-14-402

ATAC(エイタック)カンファレンス事務局

TEL080-1032-1705(直通)

FAX03-5207-6418

e-mail：atac2009@e-at.org

URL：<http://www.e-at.org/atac>

■ 第18回AJU自立の家ウェルフェアコンサート

今年は、「菅原洋一歌手生活50周年記念コンサート」と銘打ち、“知りたくないの”“今日でおわかれ”などヒット曲

を持っておられ、温かい歌声の菅原洋一さんのコンサートです。司会に中村メイコさんをお迎えし、神津善行さんの構成・演出・お話しで楽しいコンサートを開催します。



会場：愛知県芸術劇場 コンサートホール

日時：2009年9月17日(木)

開場：18:00 / 開演：18:30

チケット価格：A席 ¥5,000 / B席 ¥3,000

(全席指定)

お申し込み、お問い合わせ：

AJU自立の家後援会事務局

名古屋市昭和区恵方町2-15

TEL 052-841-5554

FAX 052-841-2221

名古屋シティハンディマラソンのお誘い

第 25 回 名古屋シティハンディマラソン

名古屋の都心テレビ塔の周りを、日ごろスポーツをする機会に恵まれない人、重い障害をもつ人たちとボランティア、およそ 1,000 名の仲間たちがマラソンを通して相互理解と友情を深めるとともに『完全参加と平等』の実現に向け市民の声援を受けながら思い切り走ります。

第 1 回より毎年、東南アジアのタイ・フィリピン・バングラディシュと韓国より障害者を招待し、国際交流を図ってきました。今回は、25 周年を記念して、これまで、マラソンで来名した各国の障害者団体のリーダーをお招きし、事業の総括とこれからの 25 年の展望、そして、今後のアジアの障害者との交流、支援のあり方について議論するシンポジウムを開催する予定です。

主 催 : 名古屋市、障害者と市民のつどい拡大実行委員会

特別協賛 : タイハウグループ

後 援 : 愛知県、愛知県社会福祉協議会、名古屋市社会福祉協議会
名古屋金鯱レーシングクラブ、アジア障害者支援プロジェクト

協 力 : NPO 法人久屋大通コンソーシアム

期 日 : 平成 21 年 10 月 18 日 (日) 雨天決行

コ ー ス : 久屋大通り公園 周回コース... 1 周 (約 800m)

種 目 : A. 車いす使用者... 1 周・6 周

B. 介助を必要とする車いす使用者と電動車いす使用者... 1 周

C. A・B 以外の障害者及び 60 歳以上、女子、子ども... 1 周

D. 一般男子... 4 周

参 加 費 : 無 料

申込期間 : 平成 21 年 9 月 3 日 (木) ~ 10 月 2 日 (金) 当日消印有効

申 込 先 : 名古屋シティハンディマラソン事務局

愛知県重度障害者の生活をよくする会、AJU 車いすセンター

TEL 052-851-5240 FAX 052-851-3231

e-mail yokusuru@aju-cil.com



ボランティア募集

当日、マラソンのお手伝いをいただける方を大募集しています。

■ 競技中の警備 (車道に立ち、応援しながら警備していただきます)

■ 表彰者の付き添い ■ 受付・案内 ■ 伴走

お申し込み・お問い合わせは

AJU 自立の家 サマリアハウス 大道寺 (だいどうじ) まで

TEL 052-841-5554 e-mail yokusuru@aju-cil.com

FAX 052-841-2221 HP <http://www.aju-cil.com>

名古屋シティハンディマラソン 25 周年 記念シンポジウム

日時: 平成 21 年 10 月 17 日 (土) 14:00 ~ 17:00

会場: 愛知県産業労働センター 9 階 大会議室 (名古屋市中村区名駅 4 丁目 4-38)

定 員: 150 名

内容については、現在、鋭意企画中です。

問い合わせ：名古屋シティハンディマラソン事務局

愛知県重度障害者の生活をよくする会、A J U車いすセンター

TEL 052-851-5240 FAX 052-851-3231

多治見修道院ワインフェスタ 2009

2003年よりピア名古屋の仲間たちが葡萄を作り、ワイン造りのお手伝いを行っています。この多治見修道院ワインフェスタは、一年を通して行われている作業やワイン造りを行いながら、自立に向かっていく成果を発表する場として、毎年11月、多治見修道院ワインをはじめ、世界の修道院ワインを味わいながら、多彩なゲストにご協力をいただき、様々なイベントとともに開催するものです。

ワインフェスタ開催中のワイン販売収益は、ピア名古屋、多治見修道院で働いている障害をもつ人の工賃として支払われます。

日時：2009年11月3日（火・祝） 10:00～14:00（開場 9:30）

会場：多治見神言修道院 〒507-0021 多治見市緑ヶ丘 38 番地

J R多治見駅よりシャトルバスを随時、運行しております。リフトカーの運行は土岐駅のみとなります。ご注意ください。

会場に駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用下さい。

イベント：3つの修道院ワインとピアワイン（オリジナル）飲み比べ...多治見神言修道院ワイン / セブン・ヒル修道院ワイン（オーストラリア） / サン・ガブリエル修道院ワイン（スペイン） / ピアワイン

対談...山田昌（出演者交渉中）

オルガン演奏...霞 真実子

合唱...県立多治見高等学校合唱部

ヴァイオリン・コンサート...加藤菜津子

ワイン教室...島幸子（受講：先着 200 名様）

屋外ライブ...ケン・バルディス、河原崎辰也、多治見宮太鼓 他
当日、オーストラリア産ワイン、B B Q、乳製品の販売も行います。

参加費：2,200円 特製ワインカップ付き

（事前購入 2,000円、未成年者は 1,000円 当日販売のみ）

ワイン飲み放題ではありません。

未成年者と運転される方の飲酒は堅くお断り致します。

主催：社会福祉法人 A J U自立の家 ピア名古屋

共催：中日新聞社会福祉事業団

後援：岐阜県、岐阜県社会福祉協議会、多治見市、多治見市観光協会、ユニー株式会社、テレビ朝日福祉文化事業団、神言会多治見修道院、在名古屋オーストラリア領事館、日本野鳥の会

お申し込み・お問い合わせ先：

社会福祉法人 A J U自立の家 ピア名古屋

TEL：052-841-9994 FAX：052-852-4810

E-Mail：peer@aju-cil.com

イベントをお手伝いしていただけるボランティアを募集しております。

詳しくは、ピア名古屋へお問い合わせ下さい。



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》9月26日

10月3日、10日、31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に対応。

《相談日》9月5日、19日

10月3日、17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

URL <http://sumai-sien.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

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》9月5日、19日

10月3日、17日

《場所》上記と同じく

編集後記

今年の夏は、読者の皆さんにとって思い出深い夏になりましたでしょうか？情報誌も100号を越えて心機一転、編集委員一同取り組んでいきます。

さて今年の夏の終わりには選挙があります。巷で吹いている突風に惑わされることなく、それぞれの候補者の政策を見極めて一票を行使してほしいと思います。ただいまのところ政策論争より政党内部でのごたごたばかり報道されるのは悲しいですね。

今頃になると夏の疲れがでます。読者の皆さんもお身体に気をつけてすごしてください。

克己

みなさまからの、ご感想やご要望を
お待ちしております！



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 052-841-1015

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

お待ちしております～す

隔月発行

年間購読料：1,500円

振込先：郵便局 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 052-841-1015

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