

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24年12月18日(毎週火曜日) 増刊 AJU通巻10765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121号

2012年12月20日

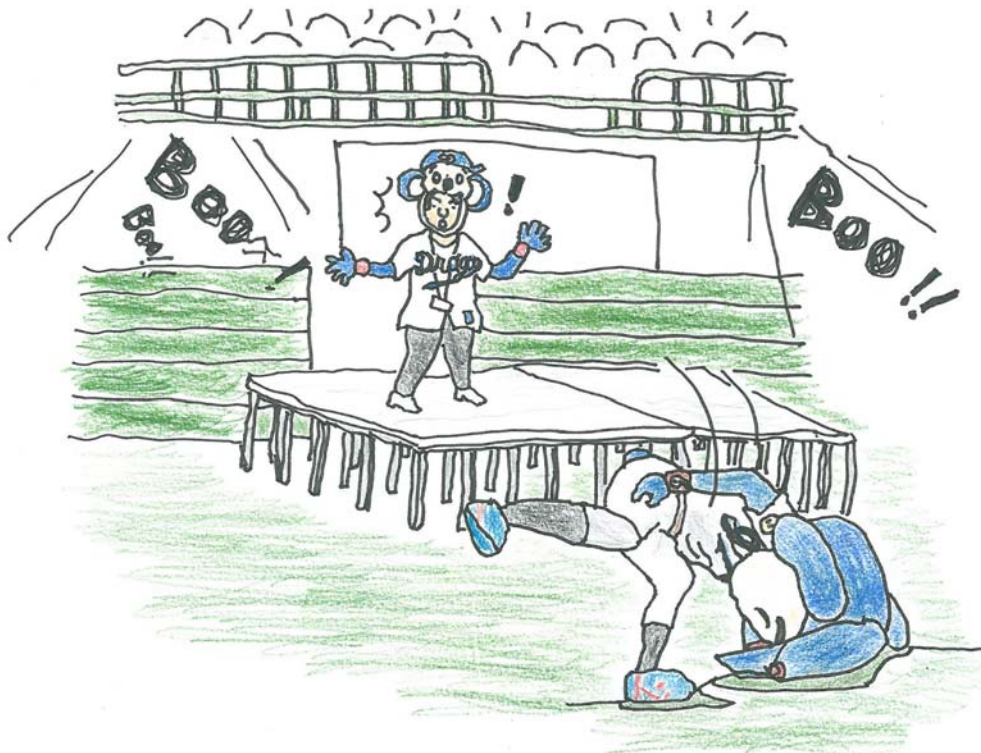
定価**250円**

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
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

テーマ

スタート
届けよう

書 高橋 誠



絵 川口 いづみ

はじめの一步をふみだしたあなたへ

- ひと・活動紹介
ドラ活と2次障害.....1
- あなたの声に応えます
脳性まひの二次障害実態調査.....5
「東海・北陸車いす・市民交流集会 in 静岡」
に参加して.....10
- かつきのページ.....14
- 旅の空から.....15
- トラベル情報.....18
ハウステンボス&九十九島クルーズ
春九州3日間
セントレア空港スカイデッキ★イルミネーション
と飛行機をみながら中華「上海楼」夕食
来年式年遷宮を迎える
伊勢神宮初詣とおかげ横丁散策
- 福祉用具のリサイクル情報.....21
- 読者のこえ・いろいろ情報.....22
情報誌 120 号の記事について
お詫びと訂正
ひかり鍼灸院 体・験・談！
イルミネーション特集'12～'13
冬の遊園地
愛知なごや雪まつり
志摩自然学校
NWWA®ウォーターボール®体験
& ジェルキャンドル作り
名古屋市交通情報・バリアフリー設置情報

他

他



ドラ活と2次障害

皆さん、初めまして！「偽ドラ」こと永津由香理です。

私は、脳性まひ（アテトーゼ型）をもっています。一応、歩行が出来、身の回りのことは大体できます。「若い」と思っても、確実に歳はとります。今のところ重大な二次障害は出てませんが、歩けるのでそれだけ転倒したりして、体の変化が気になる年頃となりました。その割には、『ドラバカ』と言われるように、『ドラ活』と称し、しょっちゅう野球観戦やオフにはトークショーとか行きまくって人生をエンジョイしています。



幼い頃

仮死状態で生まれ、1歳で障害が判明。その後はA病院やB病院でリハビリを受けました。ですが、親の熱心さと裏腹に私は、リハビリが大嫌いで、すぐ「トイレ行きたい」と行ったり、ハイハイで自動販売機まで脱走する常習犯。

自分では「大きくなれば歩けるようになる。私は小さいから。」「他の子どもはそんなことしてないし...」と思っていつも親に言っていました。

3歳で歩行器を使って歩けるようになりました。ただ、尖足だったのでアキレス腱の手術を勧められましたが、親が色々調べ、東京の民間療法（磯谷式力学療法、股関節の矯正のようなもの）に4歳から就学前まで通いました。その治療を受けた2年間、週末以外は骨盤から下はギブスで固定されるので立つか寝たきりか...。ギブスがとれる週末、公園で遊ぶのを楽しみにしていました。ギブスを付けていると蒸れて、特に夏はあせもができ、かゆくてもギブスがじゃましてかくのを親に頼んでも思うように届かない有様でした。そして何よりも辛かったのは、その治療院で膝の屈伸をさせられる時（ずっと伸ばしているから）超激痛(>_<)毎回、その建物中に大絶叫がこだましました。その頃は歩けるようになるには必要だと理解しながらも、相変わらず脱走とかも試みました。

養護学校時代

養護学校へ入学。その頃は歩行器なしでも歩けたのですが、「歩行器がいい！」と暴走歩行器！？をやっていました。

高学年になって、訓練の先生が大好き！になったのと、親から「いい加減にしないで」のカミナリが落ち、歩行器なしで歩くようになりました。（皆さん同様訓練自体はあまり好きじゃありませんでした）

突然の悲しいお別れ

中2の時に、友達から買い物に誘われたけど足を痛めたため、十日延期しました。毎日友達から「いつ行ける？」「楽しみ。」と言われ、彼女は障害のため、力がわずかしくなく、本当に力を振り絞って車いすをこいで会いにきてくれました。

私は約束した日にむけて必死に歩行練習して、実際にスーパーでショッピングカート歩行器代わりにして試していました。

そして約束した日は彼女の葬儀になってしまいました。突然の急変でした。こんなことになるなら、出たとこ勝負で買い物行けばよかった。今までの人生の中で一番後悔しています。

他にもこのような悲しい別れがあり、“今このときを大切にしよう。楽しもう！”と強く心に刻みました。

高2 ザックリと・・・

高2の9月、学校の廊下のつなぎ目で転倒。軽く転んだ程度で、すり傷だと思い、念のため傷口を確認したら、左膝がザックリ、口のように裂けてました。8針縫って処置後、3時間点滴を受けることになり、家に着いたのが9時過ぎ、長い一日だったと感じました。それが長い闘いの始まりとなりました。

担任と相談した結果、3週間、車椅子で過ごしました。傷口の問題なので、それさえ治れば、何事もなく歩けるようになって思っていたが…。実際に歩くと、転倒する回数も増えました。そして日に日に疲れやすくなり…。最初は、筋力低下だと思った。いやそう思ったかった。

A病院に受診しレントゲン撮ったら、側湾が進行していることは素人でも分かりました。そして、大雪の日、痛みのため廊下で立ち往生して、心身共に冷たく感じた。この日を境に再び車椅子生活となりました。

それでも、皆さんのお陰で楽しい学校生活。笑顔で楽しむことで精一杯の恩返し。だが、今後どうなることやらと不安だった日々。本当に朝になると、またここが動きにくい、痛みで眠れない…明日が来るのが怖かった。

新学期を迎え、最終学年に進級。一応歩けるようになったものの、相変わらず一進一退な状態。暖かくなったら良くなるのでは？と思っていたのでショックでした。

先生方は、「いっそう電動車椅子に乗って、違うことに力を注いだ方が良いのでは？」とアドバイスをもらった一方、医者からは「無理しても歩きなさい。良くなるかもしれないから」と忠告されました。

両者の意見に板挟みになり、心の底から悩んだ。結局、小さい時の歩行器を使いました。

けがして丸一年が経つ頃。今度は、突然左手から親指から、全身が強い硬直に襲われました。まるで自分の体でないような激しい緊張。

医者から今後予想される二次障害のことを告知。あまりにもズバズバした言い方に随分落ち込んだ。筋弛緩薬を投与されたが、極度にだるくなり、私にとって「やる気をなくす薬」でした。

一週間くらいは落ち込んだが、皆さんの励ましで、「体が動かなくなっても、覚えた知識は残る」「これから悪くなるなら、今がベストだな。」と思い、周りからは無理だと言われたワープロ検定3級も受けた。ムリだと思っていたので力が抜け、本

番あとと一歩まで入力できて超嬉しかった。

幸いにこの山を乗り越えた後、一気に快方に向かった。しっかりとした足取りで卒業式を迎えた。卒業旅行には何とか独歩で行き、自信が付いた。

今振り返ると、医者忠告ももちろんですが、根本は幼い時の東京での辛い治療を耐えた分、元を取りたい(苦笑) いずれ健常者よりは早く体力落ちるけど、高校生で歩けなくなるのは早すぎる！という思いで再起を目指した感じでした。たまたま、私は良くなったのですが一歩違えば、またけがしたり、過度な負担につながり、二次障害が助長されることになりかねません。決して、人には「がんばって歩け」と押しつけることはしたくないです。



リハビリセンター職能時代の頃

養護学校を卒業後、最初は地元の授産施設に行く予定で、実習や中学から親の会の活動にも参加してました。しかし実習を重ねる度に、違和感を感じました。高3の夏、先生がもったいないと名古屋市総合リハビリテーションセンターの職能開発課を紹介されました。1年半、そこでパソコン中心の職業訓練を受けました。しかし、温室な養護学校とのギャップに戸惑い、指導員にはしょっちゅうお叱りを受け、落ち込み休みがちでした。途中まで行って、今日のプログラムを考えたら気分が悪くなり引き返したこともあります。当時、ドラゴンズの11年ぶりの優勝時には、おたふく風邪にかかっていてダウンしてました。(その時は、私にとって停滞期で球場には行ってませんが)優勝した時に出かけられないのがショックでした。

「明日もどうせ休みだから」と深夜の優勝特番を最後まで観たり、親にスポーツ紙を買ってきてもらいました。その後は、喪失感でもっと休むようになりました。もともと週4日の通所なのに、1ヶ月で、たった7日しか行けない月も2ヶ月連続してありました。「これではとても仕事は出来ない。

在宅かな」と思い悩みました。一緒に訓練を受けていた方に励まされ、メールや電話を頂き、勇気を出して復帰した折には、指導員のお叱りを受けた私をとことん慰めてもらい、何とか踏みとどまりました。

そして今は・・・ドラキチへの目覚め

最後は、指導員から今の職場（ピア名古屋）を紹介されました。福祉用具の販売として主にパソコン作業中心の担当（時に営業周り）をして、早いもので 12 年。今でも試行錯誤やお客様にとってどう寄り添って対応できるかを考え、失敗しながらも、職場でもありのままの自分を受け入れて頂き、のびのびとやっています。



もともと、小学生の頃、遊んだいところがドラゴンズファンで、よく野球のまねごとをやってました。それがドラゴンズファンになったきっかけです。年に 2、3 回はナゴヤ球場に行っていました。小学部の頃は

いつも野球帽を被ってたので、よく男の子に間違えられました。（笑）しかし、ドームに移転した時に交通の便が悪くなり、足が遠のきました。

そんな私が本格的にはまったのは 5 年前です。職場のイベントで仮装することになり、どうせ仮装するなら、イベントでも応援でも使えるようにと、再びドラゴンズグッズを集め始めました（当時、まずは...と一通り揃えたらあつという間に 6 千円くらい使ってしまった 笑）。それから、懸賞で相次いでチケットが当たり、観戦に行き、その年は、なんと 53 年ぶりの日本一に輝きました。そんなクライマックスや日本シリーズのチケットをまさかとれると思わなかったのが、手に入り観戦しました。いつの間にか、ドラゴンズ中毒？に陥ってました。

今は、月に 2、3 回（お誘いあればもっと！）現地観戦します。本業かドラ活かどちらが多いか？！っていうほどです。（苦笑）今年は、ついに

チアドラ体験（チアガールとドラゴンズをあわせ「チアドラ」。ドアラのバク転タイムにドアラを応援する企画）もしちゃいました。

そして、9 月 22 日、何と甲子園に 1 人旅！！！！感激してました。ちょうどこの日で高校の時のけがから丸 15 年が経ちました。まあその間もぎっくり腰をやったり、転んで足を痛めたり、仕事や精神的ショックで一時的に左手の硬直があったりしたけど、ドラ活（野球観戦など）に没頭するほど、元気いっぱいです。当時を思えば奇跡です。（その喜びも感じたくて甲子園に行きました。）

直後のリハビリでは、当然、体はパンパンで甲子園に 1 人で行ったのを驚かれ、「無事に行けてよかったですね。」と先生に言われました。この言葉は、私にとって 15 年間のことかなと感じてます。決して何事もなかったわけではないけど、今も状態を維持していること！本当に我ながらですが、いいおしいです。

昨年、むち打ちも経験して、年齢的にももういつ歩けなくなっても、ガクッときてもおかしくないのは重々感じてます。9 月の二次障害のセミナーで脳性まひは（長年過度な緊張によって頸椎など変形を招いたり、不自然な動きなどで）実年齢プラス 15～20 歳が体力年齢と言われました。だったら、私は 50 歳前後！！信じられない！！でも体調悪い時にはそのことを否応なく感じることもあり、いつまでこの体力で、活動できるだろうかと不安になることもあります。しかし、歩けなくなったらピア名古屋（職場）で一番いい車いすを作って...とかバリアフリーだからそれはそれでまた遊べるとか...前向きに考えてます。

これからも生涯“偽ドアラ”を貫きたいです。

医療のこと

小さいときは、専門機関に障害を診断されリハビリを受けてました。その後、民間療法を受け、養護



学校に入学後は、年1回程度の定期通院とヘルメット(当時転倒したときのために使ってた)を作る時、足を痛めた時など病院に行っていました。高校時代、思うように歩けなくて一番悩んでいる時にA病院から「頑張りなさい！」また、緊張が強くなったときにB病院から「これから悪くなる一方だから。希望は持つな。」などと言われ、病院に行っても精神的に落ち込むだけでした。なので障害に関する事是不信感というか病院へ行っても落ち込むだけといった感じで敷居が高くなった感じでした。

AJUに入った後も、ショックな出来事や仕事で無茶をすると緊張が強くなり、病院に行っても「障害者がなぜ疲れるの？」と、相手にされず…。そして、民間のあんまに通ったこともありました。そこでの対応は、良かったのですが、全額自己負担なのでずっと通うのは金銭的に難しく、1ヶ月程度で止めてしまいました。

年を重ねるにつれ、日々歩いて、それなり仕事して(?)「ドラ活」をはじめ、あっちこっち遊びまくって…。体のことも密かに心配していました。昨年、転倒した際、頭を打ちむち打ち状態に。当初2ヶ月は、頭痛や忘れぼさなどで体調がすぐれませんでした。それでもドーム通いは続けてましたが(笑)。その際定期検診(喘息で2ヶ月に一度近く内科クリニックに通院)の際に「他に気になることは？」と聞かれ、むち打ちのことを話しました。そしてリハビリを提案されたのが、通うきっかけでした。「リハビリ」と聞いてつい幼い頃の辛いイメージや、当時仕事だけでも1日終わるとぐったりしてその後リハビリ…で頑張れるかと不安でした。(転倒した直後に職場近くの病院へ行ったのですが、CTを撮って異常ないのを確認後「頭痛いならほぐしましょう。力抜いて」といきなり整体みたいな？身体を引っ張られたりして『ボキッ』。2、3日肩とか痛めたのもあったので)でも、その時仕事にも支障が出て、このまま夏を迎えたらナゴヤ球場や甲子園などドラ活も出来なくなるし…。良くなる可能性があるなら試してみようと思い、即刻お願いしました。

幸いこの病院のリハビリは、マッサージなどで気持ちよく疲れが癒されました。お陰様でむち打ちの方は少しずつよくなりましたが、身体のことを考慮して、それ以降も週2回通っています。内容はマッサージ、電気、ウォーターベッドで30分くらいです。もう通い始めて1年半が経ちます。

A病院など「頑張りなさい！」と違い、週2日なのですっかりコミュニケーションもとれ、その時々体調を聞かれ、「肩がはってる」「ふくらはぎがパンパン」とか教えて下さいます。障害からずっとこった状態なので、案外自分の状態も気付かないものです。思えば「力、抜いて！」(簡単に抜けるなら苦労しないわ)ともこの病院では言われたことはありません。ありのままの状態でほぐしてくれます。そして、いつも話しながらマッサージを受けているので『ドラ活』もご存知で(というか年度替わりに先生が替わったのですが、身体の状態の他ドラバカも引き継がれたそうでびっくり！)「こんな遊び人でいいのかな？」と聞いても笑って「やりたいようにやればいいよ」と答えてくれます。もちろん「冷やさないように」「遠征行ってもいいけど、今あまりいい状態でないから鈍行で行くのは止めた方がいいよ」とか、その都度、出来そうなことはアドバイスしてくれるので非常にありがたいです。また、わざわざ職場のイベントにも来て、病院と違った動きを見てもらいました。動きを見て感じたことや「もっと良くしたい」とお手紙頂き感激しました。

専門機関もちろん大切だし、いずれもっと二次障害が出た時は診断を仰ぐ時が来ると思いますが、日頃は向き合って下さるところが私にとってふさわしいと思っています。

感想には個人差があります。



まずは自分の障害の型を知ることから—二次障害調査より

脳性まひの人にとって二次障害は避けて通れない問題です。

医療関係者の間では頸髄症を中心に認識されるようになり、近年ボツリヌス療法も広まりつつありますが、一部にとどまっています。また、脳性まひの当事者に十分に知られていないことから、適切な治療時期を逃し、症状が重くなってからの対応となる場合も多いようです。

今回、脳性まひ二次障害の実態を調査することにより、現状を知るとともに、今後の課題を検討しましたので、紙面を借りて報告いたします。

福祉情報誌の読者の方々にもアンケートにご協力いただき深謝いたします。



調査の概要

- (1) 調査対象 愛知、岐阜、三重の東海3県に在住する20歳以上の成人脳性まひ者。
- (2) 方法 脳性まひ者と関わりのある医療機関、福祉団体、障害者団体へ協力を依頼しました。回答方法は文書またはWEBにより回収しました。実施期間は2011年11月～2012年2月までの4ヶ月間。
- (3) 調査内容 基本情報、二次障害に関すること、就労に関すること、医療に関することなど36項目。

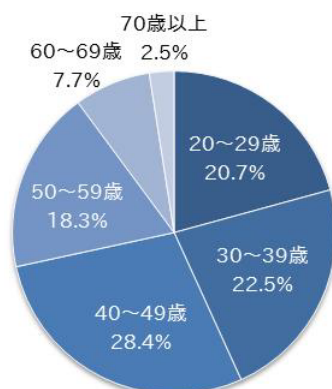
調査結果

1. アンケート回収数

回収数は412名。アンケートの記入は代筆を含む本人記入は56.8%、本人以外の記入は38.8%でした。

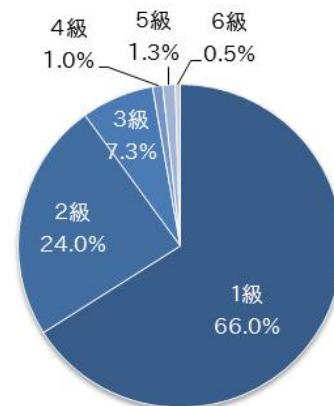
<基本情報>

2. 年齢と性別



平均年齢は41.8歳で、40代が最も多く、性別は男性54.1%、女性45.9%でした。

3. 身体障害者手帳

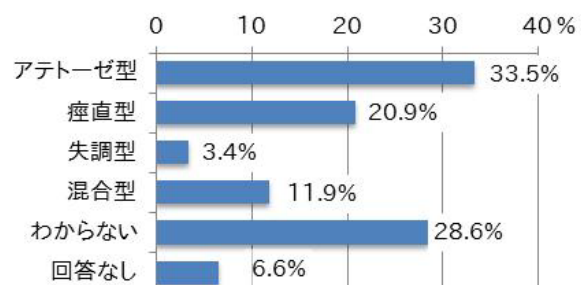


身体障害者手帳は97.3%の人が所持、療育手帳（愛護手帳）は50.5%の人が所持していました。

身体障害者手帳の等級は、1級が66.0%であり、ほぼ全員が3級以上でした。

肢体障害のほかに視覚障害9.7%、聴覚障害5.6%がありました。

4. 脳性まひの型（複数回答あり）



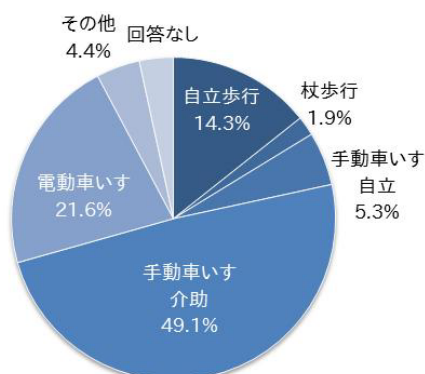
アテトーゼ型が33.5%で最も多く、次に痙直型が20.9%でした。

自分の病型を「わからない」と答えた人が

28.6%もありました。病型により二次障害の症状や予防方法も異なるため問題だと思われます。

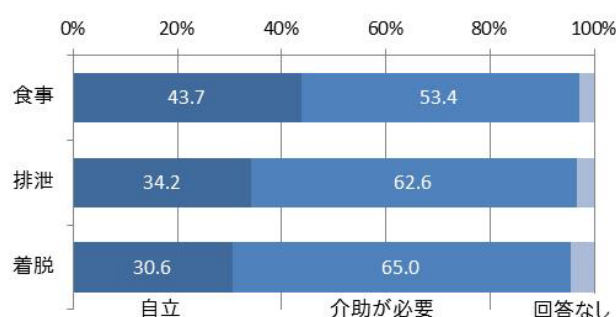
<身体的状況>

5. 外出の際の移動方法



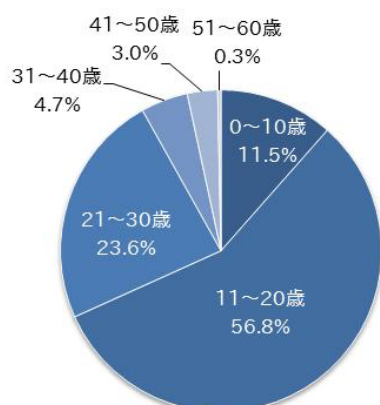
外出の際の移動方法は、車いす介助による移動が49.0%、電動車いすによる自立移動が21.6%、自立歩行が14.3%の順に多いことがわかりました。

6-1. 日常生活動作



すべての動作に介助を必要とする人が半数以上を占めました。

6-2. 日常生活活動の変化



日常生活動作で最も良かった時期は11~20歳と答えた人が56.6%で最も多くいました。

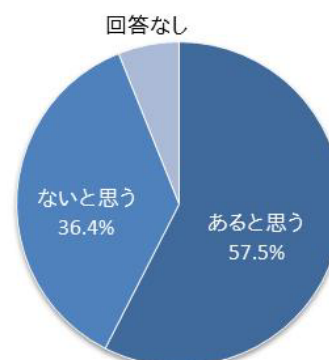


また最も良かった時期と比べ現在低下していると答えた人は71.3%で、低下していない人は20.4%でした。動作能力の低下した時期は、10代から40代まで幅広くにわたっていました。低下した動作の内容は以下のとおりでした。

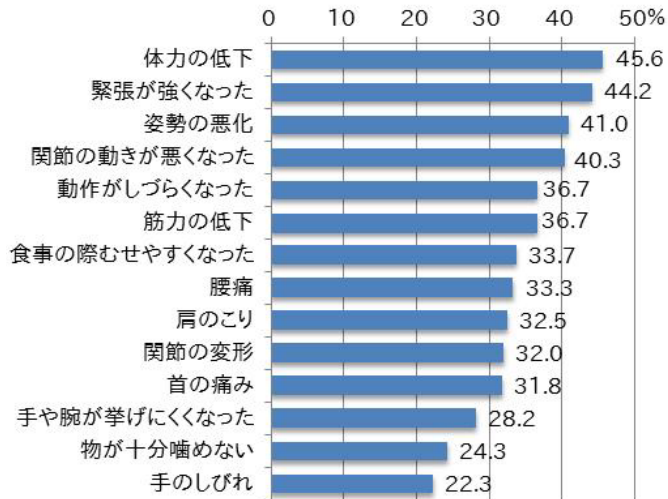
低下した動作の内容	%
段階的低下 (歩けなくなった、食事に介助が必要となったなど)	34.0
安全性や確実性の低下 (よく転ぶようになった、こぼすようになったなど)	31.8
速度の低下 (歩くのが遅くなった、食べるのが遅くなった)	29.6
上手さの低下 (歩き方が悪くなった、食べ方が下手になったなど)	33.5
介助量の増加	32.3
回答なし	26.2

<二次障害に関して>

7. 二次障害の有無

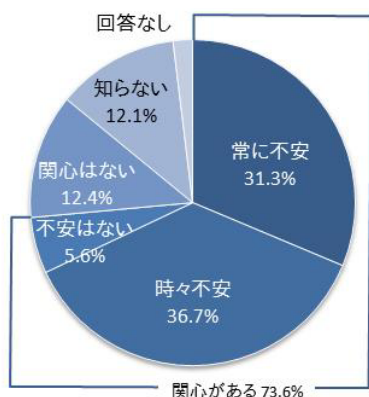


57.5%の人が自分に二次障害があると回答しました。一方で、しかし「ない」と答えた人も、現在認める症状として複数の症状を記載しており、症状はあるものの二次障害と認識していない人も多いと推測されます。



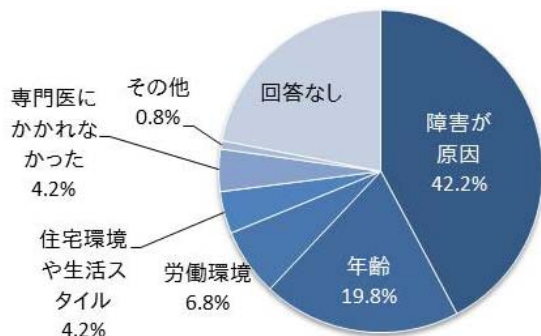
二次障害の有無に関わらず、現在どのような症状があるかを複数回答してもらったところ、体力の低下や筋力の低下、姿勢の悪化など一般の人にも表れる症状が多くみられたほか、整形外科疾患や嚥下機能障害など特有の症状も多く認められました。

8. 二次障害についての関心



「常に不安」「時々不安を感じる」を合わせると68%の人が何らかの不安を抱いていることがわかりました。

9. 二次障害の原因

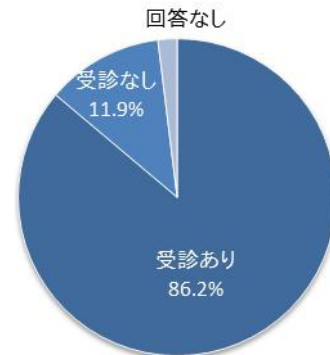


二次障害があると答えた人に、その原因を尋ねたところ、障害が原因と答えた人が42.3%、年齢

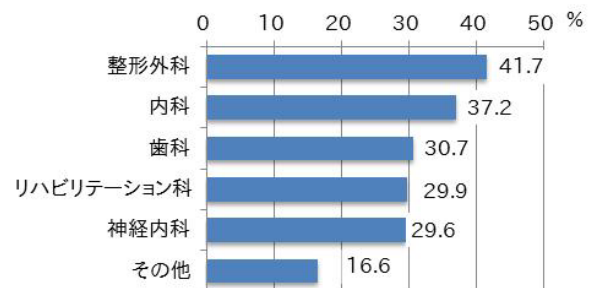
によるものが19.8%と多く、労働時間や作業環境などの労働環境、生活スタイルや住宅環境など生活環境、医療機関にかからなかったなどは5%前後で少なかったです。

<現在の健康状態>

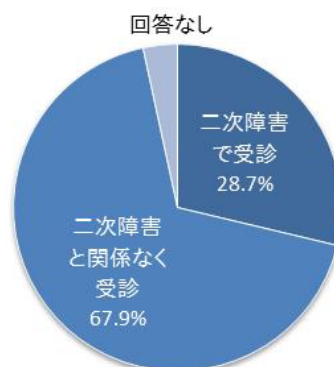
10. 医療機関の受診



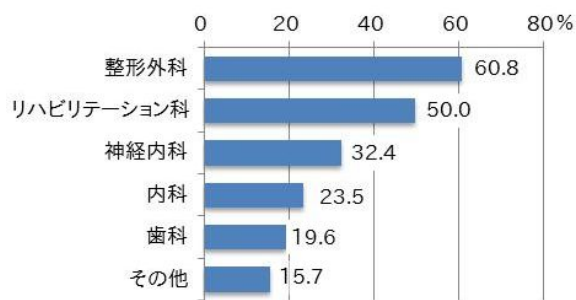
二次障害とは限定せずに最近6か月以内に医療機関を受診したかどうかを尋ねたところ、86.2%の人が受診していました。



受診した診療科としては整形外科、神経内科などが多くありました。



6か月以内に受診した人の中で、二次障害に関して受診した人は28.7%でした。

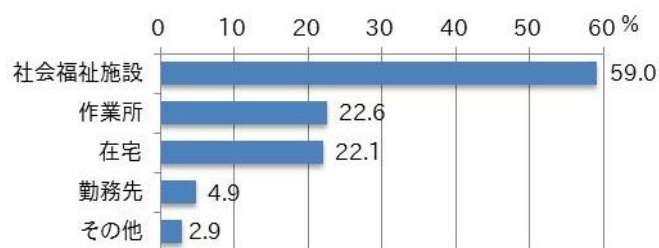


二次障害と認識して受診した人における受診科としては、整形外科、リハビリテーション科、神経内科などが主でした。

診療科と二次障害として受診したかの両面から、体調のすぐれないのを二次障害と認識せずに受診している状況がうかがえます。

<就労>

1 1. 日中の居場所

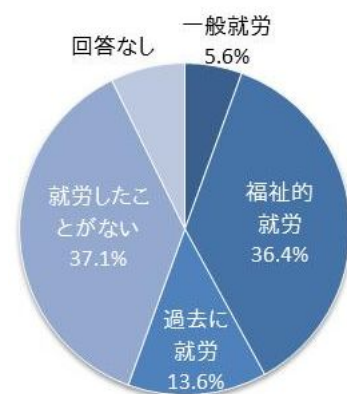


日中の居場所を複数回答で尋ねたところ、社会福祉施設などが59%を占め最も多く、ついで作業所および在宅が22%でした。

1 2. 就労状況

福祉施設入所者も含め、現在就労している人は42%、過去に就労していたが現在は就労していない人は13.6%、就労経験のない人は37.1%でした。

その平均就労年数は一般就労で平均19年、福祉



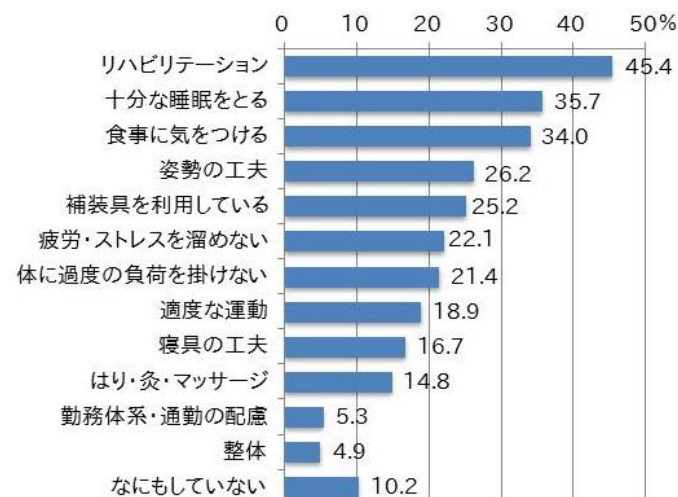
的就労で平均13年、残業も含めた1日の平均就労時間は一般就労で平均7時間、福祉的就労で平均4時間でした。

また過去に就労経験があるが現在は就労していない人の退職理由

として、二次障害を挙げた割合は33.9%でした。

<治療に関して>

1 3. 予防



二次障害の予防や進行予防として実施していることとしては、リハビリ、睡眠、食事などが挙げられました。

1 4. 治療経験



治療経験を複数回答で尋ねたところ、内服薬、リハビリが過半数を占め、手術に関しては21.8%でした。

一方ボツリヌス治療の経験者は7%と低い割合でした。

1 5. 医療機関の状況

二次障害に関して受診している医療機関としては、青い鳥医療センター、名古屋市総合リハビリテーションセンター、愛知県コロニーなどに限定されていました。

一方かかりつけ医については、クリニックから大学病院まで非常に多岐にわたっていました。かかりつけ医が脳性まひの二次障害の認識を持たずに診察している状況もうかがえます。

安心して相談できる医療機関または医師があるかを尋ねたところ、63.4%の人が「ある」と応えました。

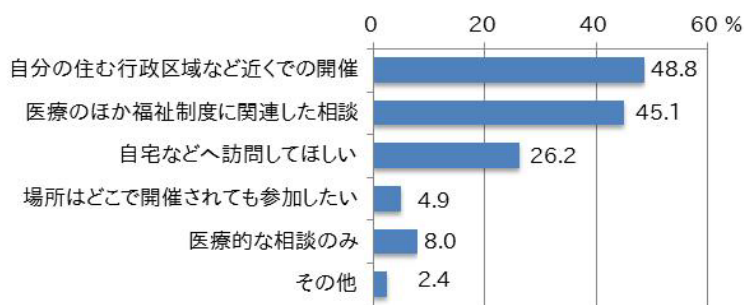
最近6か月以内に医療機関を受診していない人にその理由を尋ねたところ、「現在は健康に問題が無いため」とした人が73.4%でした。医療機関の対応の問題と答えた人はいませんでした。

また二次障害の管理で医療機関に希望することとしては、「仕事や生活での注意事項を教えて欲しい」、「丁寧な治療方法を教えて欲しい」などの要望が挙げられました。

＜医療・福祉相談に関して＞

相談したい内容	件数	相談したい内容	件数
将来の不安・進行予測に関して	30	福祉用具に関して	9
リハビリに関して	20	嚥下に関して	6
2次障害に関して	16	介助に関して	6
筋の緊張に関して	14	老化(認知症)に関して	5
手術(頸椎)に関して	9	内服薬に関して	3

二次障害を中心とした相談コーナーや相談会があれば、相談したい内容としては、将来に対する不安や進行予防に関する項目が最も多く挙げられました。



また相談コーナーや相談会希望することを尋ねたところ、身近な場所での開催や、医療的なことに合わせ福祉制度にも関連した相談への期待が寄せられました。

まとめ

結果をまとめると以下のようでした。

- 自分の脳性まひの型を知らない人が多い。
- 日常生活で介助を必要とする人が多い。
- 自分に二次障害があると認識している人は半数以上いる。認識していなくても二次障害と推測される症状を自覚している人は多い。
- 9割近くの人が何らかの症状で医療機関を受診しているが、二次障害と認識して受診している人は約3分の1と少ない。
- 6割の人が日中は社会福祉施設で過ごしている。
- 4割強の人が福祉的就労または一般就労している。
- 脳性まひの人の中で二次障害に対する不安や関心は高い。
- 二次障害の原因は障害からくるものと答えた人が多く、労働時間や作業環境から考える人は少ない。
- ボツリヌス治療など新しい予防法を受けている人は少ない。
- 障害に関して安心して相談できる医療機関がある人は6割以上ある一方、医療と福祉の総合的な相談窓口を自宅近くに望んでいる。

(まんざいともこ・愛知医療学院短期大学)

編集部より



脳性まひの人は若い頃から訓練に耐え、がんばり屋さんが多い印象です。「歩けるうちは自分で歩きたい」「身の回りのことを自分でこなしたい」と、つい身体に負担をかけてしまっている人が少なくない。一方で二次障害がいよいよ進行して体力が落ちてから嘆く人が多いのも事実。

今しかない人生だけど、二次障害になってからの人生も長いので、若い世代が先輩たちからもっと学んで欲しいなと感じます。(みずたに)



「東海北陸車いす・市民交流集会 in 静岡」に参加して

みなさんこんにちは。ついこの間お正月に飲んでいたのに、もう年末を迎えているなんて、年を取るのも早いわねえ。私は小島まち、40代の真ん中です。脳性マヒのアテトーゼ型で外出時には電動車いすを使用しています。

今回は9月に「東海北陸車いす・市民交流集会」というイベントに参加してきたので、そのレポートを書きたいと思います。

そもそもこの集会が始まったきっかけは今から39年前(昭和48年)第1回全国車いす集会が仙台で開催されました。その集会に朝日新聞厚生文化事業団から現在AJU自立の家専務理事の山田昭義さん達が「体験旅行」と題してご招待されました。名古屋から山田さんを始め、10人の障害を持った方がこの全国集会に参加されましたが、静岡県、三重県、岐阜県の障害を持った方は殆ど参加されませんでした。それもそのはずで、39年前はまだ鉄道の駅にエレベーターなど無くて、山田さん達は何十段もの階段を4人がかりで車いすごと担いでもらったそうです。階段に限らず他にもいろいろなバリアがあったため、車いすの利用者が遠出をすることはかなり困難でした。山田さん達は東海・北陸の地区でも車いす集会を開いて、自分たちの街を車いすでも動きやすくしたいという願いも込めて、翌年の昭和49年に東海・北陸車いす集会が名古屋市で開催されたそうです。

やっと本題ですが・・・

今年で20回を数えるこの集会は、

開催日：平成24年9月8日(土)～9日(日)

テーマ：「楽しく遊ぼう、昼も夜も」

目的：東海北陸地区に住んでいる障害者たちが、一堂に集まり、施設などで暮らしている障害者に対して、地域で生活する楽しさや面白さを伝え、また外出することにより、外出方法を学び、喜びを知り、介助やまちづくりなど身の回りに起きている問題について話し合い、お互いの力を高めあう

というものでした。

一日目、私自身は一泊でどこかへ行くのは久しぶりで、結構ウキウキしながらAJUから約25人の仲間と車で静岡へと向かいました。途中、浜名湖サービスエリアでお昼ご飯。浜松ギョウザや富士宮焼きそばやうなぎドックと、普段味わえないものが食べられて、それだけで満腹。あついや、

これから勉強だった。お昼過ぎに静岡県総合福祉会館(シズウェル)に到着。会場内にはどうだろう、150人ほどの人たちが集まっていた。実行委員の方々の挨拶があり、その後いよいよ牧口一二さんによる講演会「人生をいかに楽しむか」が始まる。

❖ プロフィール ❖

牧口一二(まきぐちいちじ)



障害者を支援するNPO法人ゆめ風基金・代表理事。1937年8月、大阪市生まれ。翌年、伝い歩きをはじめた頃にポリオ(脊髄性小児まひ)にかかり、歩けなくなる。第2次大戦後、母におぼわれて小学校(地域の学校)入学、戦争のため3年遅れて、小学2年の2学期から松葉づえで通学できるよう

になる。その後、中学、高校、美術学校デザイン科(障害のない友とともに)を卒業。が、まったく就職できず(54 社すべて不採用)、「障害者」を自覚する。26 歳のとき美術学校時代の同窓 4 名と共同経営のデザイン会社を設立(1964 年 10 月～2010 年 3 月)、コピーライト、レイアウトなどおもに企画を担当(職歴 45 年)。

❖ 主な経歴 ❖

- ・ 駅にエレベーターを！ 福祉のまちづくり条例を！ 大阪府民の会・代表
- ・ 大阪市主催「まちのやさしさ発見」中学生・高校生レポートの審査委員長(14 年間)
- ・ NHK「ハート展」応募詩の選考委員(15 年間)
- ・ NHK「きらっといきる」レギュラー司会者として出演(10 年間)
- ・ 1998 年度「朝日社会福祉賞」受賞(朝日新聞社)
- ・ 2008 年度「ヘレンケラー社会福祉賞」受賞(青鳥会)

講演のはじまりはじまり～

B.J.トーマスの「雨にぬれても」で始まった講演



会。映画でも観るのか？と思っていたら、牧口さんはこう切り出しました。

牧口さん:雨と障害者はなんか似てるんやね。雨が降ると何となくみんないやがる。障害者もやっぱり社会から嫌われているような気がした。しかし僕は今日、大阪からここまで電車で来たんやけど、駅にエレベーターはあるし、電車に乗るときは駅員さんがスロープを持ってくるんで難なく来ることができた。ああ、僕らでも社会に受け入れられるようになったんや。これからの『障害者』と呼ばれる人たちって言うのは、今この世の中で生きていくのが大変な人たちではないかと思う。

まちの思い:確かに私の周りにいる「障害者」と呼ばれる人たちは自分の意志もちゃんと持って

いて人並みの生活が送れている人が多い。しかし世の中に目を向ければ貧困に悩む人たちや、人とのコミュニケーションが難しい人。また最近では「いじめ」に苦しんでいる子供達。そう言えば先日ニュースで、今年に入ってから「いじめ」と想定された件数は愛知県が一番多いのだって・・・ こう言った人たちに比べたら私たちは幸せな生活を送れているんだなあと思った。

牧口さん:僕は 30 年ほど前から小学校、中学校、高校といろんな学校でお話しをさせてもらってんやけど、ある小学校で男の子から

男の子:おっちゃん、歩かれへんの？

牧口:うん、歩かれへんのや。

男の子:でもおっちゃん車いすで動いとるで、歩いてるのとおんなじや。

牧口:そうやな、歩かれへんけど歩いてるんやなあ。

それからまた違う学校で子供達にこんなことを聞いてみた。

「世の中にいろんな動物がいて、まあ、人間も動物の中の一つやけど、人間とその他の動物の違いってなんやと思う？」

しばらくみんな考えとってんやけど、ある子供から『明日のことを考えることができる』てゆうた。それ聞いて思わずうまいことゆうなあ后感心した。子供っていうのはホントに正直な生き物で、だけど小さいうちからこんな考えが出来るのって素晴らしいと思う。

まちの思い:う～ん、この話(人間と他の動物たちとの違い)について、昔どこかのフォークコンサートで聞いたことがある。それはとってもマイナスな面だけど、

『自分を守るためや、自分の命をつなぐため以外の目的で、「殺す」または「傷つ



ける」という行為をしてしまうのは人間だけだ』

この話、なんかすごく納得しちゃった覚えがあるけど、今回の『明日のことが考えられる』という理念もやっぱり納得できると思う。

「きらっといきる」より。

その後牧口さんから”Eテレ”(教育番組)で放送していた「きらっといきる」から印象に残ったお二方をビデオで紹介されていました。

一人目は札幌市の佐藤喜美代さん。脊髄性進行性筋委縮症で動かせるのは顔と手だけだ。自力呼吸ができなくなって人工呼吸器を使い始めたのは11歳の時で、当時の物は大型の冷蔵庫ほどの大きさがあり、病院のベッドの上だけの生活が続いた。1990年にアメリカから小型の人工呼吸器を取り寄せて以来、佐藤さんは自宅で自分の生活を切り開いてきた。現在、彼女は障害者の自立を支援する活動を行っている。“人工呼吸器は人生のパートナー”を信念に人工呼吸器への誤解や偏見をなくすため、全国各地に自ら出向き、理解を深める活動を続ける佐藤さんの姿を紹介する。

もう一人は大久保健一さん。宮城県桐生市出身の脳性マヒで現在一人暮らし。きらっといきるの企画「バリバラ・笑っていいかも」で、タレントのカニング竹山が大久保さん宅でヘルパー体験をするというもの。竹山がおいしく作った肉じゃがを、「味が無い」と言って唐辛子をたくさん掛けて食べたり、大久保さんは“モー娘”の大ファンで、モー娘応援隊の練習を竹山に「一緒にやろう」と誘い、二人で盛り上がった(竹山はイヤそうな顔だったけど...笑)。歯磨きが済んだあと、大久保さんがチョコレートを食べたいと言ったので竹山に食べさせてもらっていた。が、結局また竹山は大久保さんの歯磨きをやっていたという。

今思い出しても吹き出してしまいそうな二人のやりとりでしたが、この収録のあとカニング竹山は、「ああ、同じ人間だったんだあ」と言っていたところがとても印象的でした。

類は友を呼ぶ！

まったりとした関西弁の中で、3時間ほどの講演会はあっという間でした。このあとホテルに戻り、荷物を置いて一息。さあこれから晩ご飯です。本当は他の団体と交流しながら食べたかったんだけど、なぜか周りにはAJUの仲間の呑み助ばかり...「類は友を呼ぶ」とはこのことか？ 韓国料理のお店に入り、「辛い、おいしい、辛い！」って連発しながらビールで辛さを抑えていました(うそ、辛くなくても呑んでいました)。

♪富士はにっぽんいちの山♪

2日目は分科会でした。(以下、案内文より)

第一分科会 パーベキューで交流

山間の清々しい会場で、ワイワイ賑やかに楽しめます。

第二分科会 お茶と街中散策

呉服町商店街や駿府城公園内の紅葉公園で抹茶をどうぞ。

第三分科会 清水区 商店街と魚河岸市散策

サッカーの街、清水と魚河岸市をお楽しみください。昼食は、美味しい魚を堪能しませんか。

第四分科会 シャベリ場(静岡総合福祉会館 シズウェル)

楽しいこと・嬉しいこと・「何で？」って思うこと・悩みごとなど、何でもいいから話してみてください。以外とスッキリするかも！

私たちは第三分科会の清水へ行きました。静岡市内から清水までJRで移動。清水駅はとてもきれいで、電動車いすでも楽に動けました。ぬけるような晴天の中、駅から10分ほど歩くと青い海が見え、そしてニッポンのシンボル、富士山がくっきりと見えてとてもきれいだったなあ。

海産物の直売もやっていたけど、ここで生ものを買っても荷物が増えるので諦めて、清水駅の横にある商店街の食堂でお昼を食べ



ることにした。今年は「うなぎ」がとても高価なので、『絶対にうなぎだ!』と思い、うなぎをほおばりました。うん、おいしかった、おいしかった。

最後に・・・

車いすの利用者が大勢で旅行することは交通の便やトイレの問題、そして介助者の手配など、課題も多くまだまだ大変なことです。しかし、何も整っていなかった 39 年前に山田昭義さん達が体験した苦労に比べれば、とても容易に出掛けられます。これも当事者自らが声を挙げ、『誰もが暮らしやすい街づくりを』訴えてきた当事者運動のたまものだと思います。

次回の「東海北陸車いす・市民交流集会」は 2 年後に三重県で開催されます。よかったらみなさんも参加してみませんか？



車いす市民交流集会に参加して

釜石市 鈴木雄（ゆう）

僕は名古屋の AJU 車いすセンターの紹介で、東海北陸車いす市民交流集会 in 静岡のことを知り、2 日間の日程で参加させていただきました。

暑期中、大勢の人たちと出会い、また、牧口一二さんの講演を聴けるなど、貴重な体験をたくさんさせてもらいました。牧口さんは関西弁の面白いおっちゃんという感じで、話しはとても面白くて、あっという間に時間が過ぎていきました。

講演会の後も、集会に参加したいろいろな人の話を聞かせてもらい、僕の人生において日頃思っている事を聞いたり話す事ができる場を作るなど、とても大切なことを学ばせてもらいました。最近心の底から楽しんで生きることが正直なかったのですが、楽しむという事がどういうものなのか分かったのではないかと思います。自分が楽しむということはどういうものか、社会に出ると教えてくれるのではないかと思います。本当に勉強になりました。車いす市民交流集会をきっかけに新たな楽しみを見つけないものです。楽しみを見つけたときが本当に楽しいという意味が分かるのではないのでしょうか。

1 日目のプログラムのあと、静岡の町を夜遅くまで過ごし、1 日目はあっという間に過ぎていき、もっと堪能したいくらいでした。

2 日目は清水の町を大勢でぶらぶらと歩きました。魚介類を探しに魚河岸市を探索したり食事をしたりといろいろ楽しめました。

釜石では、僕自身も障害者になってからは公共の交通機関としてバスなど使えなく、釜石の観光名所の一つに鉄の歴史館など見て回る機会もなくまた、バリアフリーになっている建物など見て回り多くの人達と魚介類を食べたりできたらいいなあと思いました。



集会へ向け釜石駅を出発（9 月 7 日）

鈴木雄さん...33 歳、岩手県釜石市在住、東日本大震災で被災した障害当事者。23 歳の時消化管に炎症を生じ栄養吸収ができなくなるクローン病という難病を発症し、内部障害者に。昨年 6 月、被災地障がい者センターいわてとの出会いを契機に、人生が変わった。今年 6 月と 7～8 月に 2 度名古屋にて自立生活を体験。8 月にはみちのくトライというイベントに参加。岩手県宮古市田老町から陸前高田市まで 150km を徒歩で走破し沿岸の住民や役所、交通機関誰でも住みやすい街づくりを訴える体験をした。そして今回、静岡の集会と名古屋のウェルフェアコンサートに参加。一連の活動を機に、生まれて初めて新幹線に乗ったり、岩手県外に出るという体験をし、現在は被災地障がい者センターかまいしの当事者スタッフとして活動中。

「きゃんでー」から『キャンディー』。「ドット」から句点と読点に。

堤 剋喜

く日本語は使用する音節の数が少ない言語です。ひらがなが書ければ、話の内容はとりあえず書き留めることは出来ます。ただし、同音異義語が多くて、話をした本人しか正確に意味を理解できないという事態も起こります。>こんなことを国語の教科書で習ったし、時々放送でも取り上げられる。

「建築士になるためには、建築史を知らなければならず、古い建物のことは建築史で習った。」と、聞いたとしたら、「ええと、2番目の『けんちくし』は建築の歴史のことで、3番目の『けんちくし』はその建築の歴史を扱う科目の授業のことだね。」と、相手に確認しながらでないと、大概の人は話について行けまい。ひらがなや、ローマ字だけで書かれた文章なら、なおさら分かりにくくなる。文書の意味を書き手に問い合わせることが出来るケースは少ないから。点字も音を伝えるものだから、点訳者もここで苦労するのだろう。

僕が最初に使ったタイプライターは、学童用のかなタイプだった。小学生が日記や手紙、感想文や作文を書いたり、算数の勉強に使うことを考えたうえで、設計したのだろう。曜の字はなかったけれど、2012年10月19日(金)とやれば、日付は漢字混じりに見栄えよく打てた。現物を捨ててしまったから不確かなのだけれど、英文タイプライターのカatalogに『44キーです』と書いてあったのを覚えている。学童用のかなタイプのベースは英文タイプライターだから、文字キーは44個。シフト切り替えを使って、 $44 \times 2 = 88$ 種類の文字ないし記号が打てる機械だった。この88種類で、ひらがな、漢字12文字、数字や四則計算の記号まで収めようとやりくりした結果、一番数の多いひらがなが割を食ったようだ。つまり、かなタイプなのに、全てのひらがなを使えるわけではないのだ。小さい「あいうえお」が打てない、押す場所がない。例えば、キャンディーを思い浮かべて、『あめだま』と打つと意味合いがずれる。やむなく、小さい『い』を省いて「きゃんでー」とするか、それとも大きいまま使って「きゃんでいー」にするべきかと悩んだ憶えがある。どちらにせよ、こんな手紙の受取人は、判読に苦労されたことだろう。言い換え不能な海外の地名や外来語には、小さい『あいうえお』がどっさり出てくる。もう一つ困ったことがあった。句点(。)読点(、)が打てず、日本語で文章を書く上で、一番大事な記号2つを、本来、外語用のピリオド(別名ドット)だけで代用というか、兼務させなければならなかった。とはいえ、タイプライターとしては使いやすく、丈夫だった。預かり修理となったのは1度だけ。けっきょく、10年使えた。対比するのは変だが、同じ期間に我が家の飼い犬が2匹死んだ。以後犬は飼っていない。(2度目の修理をすればもう数年使えたらうが、結局、出始めのワープロに乗り換えた。だから、和文タイプには触れたことがない。)あまり疲労せず、割と長い文章が書けるうれしさと、曲がりなりにも思いや体験を文字にしてしまうことに潜む危うさや怖さも、この機械で教わった気がする。



日本語ワードプロセッサを使い始めるまでに、僕には奇妙な逆転現象が起きていた。日本語を話し、聞き、遅いながらも読んで、日本語で考えを巡らしていくときには、兎にも角にも中学生なり、高校生なのに、書く段になると小学校1年生が作文の時間に教わる用字法に従わざるを得なかった。(主語を表す格助詞『は』の後には必ず『、』を打ちなさい、など。)ひらがなばかりの文はどうしても劣等感を刺激するし、書いた本人にとっても読みづらいから、よほど気分が高揚して書いたものでないかぎり、読み返す気にならなかった。

高校3年生に進級してまもなく、『当分の間、毎週一つの英文を書いて提出すること。長さや内容は指定しないので各自取り組むこと』という宿題が出た。現代国語や倫理社会でなくてほっとした。英文タイプで英文を打つ方が、かなタイプで日本語を打つよりも機械の構成からくる制約が少ない。ミスタイプは、かなタイプでも英文タイプでもある。僕の英語の語彙は乏しくて、スペルも心許ない。それでも、その頃は英文の方が、見映えはよかった。この時期の日記的なものという、この『自由英作文』しかない。僕は三日坊主。でも、一応学校の宿題だったから、半年は続いたと思う。高校で最後に課された感想文は、ワープロを使って提出した。これはよく書けたと評価されて、文集に採録されたのだけれど、のんきにも、自分の感想文が載っていることに気づかずにいた。「お前のが載っているぞ。しかし、本当にこんな題で書いたのか？」と友達に指摘されて、ようやく仰々しく改題されているのを知る。事前連絡はなかったから、びっくりした。

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）チクトラベルセンターの松本です。フェイスブックを始めてからはいろんな人とすでに繋がっていたことに驚き、また新たにやりとりをする人も増えて感謝しています。A J Uの皆様もフェイスブックを楽しんでいらっしゃる方が多く、いつも楽しい投稿を拝見しているこのごろです。



さて、今回はいつも「旅の空から」を楽しんでいただいている方から、「脳梗塞後遺症のご主人と二人での九州旅行」とご依頼をいただきました。ご希望は九州新幹線に乗りたい。ハウステンボスに行きたい。温泉入浴がしたい。JR指宿のたまたま箱号に乗りたい。介助の奥様は砂蒸し風呂体験がしたい。ということでした。鹿児島県にはいつもお願いしているすみれタクシーという福祉タクシーがありますので、こちらに相談をして、ご主人の温泉入浴はタクシーに同乗する看護師さんが担当してくださることになりました。

飛行機とJR利用



中部空港からは航空機で福岡空港へ。荷物は事前に宿に宅配なさっていたので、身軽で出発していただき、福岡空港から地下鉄で博多駅へ。巨大ビルに生まれ変わった博多駅ビルの中で昼食を済ませてから、JRのハウステンボス号でハウステンボスへ。駅員さんはとても親切に対応して下さい

ったそうです。ハウステンボス到着後は園内のホテルで1泊。翌日午後、再びハウステンボス号で九州新幹線の駅がある新鳥栖駅へ。そしていよいよ九州新幹線さくら号で、鹿児島中央駅まで移動していただきました。以前このコーナーで紹介した九州新幹線の車椅子専用席のある指定席でラクラク移動です。

温泉入浴

ご主人が楽しみになさっていた温泉は、霧島温泉にてお楽しみいただきました。広い貸切温泉風呂があるホテルなので、ベテラン看護師さんがお手伝いなさり、車椅子ご利用のご主人はゆっくり温泉をお楽しみいただけただそうです。温泉は床が滑りやすいので、普段お手伝いに慣れているご家族でも危険が伴います。そんなときは経験豊かな看護師さんやヘルパーさんをお願いするのが一番安心です。温泉入浴を済ませて翌日お迎えに行ったタクシーの西島運転手さんにご主人は「つるつるの肌」とニコニコ顔だったそうです。



霧島神宮でのお参りです。整備されていて車椅子でも安心。

指宿のたまため箱号

テレビでも放送されたこの列車はJR九州も力を入れている列車で、窓に向かって座る座席が特徴です。



あいにく車椅子専用席はすでに予約が入っていたので、入り口すぐ横の座席を予約し、座席に移っていただくことにしました。立ち上がりは何か可能という方でしたので、奥様と駅員さんのお手伝いで座席への移乗ができました。終点の指宿駅からはタクシーで5分のお宿へ。



砂蒸し体験

奥様のご希望でもあった砂蒸しは、事前にホテルへお願いして、砂をかけるお兄ちゃんたちにご主人へのお手伝いを依頼しておきました。健常者の奥様しか体験できないと思っていたら、ご主人とお二人で体験できたとご報告をいただきました。専用の浴衣を羽織って砂をかけてもらうため、浴衣についた砂は専用の車椅子用シャワー更衣室で着替えることが可能です。奥様

は「すごい設備がありました！」と後日電話でお礼を伝えてくださいました。

指宿の観光

翌日は すみれタクシー の西島運転手さんと看護師さんのペアで指宿観光へお出かけいただきました。



このハイライトは薩摩富士と呼ばれる開門岳でしょう。展望ポイントに黄色いポストがあります。今回は運転手さんが喜入（きいれ）という駅に立ち寄って、縁起がよいとされる記念入場券をお二人にプレゼントなさったようです。奥様がご自宅から持参されたカメラのバッテリーが電池切れとなり、運転手さんのカメラで写真を撮影されて、開聞岳をバックに写した一枚が、奥様もびっくりするほどご主人の笑顔が撮影されていて、後日CDにして送られてきた写真をご覧になった奥様は感激なさったそうです。



知覧の特攻記念館では、運転手さんの粋な計らいでお二人だけで館内をご覧いただく時間をゆっくり設定して、出てこられたお二人は、涙、涙で館内の展示をご覧になられたそうです。

桜島フェリー

最終日に鹿児島湾をわたる桜島フェリーで対岸へ渡っていただきましたが、最近になってバリアフリー船が就航したそうで、運転手さんはちゃんと時間を調べてこの船に乗ってくださったようです。いままでは車椅子の方が車に乗ったまま 15 分ほど過ごさなければならなかったのですが、この新船はエレベーターでデッキに出られるため、景色も楽しまれたそうです。

奥様からのご感想

いままで旅行というと、「電車の時間を調べて、車椅子の主人を連れていくと、疲れ果ててもうこりごり！」と考えていたそうで、今回は空港や駅、ホテルのスタッフ、運転手さんや看護師さんのサポートがあって、はじめて「また行きたい！」と

いう気持ちになられたそうです。私が担当する「旅の空から」を読んでいてくださったお客様からご依頼いただき、実際にお出かけいただいて、ここまで感動していただくと、情報誌に掲載させていただく私もうれしくなりました。Y・M様、ご利用ありがとうございました。

写真の掲載許可をいただきましたので、旅の思い出をご紹介します。

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17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



知覧の特攻記念館前です。ここでは涙なくしては館内を見られません。

チケットラベル ハートTOハート

ネパール6日間の旅

世界遺産の宝庫。カトマンズバレーを探訪するツアーです。

期 間: 2013年3月4日(月)~9日(土)
料 金: ひとり 288,000 円(2名1室)
出発地: 成田・中部・関空
ポイント: 添乗員同行・ゆったりコース

石垣・西表島・竹富島・由布島4日間

ハートTOハート定番のツアーです。島唄を聴きながらのんびりと牛車の荷台で移動するのは沖縄ならではの。

期 間: 2013年3月19日(火)~22日(金)
料 金:
 中部・羽田発 ひとり 175,000 円(2名1室)
 伊丹発 ひとり 170,000 円(2名1室)
 福岡発 ひとり 158,000 円(2名1室)
出発地:
 日本各地より可能(料金問い合わせ要)
ポイント:
 添乗員同行・リフトバス利用(西表島除く)

ハウステンボス&九十九島クルーズ 春九州3日間

チューリップ祭りも開催されるハウステンボス。島々の景色を眺めながらのクルーズはお勧めです。

期 間: 2013年4月5日(金)~7日(日)
料 金: ひとり 148,000 円(2名1室)
出発地: 日本各地より可能
ポイント: 添乗員同行・リフトバス利用

＜いつでも出発可能！個人旅行やグループ旅行＞
 ハートTOハートで一番ご利用が多い旅行です

☆いつでも出発・九州☆

これからの季節は霧島や指宿の温泉旅行のご依頼が多くなります。温泉入浴には現地でサポートが受けられるのでどなたでもお楽しみいただけます。福祉タクシーが充実しているので車椅子ご利用の方も安心です。

☆いつでも出発・沖縄☆

寒いシーズンはやはり沖縄とおっしゃる方も多くなります。1月末には桜祭りが開催されるほどです。

美ら海水族館は大水槽の前でぼーっと過ごしたいという方がリピーターとしてお出かけいただくほどです。

☆福祉タクシー貸切・近場でお楽しみ企画☆

ハートTOハートがいつもお世話になる福祉タクシーは日帰り旅行や1泊旅行にも使えます。ヘルパー運転手さんが入浴のお手伝いを担当してくださるので、温泉の入浴をご希望の方にはぜひお勧めです。

☆リフトカーでまわるバリ島☆

ハワイは物価が高くて...とおっしゃる方も一度バリ島を経験なさると何度でもお出かけいただくほど人気です。ハートTOハート現地スタッフが親身に対応しているため、「あのスタッフにまた会いたい!」とお出かけいただけるようになりました。

☆リフトカーでまわるタイ・バンコク☆

リフト付ワゴン車はバンコクでは貴重な存在です。タイ政府もバリアフリー整備に力を入れており、観光地の設備もかなり進んできました。ハートTOハートは車椅子用トイレがある場所をうまくコースに取り入れて提案しています。

☆リフトカーでまわる香港☆

香港ディズニーランドは混雑が少なく、車椅子ご利用の方は最優先でアトラクションを楽しめます。車椅子用トイレが比較的整備されているので、観光地やホテルは安心して楽しめます。

視察ツアーのご案内

ドイツ・高齢者・障がい者福祉の現状とこれから

期 間: 2013年11月予定
料 金: 後日発表
出発地: 日本各地より可能
ポイント: ドイツをお手本にした日本の福祉政策ですが、日本と同じように高齢化が進み、予算も不足しているのが現状です。そのドイツがこれからどのように福祉を考えているのかを視察します。施設の職員さん、先生、ヘルパーさんたちにぜひ勉強していただければと企画します。今からご予約をお願いいたします。

■申し込み・問い合わせ■

観光庁長官登録旅行業第735号 日本旅行業協会正会員
 (株)チケットラベルセンター 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

こちらからも何う旅行会社「トラベルパレット」

毎月1回開催の「プチ旅行」

お出かけや旅行はしたいけれど
「知らない場所へ行くのは不安...」「遠くは...」という方に
この旅行へ出かける第1歩として、または日頃の気分転換に
さあ！ おでかけ♪おでかけ♪
毎月1回開催のプチ旅行！！

2月 19日(火)

セントレア空港スカイデッキ
イルミネーションと飛行機をみながら中華「上海楼」夕食

お一人様

7800円

名古屋～名鉄・特急利用～セントレア空港～
(15:00)～夕暮れの空港をみながら レストラン
「上海楼」にて夕食
イルミネーションを見ながら空港散策
セントレア空港～名鉄・特急利用～名古屋駅
19:30頃解散予定

3月 11日(月)

尾張・徳川家の雛祭り
徳川美術館と名古屋栄ぶらり散歩



お一人様

6500円

名古屋駅 集合 (9:40集合)/10:00発～ ノン
ステップバス ～徳川美術館(入館)10:40頃～
12:00頃(のんびり鑑賞)～ ノンステップバス～
～名古屋・栄(昼食を探しながら散策)12:30頃～
～ノンステップバス～名古屋駅(14:00頃解散)



【各コース共通事項】

- *お申し込みの締め切りは各開催日の10日前になります
- *鉄道利用になりますので「身障者手帳」をお持ちの方は、当日お持ち下さい
- *当社の個別旅行介助サポート(別途料金)ご希望の方は別途お問合せ下さい。人数に限りがございますのでご了承下さい。
- *集合場所までの個別お迎え等・・・お気軽にご相談下さい。
- *最小催行人員：5名(少人数での催行企画です。予約枠に限りがございますのでご了承下さい)

1月30日(水)

感謝企画 かにバスツアーも募集中です。



■申し込み・問い合わせ■

トラベルパレット 〔担当〕桜井憲子

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 9-18

覚王山センタービル1階

TEL : 052(753)7545

FAX : 052(308)3802

Email : sakurai@t-palette.jp

(株)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://blog.t-palette.jp/>

■月・金：ご便利などころまでお伺いいたします。

カウンターご予約の場合営業。

■火・木・土：カウンター店舗オープン

(営業時間 10:00～18:30)

■水・日祝：休み

ごゆっくりお茶など楽しみながら、ご旅行までのご計画・
ご相談もどうぞお楽しみに...「オーダーメイドの手配ご旅行」
「介助ご旅行」「おひとり旅付き添い」。店内にはお値打ち
パンフレット等々、豊富にご用意・展示いたします。

地域の皆さまにお気軽にお立ち寄りいただける場をめざして...

- ・店内入口スロープあり/車いす対応お手洗いあり
- ・提携駐車場 名鉄協商 覚王山駅前をご利用下さい。
- ・地下鉄東山線 覚王山駅 1番出口(エレベータあり)
4番出口より徒歩2分。

あい旅サポートセンター



あい旅サポートセンターです。寒さが身にしみる今日この頃、暦は今年をあとわずか残すところとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、サポーターとして、私が最近訪れたバリアフリー設備の整った観光地を紹介したいと思います。

車いすで観覧車に搭乗の経験は、すでに体験済みの方もいらっしゃるかもしれませんが、私は先日、岐阜県各務原市の河川環境楽園「オアシスパーク」で観覧車に乗りました。観覧車に乗るのは20年以上ぶりでしょうか。



車いすのお客様とお母様そして私。搭乗時は安全のため車いすが乗車し終えるまで観覧車が停止して待ってくれます。乗車後ゆっくりゆっくりと上がってゆくと、風音がしだいに強くなり、上空のひんやりした空気を肌で直に感じる気がします。私達を乗せたカゴも上空のやや強い風におされ、ゆらゆらする感じです。天気がよく岐阜や三重の山々、名古屋の町並みがきれいに見えました。駅前にある高層ビルの展望室からも遠景は見られますが、なんと言いますか空気との一体感というようなものが違います。寒さ暑さも実感できます。

名古屋近辺には、蒲郡ラグナシア、刈谷ハイウェイオアシス等に観覧車がありますが、いずれも車いすのまま搭乗が可能です。ぜひ乗ってみてください。



展望室といえば、今一番話題なのは「東京スカイツリー」です。まだまだチケットの入手は困難な状況ですが、入場制限している分、混雑時には特に気をつかう車いすでの観光も安心できるのではないのでしょうか。天望デッキへのエレベーター乗車時は、車いすの方用優先レーンの配慮があります。天望デッキは3層構造になっていますが、自由に上下ができるよう、車いす優先のエレベーターが設置してあります。

また、オストメイト対応のみんなのトイレも各フロアに備わっていました。でもやっぱり。売店の混雑には不便を感じました。スカイツリーのお土産は、フロアが広めの1階のショップをお勧めします。

新年初詣を企画いたしました



車いすで参加できます！

来年式年遷宮を迎える 伊勢神宮初詣とおかげ横丁散策

- 出発日 JR 岐阜駅 金山駅 出発
平成 25 年 1月 23 日(水)
1月 26 日(土)
1月 28 日(月)
- ご旅行代金(お一人様) 12,800 円
<旅行代金に含まれるもの> 昼食代、行程中の交通費、添乗費、サポーター費用、その他団体行動中の費用
- 最小催行人員 15 名
- 添乗員 集合場所から解散場所まで同行いたします。
添乗員の他に、ヘルパー資格を持つ「旅サポーター」が同行します！

JR 岐阜駅前 金山駅前
(8:00 発) (9:15 発)

東名阪・伊勢道 おはらい町通り(昼食).....
徒歩

名物てこね寿司と伊勢うどんのご昼食

..... 伊勢神宮内宮参拝 おかげ横丁散策
徒歩 ~15:30

広い境内の砂利道も、専用の車いすを利用してお手伝いいたします。

伊勢・東名阪道 金山駅前 JR岐阜駅
(18:00 頃) (19:00 頃)

交通事情などにより到着時間が前後することがございます。
バス車内で車いすを固定できる台数には限りがございます
ので先着順にて受付をいたします。

あい旅サポートセンター

TEL (052)582-2164

e-mail : tabisupport@mwt.co.jp

(受付時間:9:00~18:00土・日・祝日は休業)

〒450-8577名古屋市中村区名駅南2-14-19
住友生命名古屋ビル3F
名鉄観光サービス株式会社内

福祉用具のリサイクル情報（12/12/1 現在）

欲しいもの、不要なものはありませんか？

リサイクルの輪を広げよう！

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！ *金額のないものは無料です。

ベッド、床周り品

- ・マットレス（118×200 cm） 不明
- ・自動体位変換装置 ￥50,000 ほぼ未使用

移動用品

- ・歩行車（アシストウォーカー ハビナース ビジョン） 展示品
- ・手動車いす ￥10,000 数回使用

入浴用品

- ・入浴用チェア 不明

トイレ用品

- ・ポータブルトイレ
（木製 座楽 ひじ掛け昇降タイプ パナソニック）
￥50,000 未使用

その他

- ・足浴器（冷えとり君ニュースーパーマイコン） 応相談 4年使用
- ・つなぎねまき（S・Mサイズ） 未使用
- ・ビーズパッド 不明
- ・テープ止め紙おむつ 30枚入り Sサイズ
- ・Vステップ（靴）中敷き 27 cm左

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・ベッドテーブル
- ・各マット（除圧、体位分散、エアー、口ホ）
- ・パラマウントベッド用テーブル

移動用品

- ・各車いす（手動、介助用、リクライニング、電動、簡易電動）
- ・電動三輪、四輪車・電動車いすユニット
- ・マイリフティ・つるべ床走行式リフト
- ・シルバーカー・子供用車いす、バギー、PCW
- ・JW1 か JW2 のバッテリー
- ・歩行器（馬蹄型）、歩行車・松葉杖・一本杖、4点杖

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（座面U型）・バスリフト
- ・バスボード・すべり止めマット

その他

- ・段差解消機・スロープ（折りたたみ）2M、2.5M、3M
- ・各クッション（車いす用、口ホ、エアー）
- ・口ホクッションカバー・車いす用レインコート
- ・紙おむつ・防水シート・車いす用体重計
- ・防水カーシート、3点とめカーシート・車用つり革
- ・ストレッチャー・介護テーブル・靴（24 cm～24.5 cm）
- ・トイレ用簡易手すり・立ち上がり用補助いす
- ・電磁調理器・トーキングエイド（旧型）

「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>

読者のこえ

情報誌 120 号の記事について

T. Eさんより

福祉情報誌 120 号を読ませていただきました。

名古屋駅新幹線西口前のエスカレーターエレベーターが完成していたことを読んで、とてもうれしくなり、さっそく行ってみようかと思っています。

駅西は散歩コースで、エレベーターの工事をしていたことは知っていましたが、8月の暑い時期、外出を控えているうちに完成していたのですね。駅西方面に行っている時のトイレタイムは、ビックカメラの5階を利用していますが、今ひとつ増えてうれしく思います。

伏見駅のバリアフリー工事も、東山線の車窓から、最近工事用の柵も幕も外れて、「利用しやすいようになったのだろうなあ」と想像しながら眺めていました。

9月中旬、東京スカイツリーと東京駅丸の内口、東京中央郵便局、丸善丸の内本店を足早にめぐってきました。東京スカイツリーの搭乗料金は、ネットでは350mまで障害者と介助者は各1,500円。350mから450mまでは、各500円、と書いてありましたが、地上から450mまで2名で3,000円で済んで、びっくりしています。

350mにはトイレは勿論、コーヒー、オレンジジュースなどが飲めるスタンドもありました。

450mは、地上からは車のタイヤが巻き付いたように見えますが、エレベーターで降りた個所は450mですが、半周ほど坂を上るように造られています、床にはカーペットが敷いてあるので、ひとりで車い

すを漕いで登ろうとすると、とても疲れます。介助者が居て、本当に良かったと思っています。駅を降りてツリーの搭乗口までは相当な距離で、知り尽くした介助者が居てくださったお蔭で、スムーズに動けました。一人だけでしたら上って降りるだけで一日仕事になるか、と思うほどソラマチの建物は広くて大きいです。

東京駅丸の内南口の障害者待合室は、以前のものとほとんど変わっていませんでした。

公道から東京駅に入るスロープも待合室からは遠く、使い勝手が悪かったように思います。

東京中央郵便局は、解体中に待ったがかかり、昭和初期の装いに生まれ変わっていました。局内に入って窓口と切手の種類の多さに、驚かされました。

戸山サンライズでの泊まり込みの旅行の限界を感じながら、楽しんでできました。

長文になって申し訳ございません。御身お大切に。

>>>> いつもご感想をお寄せいただきまして、ありがとうございます。エレベーターが増えて出かけやすくなると、益々出かけることが楽しみになってきますね。

東京の次はどちらへお出かけされるのでしょうか？ぜひ、またお聞かせください。



いろいろ情報

お詫びと訂正

前号(120号)で、誤りがございました。申し訳ございませんでした。お詫びして、訂正いたします。

p.25 トヨタ会館

誤> 開館日：月～金曜日

開館時間：9:00～17:00

正> 開館日：月～土曜日

開館時間：9:30～17:00

休館日：日、年末年始(今年は12/28～1/6)、
ゴールデンウィーク、夏季連休等

誤> 問い合わせ先：0565-29-3355

月～金曜日 9:00～17:00

(除く年末年始、ゴールデンウィーク、夏季連休等)

正> 問い合わせ先：0565-29-3345

月～土曜日 9:00～17:00

(除く年末年始、ゴールデンウィーク、夏季連休等)

誤> 検索文字列キー「トヨタ自動車」

正> 検索文字列キー「トヨタ会館」

ひかり鍼灸院体験談



ひかり鍼灸院のマッサージを受けられた方から、体験談をいただきました。ひかり鍼灸院さん(最後のページに広告掲載)は、健康保険が使える訪問マッサージ・リハビリです。お困りの方は、お気軽にお電話を！

A. Kさんより

肩こりがひどく頭痛までおこしていました。始めは、体全体が重い感じでしたが、今は慣れて体もスッキリしています。自覚症状としての肩こりは無くなりました。

イルミネーション特集 '12~'13

今回は「イルミネーション特集」です。

今年もあっという間にあとわずかとなりました。この号が手元に届く頃は、もうクリスマスですね。駅の近くで手軽に行けて、クリスマスのあとでもイルミネーションが見られる所を中心に特集します！

名駅通イルミネーション

名駅前ロータリーから笹島の交差点までの約500m間の県道津島線両側の街路樹が1万個の光で鮮やかに彩り、元気な名古屋を演出します。同時期に開催される名駅周辺の他のイルミネーションとの相乗効果で今年の駅前ウォークはさらに楽しくなります。



点灯地：名古屋市中村区笹島交差点～駅前ロータリー
点灯期間：2012年11月9日(金)

～2013年1月14日(月・祝)(予定)

点灯時間：17:00～23:30(予定)

点灯数：約1万個

アクセス(電車)：

JR・近鉄・名鉄・市営地下鉄名古屋駅から徒歩すぐ
アクセス(車)：

名古屋高速都心環状錦橋出口から約5分

バリアフリー情報：

JR名古屋駅構内に車いすトイレ5カ所あり

桜通口改札内、桜通口改札外、広小路口改札外、

新幹線北口改札内、太閤通南口改札内

地下鉄名古屋駅各線に車いすトイレ1カ所あり

名鉄名古屋駅に車いすトイレ2カ所あり

ヤマダ電機名駅店2階に多目的トイレあり

(10:00～22:00)

駐車場：タワーズ有料駐車場4階、車いすスペース有

問い合わせ先：名古屋駅地区振興会

TEL：052-585-2861

名駅通イルミネーション

検索

広小路エクスプレスイルミネーション

名駅から栄にかけて、約25万球の名古屋最大級のイルミネーションとして有名です。約4kmもの街道をそれぞれの商店街が趣向を凝らしたイルミネーションが続いています。光にあふれた町並みを堪能します。会場エリアの最寄り駅は地下鉄東山線名古屋駅～新栄町駅までの各駅です。



点灯地：名古屋市中村区笹島交差点～中区広小路葵交差点

点灯期間：2012年11月10日(土)

～2013年1月20日(日)

点灯時間：17:30～翌1:30

点灯数：LED約25万個

バリアフリー対応：地下鉄各駅に車いすトイレあり
アクセス(電車)：

地下鉄名古屋駅～新栄町駅までの各駅から徒歩
所要時間は各駅により異なる

駐車場：各所に有料駐車場あり 車いすスペースについては各自お問い合わせ下さい

問い合わせ先：名古屋広小路まちづくり協議会

TEL：052-962-7143

広小路エクスプレスイルミネーション

検索

栄ミナミウインターイルミネーション

名古屋栄ミナミにある南大津通り(栄～上前津)に、約40万個のLED(青と白)によるファンタジーな街の風情を体感できる冬の名所です。

点灯地：南大津通り(栄交差点～上前津交差点)・南伊勢町通り

点灯期間：2012年11月9日(土)

～2013年2月24日(日)

点灯時間：17:00～24:00

点灯数：LED約40万個

バリアフリー対応：

地下鉄各駅に車いすトイレあり

ナディアパーク 2 階、ラシック 3、5、7、8 階に車いすトイレあり

名古屋パルコ西館 7・8F、東館 8F、南館 2F に多目的トイレあり

アクセス（電車）：

地下鉄栄駅・矢場町駅・上前津駅各駅から徒歩
所要時間は各駅により異なる

駐車場：近隣に有料駐車場あり

問い合わせ先：南大津通商店街振興組合

TEL：052-241-9804

栄ミナミ ウィンターイルミネーション

検索

ナディアパーク・クリスマス

ナディアパーク全景のライトアップに加え、北東、北西、南東各ゲートの街路樹が約 2 万 5000 個の LED イルミネーションでクリスマスムードを演出します。

点灯地：ナディアパーク 2 階アトリウム

点灯期間：2012 年 11 月 9 日（金）

～2013 年 2 月 24 日（日）

点灯時間：16:00～21:30

点灯数：電球約 2 万 5 千個

バリアフリー対応：

バリアフリースイートあり（2 階 L O F T 店内）

アクセス（電車）：地下鉄栄駅から徒歩 8 分

アクセス（車）：名古屋高速白川出入口から若宮大通経由で 2km 約 10 分

駐車場：地下 2 階に車椅子用駐車場あり（有料）

駐車場係員に問合せ下さい

問い合わせ先：ナディアパーク管理室

TEL：052-265-2199

ナディアパーク・クリスマス

検索

ヒルトン・クリスマス・トレイン



今年で 14 回目となるクリスマス・チャリティー・イベント「ヒルトン・クリスマス・トレイン」は、ホテルのロビー内に構築された大型模型で、ミニチュアの冬景色の街に、山や

村、駅、橋などをあしらい、60 両の貨車を連ねた約 10 本のクリスマス・トレインを走らせます。

点灯地：名古屋市中区栄 1-3-3 ヒルトン名古屋

点灯期間：2012 年 11 月 17 日（土）

～2013 年 1 月中旬

点灯時間：日没～翌 1:30

点灯数：電球約 5 万個

バリアフリー対応：

バリアフリースイートあり（地下 1 階専門店街内）
バリアフリールームあり、貸出用車椅子あり（2 台）

シルバーホーン・デジタル公衆電話あり

盲導犬付添可

飲食売店：ホテルに複数のレストランあり

ホテル近くに多数あり

アクセス（電車）：地下鉄伏見駅から徒歩 3 分

アクセス（車）：名古屋高速錦橋出口から 3 分

駐車場：車いす用駐車場あり（有料）

（入口にインターホンあり）

問い合わせ先：ヒルトン名古屋

TEL：052-212-1111

ヒルトン・クリスマス・トレイン

検索

ぎふイルミネーションフェア

JR 岐阜駅北口の駅前広場

一帯がイルミネーションで

輝く「ぎふイルミネーション

フェア」が開催されます。今

年は、「ぎふ清流国体」と「ぎ

ふ清流大会」を盛り上げるため、9 月から始まり、

“ミナモの煌めき”をテーマに、2 つの大会をイメ

ージしたイルミネーションが、訪れた多くの人々を

楽しませてくれます。またイベントとして、モデル

撮影会や写真コンテストも行われます。



点灯地：JR 岐阜駅北口駅前広場

点灯期間：2012 年 9 月 13 日（木）

～2013 年 2 月 14 日（木）

点灯時間：18:00～23:00（時期によって延長あり）

点灯数：電球約 3 万個

バリアフリー対応：JR 岐阜駅に車いすトイレあり

アクセス（鉄道）：JR 岐阜駅から徒歩すぐ

名鉄「名鉄岐阜駅」から徒歩 5 分。

駐車場：岐阜市駅西駐車場に有料身障用スペースあり

問い合わせ先：ぎふイルミネーションフェア実行委員

会事務局（岐阜放送営業編成局内）

TEL：058-264-1182

ぎふイルミネーションフェア

検索

青葉シンボルロードイルミネーション

静岡市にある青葉シンボルロード常磐公園で毎年

行われています。今年のテーマは「ヒカリサク～未

来へ」フロールミエです。花びらをモチーフにした

電飾を二重三重に重なり合わせることで、光の花束

（ブーケ）を表現し、花咲く「未来」を静岡から全

国へ発信します。

点灯地：青葉シンボルロード・常磐公園
点灯期間：2012年11月22日(木)
 ~2013年2月2日(土)
点灯時間：17:00~23:00(時期によって延長あり)
点灯数：電球約20万個
バリアフリー対応：常磐公園に車いすトイレあり
アクセス(鉄道)：JR静岡駅から徒歩約10分
アクセス(車)：東名高速静岡ICから約10分
駐車場：近隣に有料駐車場あり
問い合わせ先：静岡市経済局商工部観光シティプロモーション課
 TEL:054-221-1228

青葉シンボルロードイルミネーション

検索

清水区イルミネーション



今年のテーマは何と「ちびまる子ちゃんと清水」です。アニメ「ちびまる子ちゃん」の舞台は1974~75年当時の静岡県清水市(現在は静岡市清水区の入江地区)です。また、原作「ちびまる子ちゃん」の作者であるさくらももこさんの出身地であります。アニメ「ちびまる子ちゃん」のキャラクターを使用した清水ならではのイルミネーションで、清水を訪れた人々の目を楽しませます。

また今年度竣工の清水駅西第一地区市街地再開発ビル(通称:えじりあ)に設置した高さ23mのレインボーシャワーも見ごたえがあります。

点灯地：JR清水駅西口(江尻口)ロータリー
点灯期間：2012年11月23日(金・祝)
 ~2013年2月2日(土)
点灯時間：17:00~23:00(時期によって延長あり)
点灯数：電球約6万9千個
バリアフリー対応：JR清水駅に車いすトイレあり
飲食売店：各所に多数あり
アクセス(鉄道)：JR清水駅から徒歩すぐ
アクセス(車)：東名清水ICから車で約10分
駐車場：近隣に有料駐車場あり
問い合わせ先：静岡市経済局商工部観光シティプロモーション課
 TEL:054-221-1228

清水区イルミネーション

検索

ルミスタふじえだ 藤枝ファンタジックイルミネーション

藤枝市の玄関口である駅南口・北口広場及び駅南通りにイルミネーションを施し、来街者の目を楽し

ませるとともに、クリスマスの雰囲気盛り上げます。今年は、駅南口に自転車発電でイルミネーションが点灯するコーナーを設置するほか、駅北口には市民が制作したローブライトアートやCDなどを展示する「光のアート美術館」がお目見えします。

点灯地：JR藤枝駅南口・北口広場、駅南通り
点灯期間：2012年11月10日(土)
 ~2013年3月10日(日)
点灯時間：17:00~21:00 金土は~22:00
 12/24・25、12/30~1/2は~23:00

点灯数：約20万個電球
バリアフリー対応：藤枝駅に車いすトイレあり
アクセス(鉄道)：JR藤枝駅から徒歩すぐ
アクセス(車)：新東名高速藤枝岡部ICから約20分
駐車場：近隣に有料駐車場あり
問い合わせ先：株式会社まちづくり藤枝
 TEL:054-645-1555
 藤枝市中心市街地活性化推進室
 TEL:054-641-3366

ルミスタふじえだ イルミネーション

検索

東京ドームシティ LOVE イルミネーション

都内最大規模の展開で毎回注目されている東京ドームシティのイルミネーション。今年のテーマは「LOVE(ラブ)」。



シティ内をさまざまな「LOVE」でエリア分けし、それぞれのイメージカラーでイルミネーションを展開しています。120万球のLEDの輝きと各エリアに設置するオブジェの仕掛けを楽しみながら、家族や恋人などとの「繋がり」を深めていくことができます。フォトコンテストなど関連イベントが色々行われます。

点灯地：東京ドームシティ
点灯期間：2012年11月7日(水)
 ~2013年2月17日(日)
点灯時間：17:00~翌1:00
点灯数：LED約120万個
バリアフリー対応：
 東京ドームシティ内に車いすトイレ4ヶ所あり
アクセス(鉄道)：JR・都営水道橋駅から徒歩1分
アクセス(車)：首都高速飯田橋出入口から外堀通り
 (水道橋交差点左折)経由で1.5km3分
駐車場：近隣に有料駐車場あり
問い合わせ先：東京ドームシティわくわくダイヤル
 TEL:03-5800-9999

東京ドームシティラブイルミネーション

検索

olinas (オリナス) 錦糸町イルミネーション

olinas 錦糸町では、昨年に引き続きクリスマスイルミネーションが実施されます。建物外構部分、館内クリスマス装飾ともに、青とオレンジの電球のカラフルなライトアップした光の帯を楽しむことができます。期間中は各種イベントが色々開催されます。

点灯地：olinas 錦糸町

点灯期間：2012 年 11 月 23 (金・祝)
～ 2013 年 2 月 14 日 (木)

点灯時間：16:00～24:00

点灯数：電球約 6 万個

バリアフリー対応：

olinas 錦糸内各フロアに車いすトイレあり

アクセス(鉄道)：

JR 錦糸町駅から徒歩 5 分

東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅」4 番出口より
徒歩 3 分→エレベータあり

アクセス(車)：首都高速錦糸町出入口から 0.5km

駐車場：コア館 4 階に車いすスペース 2 つあり。有料

問い合わせ先：olinas 錦糸町

TEL：03-3625-3085

olinas 錦糸町 イルミネーション

検索

WINTER ILLUMINATION in NAMBA

"HIKARITABI"なんば光旅

大阪難波にある関西最大級の屋上庭園「パークスガーデン」を光で彩ります。今年のテーマは「光・水・大地」で、人工の光と自然の木々が調和する幻想的な空間を演出します。なかでも 2 階グレイシアコートに出現する「光の滝」は、日本最大級の落差を誇り、非日常の世界へと誘います。ちなみにこの場所は元南海ホークス本拠地 大阪球場の跡地です。

点灯地：なんばパークスなど近隣各所あり

点灯期間：2012 年 11 月 16 日 (金)
～ 2013 年 2 月 17 日 (日)

点灯時間：17:00～24:00 (場所によって異なる)

点灯数：LED 電球約 16 万個

バリアフリー対応：

なんばパークス各階に車いすトイレあり

オフトメイト対応トイレあり (1、3～6、8、9 階)
車いす貸出あり (2 階インフォメーション・パークスカ
ードカウンターにて受付できます。)

アクセス(鉄道)： 南海難波駅から徒歩すぐ
地下鉄四つ橋駅より徒歩 3 分

アクセス(車)：東阪神高速湊町・なんば・道頓堀各出
口から約 10 分

駐車場：なんばパークス駐車場 (有料) あり

問い合わせ先：なんばパークス

TEL：06-6644-7100

南海電車なんば光旅 イルミネーション

検索

冬の遊園地 愛知なごや雪まつり

おっす！オラ、「愛知なごや雪まつり」イメージ
キャラクターのイエティだぜい。

「愛知なごや雪まつり」とは、愛・
地球博記念公園モリコロパークで開
催する新しい祭りです。「雪まつり」
だけではなく、地域の「文化交流」
を目的に、愛知、長野、岐阜、名古
屋、高山、長久手、木祖など多くの地域の情報発信
交流イベントです。雪は何と長野県や岐阜県からド
カッと運ばれてきます。色々な雪遊び (雪だるま作
り、雪合戦、ソリ体験) が出来ます。特にチューブ
スライダー体験が楽しみだぜい。



会場：愛・地球博記念公園 (モリコロパーク)

食の広場

〒480-1342

愛知県長久手市茨ヶ廻間乙 1533-1

TEL：0561-64-1130

開館日：2013 年 1 月 26 日 (金)～2 月 24 日 (日)

毎週金土日祝日に開催 (計 15 日間)

雨天決行 (台風などの荒天の場合は中止)

開館時間：

8:00～18:30 (入庫は 17:30 まで)

開演：10:00 (雪の国、音の国、食の国)

終演：16:00 (予定) 閉園：18:30

休館日：月～木曜日 (祝日は開催しています)

入場方法：無料 (体験、ブース有料 (数百円))

バリアフリー対応：車いすトイレあり、スロープあり

飲食売店：各所あり (モスバーガー・寿がきやなど)

アクセス (電車)：東部丘陵線 (リニモ)～『愛・
地球博記念公園駅』下車すぐ

アクセス (バス)：名鉄バス『愛・地球博記念公園
駅』下車すぐ

アクセス (車)：東名高速道路・日進 JCT から、
名古屋瀬戸道路に分岐「長久手 IC」東へ約 5 分
または東名高速道路「名古屋 IC」東へ約 20 分

駐車場：有料 車いすスペースあり

利用時間：11 月～3 月

8:00～18:30 (入庫は 17:30 まで)

料金：普通車：500 円 (1,811 台収容)

大型車：1,600 円 (69 台収容)

二輪車：200 円 (68 台収容)

主催：愛知なごや雪まつり実行委員会
運営：愛知なごや雪まつり実行委員会、公園マネジメント会議
企画・制作：一般社団法人愛知スポーツ健康大学
後援（仮）：愛知県・名古屋市・長久手市・愛知県都市整備協会・長野県・木祖村・高山市
展開内容：雪遊び、そり、チューブスライダー体験、雪像、雪だるま、かまくら（コンテスト開催）、食を楽しめる場（物産展、ふるさと市場）、パフォーマンスショー、ステージ、体験コーナーなど
問い合わせ先：愛知なごや雪まつり実行委員会
 電話・FAX：0532-23-2711
 MAIL：info@yukimaturi.com

愛知なごや雪まつり

検索

志摩自然学校 NWWA® ウォーターボール® 体験 & ジェルキャンドル作り



名古屋市に住むコテコテの名古屋弁だしまくりの方から、志摩自然学校のウォーターボール関係の耳より情報です。

中に入れば服を着たまま濡れずに海上散策ができる透明な大きなボール『ウォーターボール』と、貝殻を使った可愛い『ジェルキャンドル作り』の2つの体験が楽しめる、この時期限定の企画です。

密閉されて暖かいウォーターボールで、英虞湾を楽しみましょう。さらに、貝殻を使ってオリジナルのジェルキャンドルを作ります。お家でキャンドルの炎に癒されてくださいね。



同時期に「ウォーターボール体験+バラ摘み+バラの花びら付スイーツ」や「ウォーターボール体験+いちご狩り食べ放題」イベントが行われます。

日時：平成24年11月1日（木）～平成25年3月中旬

時間：9:00～17:00 バラ摘み体験は～16:00

会場：ともやま公園

アクセス（電車/バス）：

近畿日本鉄道鵜方駅から車25分

アクセス（車）：

伊勢道伊勢西 IC から伊勢道路（県道32号）経由25km40分

駐車場：あり

参加費：

大人 3,500 円

小人 3,000 円（3歳以上小学生以下）

3歳以上参加可能

ジェルキャンドル作りは、お1人様1個です。

体験希望日前日 17:00 までに要予約。バラ摘み

体験・いちご狩りは希望日前日 15:00 まで

問い合わせ先：

〒517-0603

三重県志摩市大王町波切 2199 ともやま公園

TEL：0599-72-1733

FAX：0599-72-1736

志摩自然学校

検索

名古屋市交通情報 バリアフリー設置情報

【ささしまライブ24】

昭和区の熱狂的なプロレスファンからの耳寄り情報です。

ささしまライブ24地区と中村区大関地区は、長い間、分断されていましたが、この前、プロレスを見に行くために、久しぶりにささしまライブへ行ったら、あおなみ線ささしまライブ駅の方から、中村区大関地区にかけて、長～い橋が出来ていたことが分かりました。

調べたら、「ささしま米野歩道橋（オーバース）」というあおなみ線、JR線、近接線が交差する都市計画道路椿町線の歩道橋が、昨年9月7日に開通されました。

橋に2カ所のエレベータがあり、歩行者はもちろん、車いすの人でも通行可能です。夜間の時は、電灯が点灯されていて、通行可能です。

ただし、自転車は通行不可能でした。エレベータが広くない事と階段に自転車用スロープが設置されていないためです。→スロープがあればいいのにね！

また、ささしまライブ24に新たに、今年4月から愛知大学が開校されました。将来的にはベデストリアンデッキなる高架による車道から立体的に分離した歩行道が設置される予定になっています。

ささしま米野歩道橋

検索

訪問マッサージ・リハビリ

自宅療養・歩行困難の方が対象です。寝たきりゼロのためにご利用下さい。

健康保険が使用できます
(医師の同意が必要)



(株)東洋医療グループ

ひかり鍼灸院

緑区鳴海町字大清水 69-1029

☎ 0120-56-0348

<http://www.hikarisinkyuin.com>

お気軽にご相談下さい。担当 / 牧野

Infini 障がい者就労支援センター アンフィニ学習院



就職を目指す障がいをお持ちの方を強力にサポート!

内容 パソコンスキル、コミュニケーションスキル、ビジネスマナー、職場見学・体験など

費用 個々の状況により行政にて決定。利用者の9割程度の方が、自己負担なし(0円)

資格 障がい種別は問いません 車いすの方向けの環境になっていません

時間 月～金曜日 10:00～16:00
(週1回2時間～でも可)

定員 20名

訓練地 名古屋市千種区今池 1-9-3 西今池ビル 1F
(地下鉄10番出口より徒歩1分)

電話 052-733-9200(平日 9:30～17:00)
メール infini@aozora.com

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

おこ
気相
軽談
には
ど無
う料
ぞで
す。



☎ 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

車いすに乗ったまま「行きたい!」をかなえる



介護タクシー ととろ

でんわ 090-9184-5515

名古屋市千種区新池町2-22-8

tel/fax 052-782-3172

医療相談室

長年、診療機関で障害がある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、19日

2月9日、16日

いずれも土曜日、予約制、30分程度
時間は要相談

《対象》障害がある人

《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 johoc@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》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

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



編集後記

この号が届く頃は、もうクリスマス...そして年も暮れ...今年は色々な事がありました。

僕にとって、印象に残ったことは、ロンドンオリンピックの女子バレー銅メダルとジャイアンツ日本一とAKB48の絶対的なエースのあっちゃんこと前田敦子さんの卒業でした。

そして、何と言っても、国のリーダーがこころろ替わり、年末の慌ただしくなってきたつい先日、衆議院選挙が行われたばかりですね。あなたの1票で、我が国にいい風が吹いてくれるかどうか気になります。

来年はさらに情報を充実させ、読者のみなさまが元気になれるような記事を掲載していきたいと思います。これからも、ご愛読よろしくをお願いします。

みなさまにとって、素敵な一年になりますように...

(ま～)



情報募集中!

障害福祉制度への意見、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



隔月発行

振込先(郵便局にて振込)

加入者名: 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 052-841-1015

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