

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28年4月19日(毎週火曜日)増刊 AJU通巻12187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141号

2016年4月20日号

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)841-3788
E-mail: f-joho@aju-cil.com

テーマ



「change」
書 高橋 誠



絵 平良隆志

はじめの一步をふみだしたあなたへ

- ひろがれ福祉
It's my life1
- 特集 障害者差別解消法
人として生きていく4
障害者差別解消法スタート!7
- 体験レポート
アジア TRY2016 in ネパール9
マッチョに変わるその日まで...12
私、講師デビューしました!15
アンデミルミル??17
- バリアフリー探訪
大名古屋ビルヂング20
- かつきのページ.....23
- 旅の空から.....24
- トラベル情報.....27
シンガポール4日間(個人旅行)
長良川鵜飼と川原町散策
他
- 福祉用具のリサイクル情報29
- 読者のこえ・いろいろ情報.....30
ひかり鍼灸院 東洋医学体験談
2016 ゴールデンウィーク特集
京都へおこしやす特集
小牧ワイナリー
春の葡萄酒まつり 2016
他



It's my life

こんにちは！

情報誌初登場のドスサントス・ウィリアム・チアゴです。

歳はピカピカの22歳です。ブラジルの有名都市のサンパウロで生まれ育ちました。障害は筋ジストロフィーで電動車いすに乗っています。

僕は今、岩倉市にある障害者ヘルパーステーション・マイライフ岩倉で働いています。普段はヘルパーを利用しながら岩倉市内で自立生活をしています。

休みの日は近くのショッピングモールに行ったり、カラオケに行ったりなどして楽しんでいます。

マイライフ岩倉では、派遣のコーディネーターや、大学に行って自分の生活の話をし、障害者の生活を手伝ってくれるヘルパーさんを探しています。

経歴

2005年7月：小学校6年生、11歳で来日

9月：岩倉東小学校に編入

2006年4月：小牧特別支援学校入学

2010年某月：障害者ヘルパーステーション・マイライフ岩倉との出会い。（週1回の入浴のみ、それ以外の関わりはなかった。）

2012年3月：小牧特別支援学校卒業

4月：地元付近の作業所に入所

10月：家業の手伝いを始める

2013年3月：AJUと関わり始める

2014年4月：マイライフ岩倉で働き始める

2014年6月：福祉ホームサマリアハウス入居

2016年2月：岩倉市で自立生活をスタート

現在、親は僕と同じく岩倉市に住んでいます。実家は元々岩倉市内で、自分はやっぱり住み慣れた岩倉市で生活をしたい。他の障害当事者（以下、当事者）も住めるように制度を変えたいと思い、福祉ホーム（以下、サマリア）を退去後は岩倉市に戻ると決めました。母国のブラジルに帰るという選択肢もあったのではないかなと思う方もいると思いますが、ブラジルは治安がすごく悪いため、怯えながら暮らすのは嫌だったので、一生を日本で過ごしたいと決意しました。

自立をしようと思ったきっかけ

僕は、20歳頃まで親と同居していました。

親から単独での外出が認められず、自由に友達と遊ぶことができませんでした。「どこに行くのか、何時に帰ってくるかを伝えなさい」と言われたり、帰る時間が少し遅くなると何度も電話がかかってきたり、友達と遊んでいる楽しさを味わうことができませんでした。

料理を作ることに興味があった18歳の時に、ヘルパーに指示して食事を作ってもらったら、親にキッチンに立ち入るなど注意を受け、料理をさせてもらえませんでした。

やりたいことはあっても自由にはできず、僕は障害があるから、健常者と同じことをしてはいけないのかと思い、すごく苛立っていました。自分ももっといろんな事がしたいという気持ちが徐々に芽生えて来ていました。

19歳の時には、AJUの色々な障害者と関わるようになり、一人暮らしをしている当事者と話しをすることで、「一人暮らしはできる」ってことを知り、興味が湧きました。

でも興味は湧いてきても、一人暮らしのイメージが具体的になかった



ので、最初は不安しかありませんでした。そこで、実際に一人暮らしをしている方の自宅を訪問して、どういう風にして暮らしているかを見てみました。そして、それまで感じていた不安を相談することで解消していくことができました。

2014 年 2 月、20 歳の時、サマリアに入居する前に 1 週間、自立生活体験室に入り、親から離れて介助者を 24 時間活用した自立生活の練習を試みました。



介助者なしでカラオケでオールをし、店員さんに介助をお願いしながら一晩を過ごしたり、介助者に指示しながら、やってみたかった調理をしたり、夜間の介助（トイレ、寝返り、水分補給など）の記録を付け、

一人暮らしをする上で日中だけではなく夜間も介助者が必要だと証明するための根拠を作ってきました。

サマリアでの生活

自立生活体験室の経験を経て 6 月、サマリアに入居することになりました。入居してからは、自由に出かけたいときに出かけられたり、帰宅の時間を気にせずに行きたい場所に行ったりすることができるようになりました。料理も、自分でしたいときにできるようになりました。他の入居者と関わったりして、より多くの友達ができたし、親が今までやってくれた、掃除、洗濯、お金のやりくりも自分でやるようになりました。

サマリアの生活は、自由に出かけられる一方で、出かけた時に少なからず誰かに見られるので、人の目が気になってしまいました。また、お風呂場が 2 つしかないので、“入りたい” 時間よりも“入れる” 時間にしか入れないという欠点がありました。

僕は、サマリアに入居する際、岩倉市とヘルパー

の支給時間の交渉を行いました。自分にはどういう介助が必要で、どれくらいの頻度で必要なのか、なぜその介助が必要なのかを自分で紙に書いて、市の担当者に提示をしました。市の担当者は理解があり、仕事の時間を除いて月 600 時間（平日は仕事を除いた時間、土日は 24 時間）を支給してもらうことができました。

今思えば、サマリアに入ったからこそ自立生活の疑似体験ができました。体験できたから、円滑に地域での自立生活を進めることができたのだと思います。自立生活を始める時は、いきなり地域でスタートするのではなく、サマリアに入居してからの方がいいとわかりました。

新居探し

サマリアには、4 年間という入居期限があります。僕の場合は 4 年間もいなくていいだろうということで 1 年間を期限として入居しました。

2015 年 2 月、入居 6 ヶ月目から物件探しを始めたのですが、岩倉市内にはバリアフリーな部屋が非常に少なく、結果的に入居期限を 8 ヶ月過ぎてしまいました。もっと早い段階から物件探しを始めるべきでした。また、地域に出るには、サマリアにいる時から部屋を借りるためのお金（敷金、礼金）や家具などを買うためのお金を貯めておく必要がありました。

6 ヶ月間かけて、岩倉市内で約 20 件の物件を見に行き、やっと住むところを見つけることができました。その物件は駅から徒歩約 15 分で、一般のアパートです。間取りは 4LDK と一人暮らしにしては広いですが、その分部屋の中の移動がしやすいので、そこに住むことにしました。

実際にいろんな物件を見に行っていると、部屋の廊下が狭くて車いすが通らない、お風呂の入口に段差があって、スロープを設置しようと思っても設置をするスペースがないといった問題があり、見つけるのに苦労をしました。

新居はバリアフリーでなかったなので、使いやすくするために住宅改修をする必要がありました。

けれどアパートの管理会社からは改造を嫌がられ、取り外しの可能なスロープなどを使って、現状復帰ができればよいと言われました。

改造には2ヶ月程かかり、引っ越すまでに時間がかかってしまいました。

地域での生活

2016年2月、とうとう、新しい生活がスタートしました。

今は、サマリア入居時と同様、月600時間ヘルパーを使って生活しています。サマリアで生活していた頃は、近くにたくさん人がいたので賑やかでしたが、一人になるとちょっぴり寂しいときもあります。それにサマリア時代には、周りにたくさんの方がいたので、何かあった時にすぐに助けてもらえました。地域へ出ると、近くにはそう

いう人がいません。日頃から、積極的に近所付き合いをして、困った時、いざという時、災害の時などに声をかけられるような、顔の見える関係をつくっていく必要があると感じました。

これからの目標

もっといろんな当事者が一人暮らしできるように、自由に外に出ていけるように、岩倉市近隣市町村の制度と障害のある人の意識を変えていきたいです。そして、将来的には当事者が集まるための自立生活センターをこの尾張地域に立ち上げたいと思っています。僕自身が、当事者の先輩たちと一緒に過ごしたり、話をする中で、一人暮らしができたように、自分の可能性に気づいていない当事者が、何かに挑戦していけるようなお手伝いをしていきたいです。



人として生きていく

2月18日、名古屋市昭和区役所にて、シンポジウム『障害のある人たちにとって「人権」とは？』が開かれ、基調講演として、「障害のある人もない人もともに暮らせるまちづくり～障害者差別解消法を追い風に～」と題した講演が行われました。



講師は、Eテレの障害者情報バラエティー番組「バリバラ」に出演中の、ご存じ、玉木幸則さんです。こてこての大阪弁で始まったこの講演は、障害のある人が「障害者」としてではなく、ひとりの「人」として生きていくことを、改めて考える機会になりました。

玉木幸則（たまきゆきのり）氏

1968年、姫路市出身。日本福祉大学卒。障害者総合相談支援センターにしのみやセンター長。

メインストリーム協会副代表等を経て、2013年から現職。内閣府障害者政策委員会委員。

著書に「生まれてきてよかった～てんでバリバラ半世紀～」(解放出版社)

今朝のできごと

僕たち障害者がJRを利用する時は、いつも予約時間の30分前までに駅長室へ行って切符を買わなあかんですよね。

今日名古屋に来る時、なぜかとっても混んでいて、JR新大阪駅に着いた時には、予約時間の20分前。「もう遅刻やあー、絶対だめやー」と思いながらも、諦めずに問い合わせたところ、とにかく駅長室へ来て下さいと言われました。急いで駅長室へ向かうと、途中でスロープと切符を持った駅員さんが来ました。駅員さんは予約の内容を確認して、無事予定どおり乗ることができました。

以前だったら、まず「今、何時かわかっとるか？20分前や。なんで30分前におらんのや？」と叱られていました。でも最近は、できる限り乗れるように工夫してくれるようになった。少しずつ、変わってきていると感じました。

では、自己紹介をしながら、差別解消法のことを、ちらっちらっとお話しようと思います。

誕生 不幸な子ども

僕は、1968年に仮死状態で生まれ、3歳を前にして、脳性まひと診断されました。

今どきのできた医者なら「障害があっても、お母さん一人で育てるのではなく、みんなで育てればいいんだよ。」と言うてくれはと思います。

ところが、兵庫県では1966年4月、県の衛生部が中心となって「不幸な子どもの生まれない県民運動」がスタートし、「不幸な子どもの生まれない施策－5か年のあゆみ」(1971年10月)で「不幸な子ども」を定義されていました。健常者中心の「医学モデル」、「障害の有無や人種等を基準に人の優劣を定め、優秀な者にのみ存在価値を認める」という優生思想が主流の考え方だった時代。目、耳、腕、足…からだ機能がしていることがよくて、そうでないことは不幸とされていました。

僕も、不幸な子だったみたい。ポリポリ...

施設入所 ほないこか

関西には便利なことばがあります。「ほないこか」。大人の世界では「飲みに行こうか」、「食べにいこか」というときなどに使われます。これが家族との会話なら「お家へ帰ろうか」という意味になります。

4歳の頃、家族と出かけたある日のこと。お父さんの「ほないこか」で、いつものように家に向かって出発。ところが、車は違う方へ向かって走り出しました。着いたのは、肢体不自由児療育施



設でした。お父さんから、「足が治るまでここにおんねんで。治ったら帰って来れるから。」といわれ、僕は看護師におぶられて大泣きしながら施設の中へ…。

幼稚園は、近所の友だちと同じところへ行けると思ってた。みんなは同じ幼稚園へ行けるのに、どうして自分だけが一緒にいけないの？

小学生時代一昔から合理的配慮はあった

小学校は、就学前検診でひっかかったけれど、地元の学校へ通うことができました。

授業では、先生が黒板に書いたあと、僕の横に来てノートに黒板の内容を書いてくれました。それから黒板を消して、次の板書が始まった。算数の時間には、計算問題の式だけ書いてくれたので、僕は答えを書き込んでいきました。

あるとき先生から、「修学旅行へ行くとき一緒に行きたい先生は誰や」と聞かれました。そのときは、「〇〇先生」と答えたけれど、そんな出来事はすっかり忘れていました。

修学旅行当日、集合場所にその先生が来ていてびっくり！「ほんまに一緒に行くんや！でも先生のクラスの授業は？」と尋ねたら、1泊2日なので、教頭先生が代わりにやってくれることになっていました。

今、僕は、相談支援の仕事をしています。修学旅行シーズンになると、学校の先生から「修学旅行に同行してくれるヘルパーやボランティアはいませんか？」という問合せが増えます。仕事が縦割りになり、細分化されて、ここまでは自分の仕事、ここからは違う人の仕事、というふうになってきていると感じます。昔は、ヘルパーなんていなかったから、自分たちで考え、対応していました。今思えば、知らないうちに合理的配慮がなされていたのかも。

高校時代 養護学校で学ぶ「社会」

高校は、全寮制の養護学校（現在の特別支援学校）に入学しました。学校で、「君たちは、社会に

出ても困らないように、ここで勉強したり、訓練したりするんだよ」といわれ、バスの乗り方や買い物のしかたを勉強しました。

障害のない人は、学校でそんなことを勉強しますか？小さい頃から、親の姿を見ながら、友だちと一緒に出かけながら、学校以外のところでいろんなことを経験しながら…、自然に生活の中で学んできたんとちゃいます？



「社会」って何？社会生活は生まれた時から始まっていて、その年齢に合った社会生活があり、いろいろな生活体験を重ねて、今の暮らしがある。僕は、施設に入れられて、社会から離されていて、年相応の体験を奪われてきたのです。

メインストリームとの出会い

1992年、西宮市にある自立生活センターメインストリーム協会で自立生活運動に関わりはじめました。

自立って、なんだろう。自分のことは自分ですること、働いて稼いだお金で生活すること、結婚して子どもを育てること、いろいろあるけれど…。

自分の暮らしは自分で決めることから始まります。自分だけでできないことは手伝ってもらえばいいのです。僕は、この時はじめて本当の自立と出会いました。

“安全神話”にだまされてはいけない

1995年1月17日、僕は阪神・淡路大震災で、アパートの下敷きになりました。1階に住んでいた僕は、奇跡的に助かりましたが、隣の部屋の若者は、亡くなってしまいました。

震災がきっかけで、「障害者は危険だから、安全な施設や病院にいた方がいい」という“神話”が広まりました。“地域”から“施設”へ。

でも、障害のある僕は助かって、数メートル隣

にいた若者は亡くなりました。障害の有無ではない。どこにいても、どんな人でも、災害から逃れることはできないのです。「施設や病院は安全」という“神話”で、障害者が施設へ引き戻される風潮に流されてはあかんです。

ただふつうに暮らしたいだけ

障害のない人が、「地域で」暮らす、とはいわないですね。でも、障害者に対しては、「地域」という。それだけ障害者は、地域から引き離されてきました。

僕ら障害のある人だって、ただ「ふつう」に暮らしていきたいだけなのです。僕は今、相談支援の仕事をしてながら、どんな障害があっても、施設や病院ではなく、「まち」のなかで暮らしていけるよう、応援をしています。

存在価値

震災後、ある手紙を目にしました。

医者にも親にもがんばれと言われるのですが、この疲れで、前向きに生きるのが正直きついです。
 生きたい人が前途ある人が大勢なくなった。
 そして、社会であまり役に立たない私が生き残った。
 私は、その意味を必死で考えて、そして、未だ答えがつかめないでいます。疲れた身体を引きずって必死に生きれば答えは見つかるでしょうか。

岩手県 30代 女性 統合失調症

こんな声も届きました。

「ぼくたちは、生きててもいいんでしょうか」

みんな、生きるために生まれてきたんです。生きていかなあかんです。人と関わって「生き続ける」ということが大切。そのためには、存在を知ってもらうこと、まわりに関心を持つことが大切なのではないでしょうか。

「福祉」とは何でしょうか。辞書を引くと「みんなに等しくもたらされるべき『しあわせ』のこと。」と書いてあります。その『しあわせ』を、み

んなが感じられるために、命を大切にするために、価値観のすりあわせと、共有していくことが大切なのだと思います。

編集部より

障害のある人は、いつも「障害者」という枠付きで判断されたり、分けられてきました。でも、障害があっても、「人」なのです。

玉木さんは、障害者差別解消法で大切なポイントを次のように挙げていました。

- いろんな立場の人が感じていることを伝えていくことが大切。
- 「障害」とは、生きづらさを感じている人みんなのこと。
- 高齢者も対象者として守られるはず。住み慣れた場所で暮らしていく環境を、どうつくっていくか。
- 今の生活をどうキープできるかを考えること、それが合理的配慮につながっていく。
- サービス提供者や支援者が、いろいろなことを提示することから始まる。それが社会を変えていくきっかけ。
- 「合理的配慮＝工夫」これが正しいではなく、お互いに工夫し合う。

4月1日から、障害者差別解消法がスタートしました。各地で障害者差別解消法を広めるための講演やパレードなどが行われています。街の中には、がっかりすることや気づかずに通り過ぎている「差別」がいくつもあります。一方で、心温まる瞬間があります。実は以前からあった、お互いを思いやる気持ちやできごとがあります。

障害者差別解消法がスタートしたことで、差別がなくなるわけではありません。これをきっかけに、私たちの周りであったイヤなことやうれしかった対応、いろんなできごとに目を向けることが大切だと思います。そして、3年後の法の見直しで、そうした経験を法に盛り込み、みんなが

『しあわせ』を感じられる社会を、社会全体で創っていきましょう…と思います。



障害者差別解消法施行パレードに参加して感じたこと



3月27日(日)、名古屋のど真ん中を約400人でパレードをしました。街宣車から障害者差別解消法施行のアナウンスをしたり、参加者全員でシュプレヒコール（かけ声）するのを、たくさんの人が見ていました。この差別解消法のことを知ってくれた人もいるのではないかと感じました。

また、車から見ている人も多くいて、栄という街中でパレードをやることで、多くの人に知ってもらいやすかったのではないかと思います。ただ、パレードを見ていても、この差別解消法がどんな法律なのかを知っている人は、まだまだ少ないと思います。もっと多くの人に、この差別解消法がスタートすることを知ってもらって、それと同時に、内容についても理解が拡がるのが大切だと感じました。

誕生したばかりの「障害者差別解消法」「愛知県差別解消推進条例」。知らないうちに差別をしていることや差別をしてはいけないということを一人でも多くの人にわかってもらいたいと思いました。（まちえ）

障害者差別解消法スタート！

2016.03.27 名古屋



Happy Birthday 障害者差別解消法 & 愛知県差別解消推進条例

この法律と条例が4月から施行されることを祝い、3月27日、全国に先駆けて名古屋でパレードが行われました。世界最大級のプラネタリウムが自慢の科学館がある白川公園に、400人ほどの「祝いビト」が集まりました。天気はとても良くパレード日和で、まずは愛知フォーラムを構成している各団体からの演説を聴きました。その中で生活保護を考えている会の代表から「本当に生活保護が必要な人に行き渡ってないのは差別です」と訴えていた。そうだねえ、目に見えない差別も解消していく必要があると思いました。

♪ごらん、パレードがゆくよ～♪

いよいよパレードのスタートです。障害者差別解消法施行についてのアナウンスや大勢での声掛け（シュプレヒコール）をして、この法律や条例の大切さを訴えました。

シュプレヒコール

声をあげよう 差別をなくそう
差別をする人、される人
手話で話そう

筆談で話そう 点字を使おう
みんなで暮らしやすい環境をー オー！！

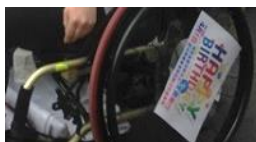
ハッピーバースデー！差別解消法！
ハッピーバースデー！差別解消推進条例！
みんなで作ろう 差別のない、愛知県
差別のない、ジャパン
みんな違って、みんないいしょ
差別なく、暮らせる社会が、味噌だがや！
みんなで築こう！差別のにゃあ社会をー オー！！

名古屋の栄という街中でパレードをすることで、この法律や条例を知ってくれた人もいたかなあと感じました。しかし、まだ始まったばかりなので、もっとたくさんの人に知ってもらい、「差別のない社会」になればと思いました。

（まち）



2016.03.31 東京





アジア TRY2016 in ネパール

みなさんナマステ～ 柳原康来と申します。

年齢は 28 歳です。障害は脳性麻痺アテトーゼ型です。首から上しかいうことをきかないので、電動車いすをチンコントローラー（あご操作）で巧みにあやつっています。出身は岐阜県岐南町で SKY-HI の熱狂的なファンです。自立生活を目指して福祉ホームサマリアハウスに入居して 2 年目の若造です。

今回アジア TRY2016 in ネパールに参加してきたので、その活動を報告します。3 月 7 日の深夜に日本を出て、15 日の早朝帰ってくる 1 週間の旅でした。

なぜネパールに行ったかという、兵庫県のメインストリーム協会という所で何年かに一度アジアの国々を支援していこうというプロジェクトがありました。

参加人数：障害者とボランティア 200 人（ネパール国内参加者 150 人、国外参加者 50 人）

参加国：ネパール、日本、韓国、モンゴル、台湾、カンボジア、パキスタン、インド等

そのプロジェクトに AJU から誰か行きたい人がいないかと声がかかりました。AJU からは 5 名参加しました。自分の他に、同じ職場から預損で電動車いすを使う仲間が 1 名、健常スタッフ 3 名です。

初めての海外旅行、初めてのアジア TRY、など初めて尽くしでした。

本当はネパールに行った全てをお話したいのですが、ネパール TRY だけでもものすごく濃いので、今回はネパール TRY の事にスポットを当てて報告します。

ネパールは人口約 2,600 万人、面積 14.7 万平方キロメートル（北海道の約 1.8 倍）、言語はネパール語、英語が主です。

気候は乾季と雨季の 2 種類で、私が行った時はちょうど乾季から雨季に切り替わる時でした。運の良いことに一度も雨には降られませんでした。気温は日中が 28 度、夜は 10 度でした。日本とは違って湿気がなかったので、比較的過ごしやすかったです。

ネパールの障害者は、手動車いすを使っています。手動車いすといっても、すごくコンパクトに折り畳めるタイプでした。簡易電動車いすを使っている人もいましたが、少なかったです。私のような大型の電動車いすを使っている人はいませんでした。私のような重度の障害者もほとんど居らず、ネパールの方々も私を見て、どう接して良いか分からない感じでした。

私のチームには 1 人重度な障害を持った方がい

らっしゃったのですが、母親と 2 人で参加していたため、決定権はほぼ母親にあるようでした。

「重度の障害者が地域に出たり、街に出歩くことは凄く珍しい事なんだなあ」と再確認しました。名古屋に住んでいると、重度の障害者が街に出る事が普通に思ってしまうので、その辺のギャップを改めて感じられて勉強になりました。

ネパール TRY の活動は 4 日ありました。

1 日目

オープニングセレモニーが行われ、多くの参加者が一同に集まってネパールの総理大臣やチェアマンが壇上で話をしていました。

その後 6 つのグループに分かれて各地で活動しました。

私はアドボカシーチームでした。私のチームは日本人が 3 人しかおらず、すごく不安でした。周りを見るとネパール、韓国、カンボジア、パキスタ

ンの参加者がいて、英語を喋れる人が少なかったです。

通訳もいたのですが、ずっと付きっきりということでもなく、その場は通訳してくれる感じでした。なので、知っている英単語を伝えて、あとはジェスチャーで伝えていました。お互いに言っていることがわからない時もありましたが、なんとかコミュニケーションを取れました。



首都のカトマンズを歩きました。新聞社や知的障害者の施設、ショッピングモールを回ってネパールを誰もが住みやすいバリアフリーな社会にしてくださいとみんなでアピールしました。

その後、ホテルにある体育館？に行ってみんなでご飯を食べて雑魚寝することになりました。

男女関係なく同じ部屋だったので、すごくビックリしました。

ネパールでは停電は昼夜を問わず、一日8時間くらい起こるそうです。なので、簡易電動車いすのバッテリー充電もままなりません。最初は停電するたびに驚いていましたが、慣れてくると「また停電かぁ」ぐらいになっていました。慣れてって恐ろしい～（笑）

2日目

朝7時くらいに起きて準備をして、みんなで朝食をとり元気に2日目スタート！

この日は壁で囲われたネパール政治の中枢（日本で言う永田町）へ、アポなしで突撃！警備員や警察がたくさん居ました。

まず、日本で言う厚生省へ行き職員にアピール。その後、内務省にも行ってアピールしました。



ネパールの国営放送に行き活動の説明したところ、「今LIVEで番組をやっているからそこで30分話しちゃいなよ」的な事を言われて、グループリーダーが急遽テレビに出る事になりました。

この頃、私はお腹を壊していました。食べ物合わず、食欲も皆無でした。

2日目の宿泊場所は人権擁護団体の建物の一室でみんなで雑魚寝でした。

その日の夕食は、近くに住んでいるご家族に家庭料理を作っていただき、みんなでわいわい星を見ながら食べました。

ネパールで、レッスンピリリという超ポピュラーソングをみんなで大合唱したり、各国のポピュラーソングを発表し合ったりしました。

日本のポピュラーソングを歌う番になったのですが、その時ちょうど停電が起きてしまいタイミングを逃してしまいました。

『さくら』を歌おうと思ったのに残念！！

3日目

3日目は、起きた時から最悪でした。

昨日に引き続き、お腹を壊していました。何も食べることが出来ませんでした。そんななか、民間の放送局へ行ってアピールしました。

そこで参加者ひとりひとり、ネパールTRYを3日やってみての感想と、ネパール国民へのメッセージを取材させて下さいという事で、ひとりひとりインタビューを受けました。ドッキドキのネパール取材。口は乾くわ鼓動が速いわあまり覚えていません。（笑）ネパール人の参加者によると、次の日の

ニュースで私が映っていたそうです。まさかのテレビ出演、ビビりました。

夜は、民間のテレビ局の建物で最後の夜を過ごしました。最後の夜だし打ち上げをしようという事になり、持ってきていたネパールのワインをみんなで飲んでいました。

私は体調が悪かったのでそこには参加せず、部屋の端で寝ていました。みんなの笑い声や歌が聞こえてきてすごく楽しそうで、羨ましかったです。

最終日



ゴール地点へ向かって最後の力を振り絞って歩いていると、沿道の人達や一緒に同行している警察の方の中から、「アジア TRY!」という声が！たった4日間活動しただけなのに、ほんの少し社会を変える事ができたと思った一瞬でした。

ゴール地点には、多くの人々が待っていてくれて私たちのゴールを祝福してくれました。チームのみんなも喜びを爆発させて、叫んだり歌ったり踊ったりしていました。他のチームが帰ってくるたび、みんなでそのチームのゴールをお祝いしていました。最後のチームが帰ってくるころには、ボルテージMAXで異様な盛り上がりでした。

その後、セレモニーをやってTRYの活動は終了でした。

ホテルに戻るまでの時間、お互いの別れを惜しんだり、他のチームの人と交流したり、ゴールを観に来た人と写真を撮ったりして、思い思いの時間を過ごしていました。同じチームで活動していた女の子が、ネパール TRY が終わってしまうのが寂しいと言って泣いていたのが印象に残っています。

まとめ

ネパールの人達がすごく元気でした。

ネパールの障害者に私のような重度な障害者は少なかったです。理由としては、ネパールには介助者制度がありません。

年金も1ヶ月 1,000 ネパールルピー（日本円で1,000円）とめっちゃめっちゃ安いです。名古屋のように障害当事者が地域で生活しようなんて、無理です。家族の中で座敷牢のように生活することが普通ですし、本人も周りも一人暮らしをするなんて考えてもいないみたいでした。

お店や建物の前には9割ぐらい階段や段差があること、どれもこれも聞いただけでは知る事が出来なかったと思います。

日本以外のアジアの参加者と交流できたことも良かったです。現在のネパールは4、50年前の日本と同じ状況であると、ネパールに行く前に聞きました。まだまだ発展していない田舎のような国ですが、ネパールの方は本当にパワフルで優しくてあったかかったです。

行進中に私に笑顔で接してくれる人や、歩道から笑顔で活動を観てくれている人もいました。

飲食店に入ろうとした時に、席を譲ってくれる人や扉を開けておいてくれる人が多かったです。しかも、それを自然にやっていました。日本ではあまり見る事ができない光景だったのですごく新鮮でした。

ネパールで活動をしていて、すごく感じたことがあります。それは、5年後、10年後、ネパールは物凄く変わっていくということです。そう思えるような人達でした。

初めての海外旅行は、すごく良い経験になりました。この経験を皆さんに伝えていくことが、今私に出来ることだと思います。

私は自立生活を支援する側になろうと思っています。その時に今回得た経験を活かして、支援していけたらと思います。そのためにも、もっともっと海外に行って経験を積みたいと思います。

マッちょに変わるその日まで…。



皆さんこんにちは。わだちコンピュータハウス（障害者就労支援事業所）の柴山です。

脳性まひという障害で車いすに乗っています。

平日はわだちで仕事をし、休日は車いすツインバスケットボールの練習に行ったり、友達と大須や栄にも遊びに行きます。とにかく家にあまりいなくて出かけることが多いです。

今回、新たな趣味として最近始めたトレーニングジムのことについて紹介したいと思います。

普段運動不足を感じている人や、体を鍛えたいなぁと思っている人は参考にして欲しいと思います。



トレーニングジムの番組を観て

もともと体を動かすのが大好きで、車いすツインバスケットボール以外にも、何かやりたいなぁと思っていた時、あるバラエティー番組でトレーニングジムの紹介をしていました。名古屋にも同じトレーニングジムがないかネットで調べたら、金山と栄の2か所見つけたので、車いすでも行けるかわかんないけど、とりあえず見学してみよう！と思ったのがきっかけでした。

ひとまず、仕事帰りに行けて雨の時に行っても大丈夫な栄の方に行ってみました。

そこは、トレーニングマシンがたくさん置いてあり、体を鍛えたい自分にとってはすごく良い条件の場所でした。見学をしたときに一緒にまわってくれたトレーナーの方に自分のこと、車いすでの移動のことなど、いろいろ話しました。

トレーナー:一度、別のトレーナーと話をしてみますので、また改めてご連絡致します。

返事が来たけど…。

トレーナー:こちらで検討させて頂きましたが、条件としまして、

- ・マシンがたくさんあって使用している方もたくさんいますので、平日の昼間に来店されること
- ・ロッカーがあるが段差があるため、初めから動きやすい格好で来所して頂くこと
- ・トレーナーが付いて1対1でやる場合は、オプションで別途料金が発生する仕組みとなっていることを了承頂くこと

自分の中では、どうしてもここでなきゃいけないわけではなかったため、他のジムもまわってみようと思い、「分かりました。自分も仕事をしているのでお断りさせていただきます」ということで、この施設は候補から消えました。

その後も、いろいろな民間のトレーニング施設にも問い合わせしましたが、段差があることやエレベーターがないとの理由で断られてしまいました。

そんな時、SNSで車いすの友達によいところはないか聞いてみたところ、「市営のトレーニングジムならメニューも考えてくれるよ」との返事がありました。

今まで、名東区にある「名古屋市障害者スポーツセンター」なら障害者の受け入れはOKというのは知っていましたが、市営でもOKとは知りませんでした。ネットで調べたら手帳を持っていれば

ば利用料も無料。職場に最も近い「昭和スポーツセンター」に問い合わせをしたところ、車いすで館内に来ても OK とのことだったので、早速仕事終わりに見学に行きました。

そこは、最初に見学をしたジムに比べればマシンの数は少ないですが、車いすで通ることも余裕でした。トレーナーさんも車いすからマシンのいすへの移乗の時のお手伝いや、マシンの重さ変更などをしてくれるとのことでしたので、このジムに行こうと決めました。

昨年の 10 月から今も継続的に、週に 2 回で約 1 時間ほど、全身の筋肉を鍛えています。

トレーニング後は、毎回欠かさずプロテインを飲んでます。今飲んでいるのは、ZAVAS（ザバス）のホエイプロテイン ココア味です。



仲間も増えています！！

ジムに通っているということを、わだちの先輩達に話していたら、T さんが「俺も行こうかな…」ということで、仲間が一人増え、「えっ！何？二人そんなところ行ってるの！！おもしろい！俺も体鍛えたいっ！」と M さんが仲間に加わり、私も、私も…とだんだんと仲間が増え（現在 9 名）、今ではちょっとした同好会になっています。

最初に「俺も行きたい」と話してくれた、T さんや職場の人たちの話を聞くと、

- 介護保険では、リハビリは 1 回／週までしか認められていない
- リハビリセンターでは、リハビリは 1 回／月までしかやらせてもらえない
- 加齢により骨が弱くなるので、もっとリハビリを受けたい

ということで、みんなも意外に身体を動かしたい

んだとわかりました。

このトレーニングジムには、体を鍛えるマシンの他にも、低体力者向けの低負荷マシンもあります。僕みたいに体を鍛えたいと思っている人や、軽く運動をしたいという方にもおすすめです。



各区や市町村にもあります。

今回は、僕らが使っているトレーニングジムを例としてあげました。名東区の「障害者スポーツセンター」はいすを外すことができるため、車いすに乗ったままトレーニングを行えることがメリットとしてありますが、地下鉄と市バスを使う必要があったり、名東区から遠いところに居る人は、交通の便で苦労をすると思います。昭和区以外にも名古屋市の各区のスポーツセンターや市町村の体育館の中にもトレーニングジムがあります。

名古屋市内のスポーツセンターでしたら、無料で使えますし、市町村のトレーニング時割引がある所もありますので、興味がある人は一度、問い合わせをしてみてください。トレーニング以外にもプールもあります。プールは有酸素運動なので脂肪燃焼にも良いですよ！

参考までに、昭和スポーツセンター（トレーニング室）の利用料を載せておきます。

		大人	高齢者	小人
	1 回券	300 円	100 円	100 円
回数券	5 回綴	1,000 円	300 円	400 円
定期券	1 ヶ月券	1,600 円	500 円	800 円
	1 年券	12,800 円	4,200 円	6,400 円

- 障害者手帳の交付を受けている人は、手帳の提示により利用料が免除となります。また、介助者 2 名まで免除となります。
- 名古屋市内在住の 65 歳以上の人は、敬老手帳、運転免許証などの提示により高齢者料金となります。

ちなみに僕がやっているトレーニングを紹介します。全部で8種類ほどです。(1セット15回×2)

レッグプレス…主にハムストリングス(太ももの裏側)やおしりの筋肉を鍛えます。

レッグエクステンション…太ももの筋肉を鍛えます。

アブドミナル…いすに座り、ジェットコースターのシートのようなバーが着いているので、それを持って前に倒れます。そうすることによって、お腹の上の部分を鍛えることができます。

チェストプレス…いすに座りバーを前に押します。胸の筋肉を鍛えることができます。

ラッドプルダウン…いすに座りバーがぶら下がっているの、そのバーを背中に引き寄せます。背中の筋肉を鍛えることができます。

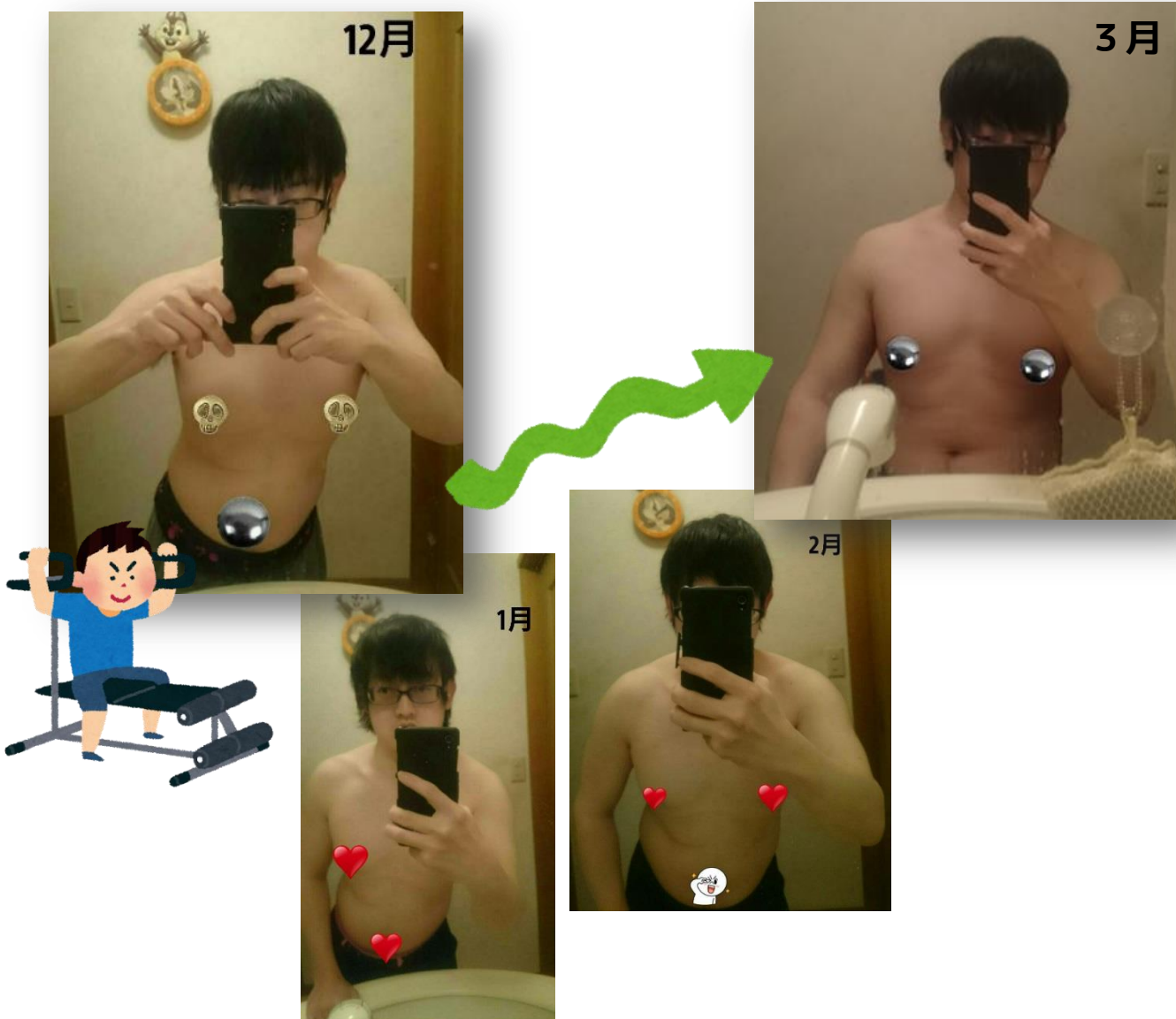
ショルダープレス…バーを上を持ちあげます。肩の筋肉を鍛えます。

バタフライマシン…左右に縦長のバーがありそのバーを胸に引き寄せます。チェストプレスと同様、胸の筋肉を鍛えることができます。

トーソローテーション…いすに膝立ちになり、腰をひねることにより、脇腹を鍛えることができます。くびれを作りたいときは、このマシンがよいです。

足挙げ腹筋…こちらは、マシンではありませんがベッドに仰向けになり膝を曲げた状態で足を上げます。下ろすときは完全に下ろさず、途中で止めて再び上げます。これは、お腹のおへそから下を鍛えることができます。ぽっこりお腹が気になる方はこちらがおすすめです。

以上が、僕が普段行っているトレーニングのメニューです。他にもいろいろなマシンがあります。目的に合わせてマシンを選んでみてください。



私、講師デビューしました！

こんにちは！高橋幸子です。

生まれつきの脳性まひで、日常生活では簡易電動車いすを使用しています。最近パソコンでゲームをやり始めました。

今回は、私が利用しているデイセンターサマリアハウスの講師活動のことを書きます。私は、去年講師デビューをして、今までは見習いとして、先輩のあとに続いてやっていましたが、ついに単独で講師をするときが来ました。



実習生の車いす体験

2月24日(水)。今日は、車いす体験の講師で、実習生と久屋大通のセントラルパークに行きました。

最初に、日程の確認、なぜ車いす体験をするのかという説明と、体験中の注意事項を話したあと、簡単な車いすの点検方法を説明しました。

注意事項の内容としては、

- 体験中、車いすをこぐときは足を使ってはいけません。
- 車いすに乗っている人が交代するときは、講師の指示があるまで交代をしない。

などです。

続いて、簡単な車いすの点検の説明をしました。が、私自身が全部を理解できていないので、あいまいな説明になってしまいました。

すべての説明が終わってから、いよいよ出発しました。サマリアハウスから一歩出た途端に歩道の傾斜がきつくなったり、手動車いすでは進みづらくなるので、実習生さんは大変そうでした。

ひと漕ぎ、ふた漕ぎごとにつらそうな顔をしていたので、車いすを引っ張って駅まで連れて行ってあげたかったけれど、手出しするとその人のためにならないと思って、「がんばってー！」と心の中で応援しながら、講師をしていました。

久屋大通までは地下鉄で行ったのですが、サマリアハウスから最寄り駅に

行くまでに1時間半かかりました。

久屋大通の地下街に着いたら、まずお昼ご飯を食べました。食べたものはラーメンでした。

お昼ご飯を食べたあと、私が好きな本屋さんに行きました。本屋で高い位置の本はとりにくいということと、平積みのところはせまくて通りにくいということを伝えました。

その後、実習生が、以前無印良品で働いていたことがあると言っていたので無印のお店へ行きました。無印良品は店内改装中だったので、商品の数が少なかったですが、楽しかったです。

サマリアハウスに戻って振り返りをしました。振り返りでは毎回、今日は楽しかったとか、こういうところが難しかったという感想を言ってもらうのはもちろんですが、最後に講師が伝えることとして、今日は楽しただけで終わらせず、この先もしものことがあって車いすに乗らざるを得なくなったときのために役に立つことがあるので、頭の片隅に残しておいて、と伝えるように心がけています。

振り返りのときに出た感想としては、歩いているときと車いすに乗っているときでは視界が違いうということや、普段歩いているときは小さい傾斜は気にならないけれど、車いすに乗っていると小さな傾斜でも車いすが左に傾いてしまい、漕ぐのが大変という感想が出ました。



重訪の車いす体験

2月27日(土)。この日は、重度訪問介護(以下、重訪とします)の車いす体験の講師を務めました。重訪の車いす体験は、今後私たちのヘルパーになる方たちが実際にヘルパーになったとき、外出時に困らないように色々な介助の方法を伝える講座です。なぜ車いすに乗って街中へ出るのかというと、ヘルパーを利用する方は障害の種類が多々なので臨機応変に動けるようにしなければならないからです。それと、車いすの操作や実際に車いすに乗ってみて押される気持ち、押す気持ちを体験してもらい、実際にヘルパー活動に入ったときに活かしてもらおうということで、この講座があるのです。

最初に、先輩講師が重訪の趣旨や、注意事項などを説明し、外出先での簡単な介助についてのDVDを鑑てから、外に出て、車いすの点検方法の説明を聞きました。先輩たちは、車いすの点検方法などしっかり説明していたけれど、私は普段あまり車いすの構造や細かな部品のことなどが理解できていない部分があるので、この先自分が車いすの点検方法を説明するときに、十分な説明ができるのか不安になりました。

重訪では、普段講師が日常生活でよく出かける場所に行くのですが、休日や祝日の私は家にこもってあまり出かけないので、どこへ行こうかギリギリまで考えて、名古屋駅に行くことにしました。

最寄り駅から名古屋駅までは1時間ぐらいかかりました。

名古屋駅に着いたらちょうどお昼ごはんときだったので、名駅に新しくできたうまいもの横丁の中にあるお店でごはんを食べました。

ごはんが来るのを待っているときに私の生い立ちや、AJUに来る前はどのような生活をしていたかということを話しました。

その後は、コンビニに入って、高い所の品物を取るのが大変だということや、ユニバーサルデザインの自動販売機は、車いすでは手が届かずに上段の飲み物を買うことが難しいので、それを解消

するために番号があって、番号のボタンを押せば上段の飲み物が買えるんだということ、さらに、ATMは車いすでは操作するのが難しいということとを説明し、サマリアハウスに戻る途中、簡単な段差を乗り越える介助方法の確認をしました。

サマリアハウスに戻ってからは振り返りをしました。

海外研修生の自宅受け入れ

3月3日(木)。この日は、カンボジアの研修生ポンさんと、サマリアハウスに実習で来ている学生さんが、付き添いの人とともに私の家を見に来ました。

玄関の自動ドアや、部屋の入り口のロールカーテンに興味を持ったようでした。

主に、どこをどのように住宅改修したのかということをお話しました。制度のことなどの難しい話は、付添の人が説明を手伝ってくれました。

最後に、ポンさんから「とてもおもしろい人ですね」と言われ、照れました。

まとめ

私は講師のスタートラインに立ったばかりで、未熟なところもありますが、障がいがあっても健常者と同じように地域で生活をしているという事実を伝えることで、地域や社会に貢献しているということを実感し、私自身も少しずつではあるけれど成長して、人の役に立っていることをうれしく思います。



アンデミルミル??



こんにちは、小島まちです。いつの間にか 50 代目前、おばさん化も加速度を増し、白髪が目立ってきた今日この頃ですが、私の障害は脳性マヒのアテトーゼ型で言語障害があり、外出時には電動車いすを使用しています。アテトーゼなので細かな作業も難しいのですが、割と指先は器用な方で、ヨーグルトなどのふたをめくって開けることや、ポリ袋の口を結ぶといったことはできています。同じ障害を持つ旦那からは「おまえは障害者じゃない！」って言われていますが、でもやっぱりお裁縫で“針に糸を通して縫う”なんてことはできません。それでもなにか私でもできそうな手芸はないだろうか??

ふと、手芸屋さんを覗いてみたら、あったんです「アンデミルミル」。これならできそうかなあと思い、さっそく購入しました。

いざ、挑戦!!

パーツは、8 山が 4 枚、3 山が 2 枚、2 山が 2 枚、最高で 42 目で編めます。



まずは、パーツの組み立て…

(1)



全ての針山についているツメを外側に直角になるよう折り曲げます。プラスチック製で、けっこう堅いです。

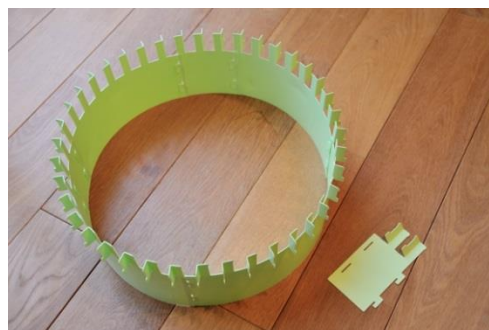
(2)



編みたいものの目数に合わせて、パーツをつなげて輪をつくります。

かぎ状の突起部分をスリットに差し込んで組み立てます。かぎ状の突起が内側になるように組み立てます。

(3)



内側につなげば外れにくいし、きれいな円形になります。

いよいよ、編み始めま～す。

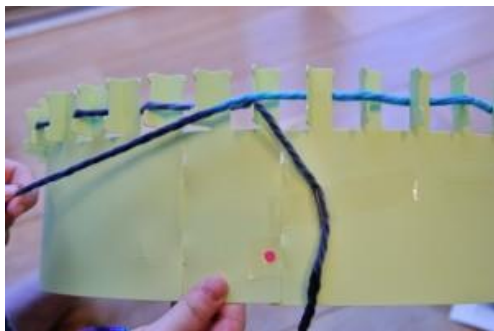
<輪編み>

(1)



スタート位置を決めて、糸端をセロテープでとめます。

(2)



糸を針山の外側・内側へと交互にかけながら1周します。

(3)



3周目は、針山の外側にかかる1周目の糸をひろい、2周目の糸の上にし、針山にかけて編みます。

(4) (3)と同様にして、外側にかかっているすべての針山を編み進みます。

(5)



2周目が終わると、すべての針山の外側に糸がかかった状態になります。これで、つくり目が完成しました。

(6)



3周目からは、すべての針山で(4)と同様に編み進みます。

本体を組み立て、つくり目プラス4周目までをヘルパーさんにやってもらい、そこからは自分でトライしてみました。でも本体が軽すぎて動いてしまうので編むことができません。



そこでクッションを2つ重ねてその上に本体を置くと、ある程度は固定されるので、左手で毛糸を編みたい針山の次に引っかけて、右手でその針山の糸を上上げると一目編むことができます。



あとはこれの繰り返しなのでどんどん編んでいけばマフラーのできあがりです。ただ早く編むことはできないので、写真のマフラーだと毛糸玉3個で3ヶ月半ぐらい掛かったかな。

でもね「アンデミルミル」をやっているときは何も考えてないから「無」になれるって言う感じ。それに、できあがったときの達成感は格別なのです。ニハハ・・・

リハビリじゃあないよ！

余談ですが、ネットで「簡単にできる手芸」で検索をすると、たまにうたい文句で「リハビリには持って来いの手芸です」って書いてあることがあります。まあ、確かにこの「アンデミルミル」も片手で編めるので作業療法で知った人もいます。でもなんかしっくり来ない。そうだ!! 私は「リハビリ」という言葉が嫌いなのだ。「なんで障害があるとリハビリを頑張らなくてはいけないの?」というトラウマでしょうか。

「私は趣味でアンデミルミルをやってます」と、声を大にして言います。(笑)

最後に・・・

4月になり、新年度もまったばかりですが、手芸に限らず、絵画や読書やスポーツなど、新しいことにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか？

❖ハマナカ「アンデミルミル」



他にも種類があるので「アンデミルミル」で検索してミルミル・・・！

名古屋ビルヂングに行ってきました！

皆様、こんにちは。「ま〜くん」こと高橋誠です。僕は肢体障害と聴覚障害というダブルなハンディを抱えていて、現在、わだちコンピュータハウス（障害者就労支援事業所）でおとなしく働き、休みの日は熱狂的なプロレスファンに大化けします。最近はお腹のサイズが減りつつあるなぁと感じています。でも、昔みたいにガリガリになりたくないと思います。ということで、よろしく。

今、名古屋駅周辺は商業用高層ビルのオープンラッシュになっています。このたび3月9日からあの「名古屋ビルヂング」が建て替え新装オープンしました。その前に内覧会があり、ま〜くんとちーたんで行き、探検してきました！



車いすユーザーの現地までのアクセス

【地下鉄桜通線】

- ・JR名古屋駅行きのエレベーターに乗り、地上に上がり、外へ出て移動します。

【地下鉄東山線】

- ・ホームからエレベーターに乗り、改札口を出ると、地下1階から入れます。

名古屋ビルヂングを探検！

【エスカレーター】

- ・エスカレーターが各階2基ずつあります。名駅側だと地下1階から5階、北側だと3階までエスカレーターの上り下りが出来ます。
- ・上り下りが交差になっています。階に着く度に次に上がるエスカレーターまでの移動が必要になります。かなり距離があります。お店の宣伝の意図がありそう！？

【エレベーター】

- ・各階2つの場所に設置されていて、名駅側は3基、北側に1基がありました。
- ・文字盤は大きい文字とマークになっており、わかりやすい。その一方、点字盤はどこにあるのか分かりにくかった。

【多目的トイレ】

- ・「なんでもトイレ」と呼ばれていて、室内にはオムツ交換用ベッドが備えて



あります。オストメイト対応。（2、3Fフロアの奥の方に授乳室もあります。）

- ・ウォッシュレットのボタンは、「流す」ボタンはわかりやすいのですが、他のボタンは銀色のボタンに黒色の文字で表記されているので見にくかったです。



- ・出入口の開閉ボタンは、外側は押しやすいのですが、内側は壁と手洗いがボタンの近くにあるので押しにくかったです。

<外側>



<内側>



扉側

【案内板】

- ・案内サイン図が天井からぶらさがっていて、特に1階は他の階より天井が高くなっているの、見にくかったです。

【グルメ】

美味しそうなお店がいっぱいあり、どれを食べようかと迷います。でも、値段は高いです。カウンター席だけのちょっとせまい店は、車いすユーザーは入りにくいかな…。椅子に背もたれがない店もあり、もたれないと安定して座れない人には、入りにくいと思います。特にラーメン屋さんにかかったです。

僕たちが入ったお店はそば屋さんで、そばだけでなく、日本酒とか焼酎がずらりと並べてあり、凄く気になりました。今度、お酒が大好きな人を誘ってみよう。

ネットでグルメ店を確認して、凄く気になった店がいくつかあったので紹介します。

《1階》

ピザ&パスタ屋「SOLO PIZZA Napoletana」
本店は大須にあります。

《2階》

フレッシュケーキ&カフェ「ハーブス」
色々な種類のケーキとハーブティーがあります。

《3階》

クラフトビールレストラン「世界のビール博物館」
世界のクラフトビールが200種類以上揃う世界のビール博物館で、東京、大阪、福岡に続く名古屋初上陸です。

…と、まだまだ気になる店が多くて、片っ端から食べに行こうと思います。全店制覇しちゃおうかな！？

【その他】

- ・4階は1フロアに4つの銀行がずらりと構えていました。5階にはゆっくりとできるカフェラウンジがあります。

大名古屋ビルヂングを探検！後日談 【H氏から喝！】

こんにちは。G市の電動車いすユーザーのHです。先日、大名古屋ビルヂングに行ってきました。気づいた点は次の通りです。

- ・サインが見にくい。黒地に白文字で書かれているものの、文字やピクトグラムが小さく天井にぶらさがっているため見えにくい。
- ・大名古屋ビルヂングの地下1階からユニモールに行くとき、スロープで上がってエレベーターで下りるようになっている。
- ・地下1階の飲食店は車いす使用者が入れるお店が少ない！
15軒中7〜8軒ぐらい。入口はフラットであるにも関わらず、通路幅が狭く席までアプローチができなかったりカウンターから壁までの幅が椅子一個分の幅しかなかったりなどして入りにくい。
- ・3階にも飲食街があって比較的に入れるものの、値段が高い！

◎エレベーター

- ・外の車いす使用者の操作ボタンは大きくて押しやすいにもかかわらず、中の車いす使用者の操作ボタンは小さく長細くて押しにくい。（車いす使用者の操作ボタンがあるエレベーターは2基にあるけれど、2基とも）併せて一般用の操作ボタンは大きくて押しやすい。
- ・東側のエレベーターは、シースルーにもかかわらず、扉の部分がシースルーではない。

◎車いす使用者対応トイレ

地下1階・3階・13階の車いす使用者対応トイレを見てきました。

- ・いずれも、自動扉・ウォッシュレット・オストメイトが付いていた。
- ・地下1階・3階は折り畳み式の大人用のベッドがあった。
- ・13階は折り畳み式のベビーベッドがあった。
- ・トイレの中の配置がみなバラバラであった。
- ・中の開閉ボタンが扉に近すぎて、押しにくい。（3階・13階）

- ・13階にあるTOTO DAIKIN YKK AP 名古屋コラボレーションルームに行ってきた。バリアフリー機器が少ないと思い、TOTOの担当者に聞いたところ、12階にTOTOのテクニカルセンターがあるらしく、そこにバリアフリー機器も展示されるということを知って貰えた。ただ、テクニカルセンターは、完全予約制であるため、入れなかった。

◎全体を通して・・・

- ・車いす使用者対応トイレや車いす使用者の操作ボタンがあるエレベーター及びバリアフリー動線などは整備されているものの、トイレ内の配置・操作ボタンの配置及び大きさ・案内表示などの細かな部分に障害当事者が関わる必要があると思った。

【名古屋ビルディングの詳細】

階数：地上34階 塔屋1階 地下4階

営業時間：

Shops & Restaurants：

ショップ&サービス 11:00～21:00

レストラン&カフェ 11:00～23:00

※一部店舗は異なります。

Lifestyle & Services：店舗により異なります。

お問い合わせ：名古屋ビルディング

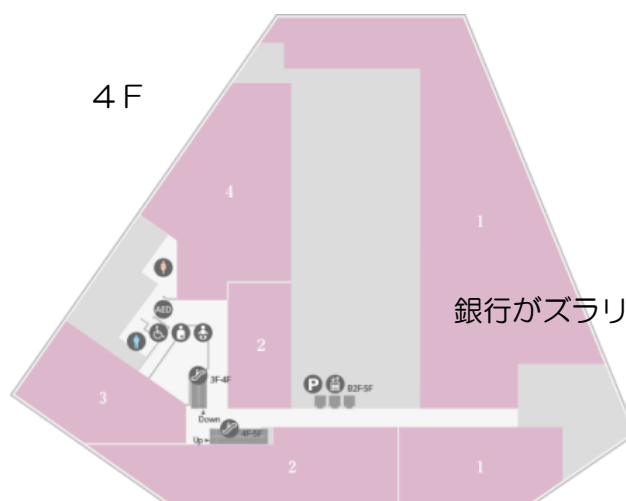
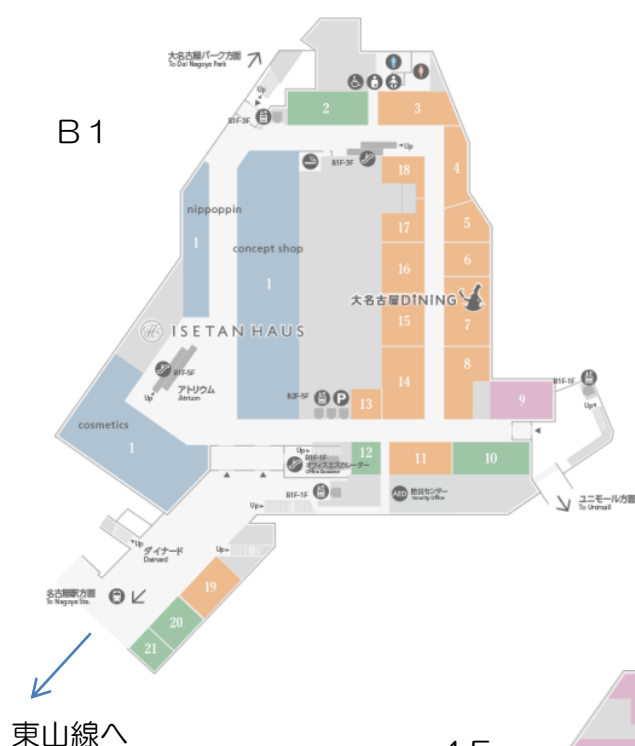
TEL 052-569-2604

受付時間 11:00～20:00

名古屋ビルディング

検索

【各フロア】



後悔、後も絶たず

堤 剋喜

「後悔先に立たず。だから未来に目を向けよう」とよく言われてきたし、たまにだれかに口走ってしまうこともある。アドバイスするつもりかといえば、大抵そうではなくて、「私はそのお話を聞くのに疲れてきました。話題を変えるか、今日はこのあたりでお開きにしてください」という意味で使っているように思う。一人の人間にとって、自分の未来はきっと無限ではないけれども、未知なるものなのだ。自分が通ってきた過去とか半生は、いろいろな出来事を始点や終点とする線分の集まりで、一番手近にある、あるいは最も新しく思える線分の終点が「今」なのだと思う。

(算数か数学で「平行とは互いに交わらない二つの直線のことを指します」と教わった。だったら、問題に添えてある図の中で互いに離れていくように引かれた線は、どれでも平行なのでは？と誤解した覚えがある。たぶん「議論は平行線のまま交渉は物別れに」といった言い回しから受けるイメージを図形に持ち込んだための寄り道だった。平行の定義に出てくる「直線」には通過点はあるが、始点も終点もなく限りなく続く。図に書けるのは、始点と終点が決まっている線分と、直線の一部だけだ。図の中でお互いに離れていくように見える2本の線も、用紙を大きくするか、用紙から飛び出させて左右上下に延長すればどこかで交わる。そんな面倒なことをしなくてもいい。「用紙を置く向きを変えて眺めてごらん。お互いに近づいているようにも見えてくるから。」こんな説明を受け損なったのか、それとも、受けたのに覚えきれなかったのか。わからない。ついでながら、「議論は平行線のまま・・・」という比喻も間違っているかもしれない。個人や集団が本当にお互いに平行な関係なら、議論や交渉は必要ないし、成り立たない。かつて一致や衝突があったからこそ、回復や回避に向けて努力や交渉が始まるのだから)

毎日身の回りや自分の体内で、いろいろな出来事が起こっている。ほとんどは気づく前に忘れてしまう。中には忘れたいものがあって、繰り返し思い出すのだけれど、思い出し方に2種類あるようだ。忘れてしまうのがもったいないから思い出そうと頑張る。もう一つは思い出したくない、思い出さない方が平静でいられると分かっているが、どうしても忘れられず、不意に光景がよみがえってくるものだ。自戒も込めての話だが、その光景が現実的に身の危険とつながっていたら、その中に出てくる人物や状況を避けるべしという教訓の形に置き換えよう。このいわば変換・一般化作業を自力でこなすことは時にとんでもなく難しいので、適当な誰かのサポートを求めた方がいい。へたをして長引かせてしまうと、それこそ身が持たなくなる。

同じ出来事を大切なものとして繰り返し思い出さうちに、誰でも疲れてしまう。どんな生き物も省力化を好むらしい。次回は楽に思い出せるよう、少しずつ整形しながら出来事をコンパクトにしていく。この過程は慣れとか、受容といわれるものなのだろう。そのやり方が一人一人違う。落ち着いて語れるようになれば、ほぼ完成だと思う。伝える目的なら書き残すのが確実に思えるけれど、そぎ落とされる部分が多い。同じ部屋に居合わせた人たちでも、そのときのことを振り返って語ると、話が全く同じ、とはならない。その人なりの物語ができていく。長い物語でも永遠ではない。始まりと結末があって、一応、決着済みになっている。当人は自分の物語を全部知っているか、知っているつもりでいる。それらは自分のもので手に負えるものと思っている。いざ、判断が必要になると、よく似たシナリオを参考に、前例に従うか、反対の選択をするか、選択を避けるか・・・と決めていく。判断する回数が増すと、全体の経路は複雑になる。けれども、各分岐点で、その人に与えられる選択肢は意外と少ない。(だから歴史は繰り返されがちなのか?)

取り乱すことなくできる後悔なら、「自分の手元の物語を参照しながら、途中から別の結末を考えること」ともいえるから、一種の創作活動。

もちろん僕もその中の一人だが、多くの方々が未来についての思考は苦手で、後悔が「お得意」そうにおみうけする。どうして？ とよいなことを考えてみる。思い出の中では自分と親しい人たちが生きていけると実感できるのに、舞台が近未来となると、そのとたん自分や周りの人たちの生存に確信が持たなくなるので、あまり考えたくない、あるいは考えもつかないからだろう。100年後とか、いつそのこと5億年後の話の方が、直接責任を問われることがない分、気楽である。もうとっくに自分がそこらからなくなっているわけだから。

「今ここにタイムマシンがあって、過去に戻れるとしたら何をしますか？」この質問を「即興で後悔をして、内容を口頭で説明せよ」と受け取る。「父が転院する前に戻る。病名を告知して、無効な抗がん剤治療をやめさせたい。延命と安らかな最期のためにね」と答えた。僕が父の病名を知らされたのは仮通夜の席だった。(患者本人に病名を伏せておくために子どもにも知らされていないかった)直後、「気が遠くなる」とはこのことだろうと思う。自分の姿をどこか別の視点から眺めるような感覚がした。おそらく恐怖に対する防御反応。気絶しかけたのかしれない。抗がん剤という名前を知ったのはもっと後だ。後悔先に立たず。いや。この返答は後悔にもなっていない。空想か？父の葬儀の日、いつもの年よりも早く咲いた桜が散り始めていたと何度も聞いた。けれども、どうしてか、その風景が僕には思い出せない。



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）チクトラベルセンターの松本です。暖かくなってどこかに出かけたいという気分になっていらっしゃる方が多いと思います。今回は宮崎県の情報をお知らせします。



宮崎県というと、東国原知事の「宮崎をどけんかせんといかん」というキャッチフレーズで話題になりましたが、観光となると何があるの？ということをよく質問されます。実際に出かけてみると楽しい場所や美味しい食べ物がたくさんあります。

宮崎空港

現在の宮崎空港は「宮崎ブーゲンビリア空港」という名前です。その名の通り空港周辺の道路わきにはブーゲンビリアの花が咲いています。比較的雨が少なく、温暖な気候のため冬でもこの花が楽しめます。空港はこじんまりとしていますが、1階にチェックインカウンターがあり手続きも簡単、2階と3階にはレストランやお土産屋さんがいろいろあります。4階には飛行機が見える展望デッキもあり子供連れの人たちも空港に遊びにきていました。東京、大阪、名古屋、福岡などから宮崎への航空便がありますので比較的行きやすい行き先でしょう。

観光タクシー

宮崎では観光タクシーが大変多く、運転手さんも観光案内には慣れています。宮崎はゴルフの大会が多いため有名選手を乗せたことがある運転手さんがとても多いのは驚きました。手動車イスならば折りたたんで運転手さんが後ろのトランクに入れてくれますので気軽に利用できます。都会のタクシーから断られた経験のある人のことをよく耳にしますが、ここは観光地です。運転手さんは気さくな人ばかりですから遠慮しないでお願いし

ましょう。ただし、遠方まで1日観光に出かけるなどのときは事前に貸切予約をしておかないと流しのタクシーからは断られてしまうことがあります。車イスのまま乗車可能な福祉タクシーももちろんあります。こちらは事前予約制となっていますので必ず予約しましょう。

観光場所



クルスの海の実際の風景

海の景色が好きな人にお勧めしたいのは「クルスの海」です。展望台から見ると「叶」（かなう）という字に見える岩と海の景色です。この展望台にはクルスの鐘も設置してあり将来を誓ったカップルが鐘を鳴らす姿もあります。宮崎市内からは高速道路を使っても1時間以上かかりますが、観る価値のある観光地だと思います。

ここから移動して宮崎県立西都原考古博物館もお勧めです。古墳がたくさんある公園内に建てられている博物館ですが、内部が非常にユニークです。とにかく立派な建物と展示品の数々に圧倒されることでしょう。しかもこの博物館はすべて無料なのです。3階の展望ラウンジがあるレストラ



吊橋を渡っているところ。

ンでは地元の障がいのある人たちが働く場所としてよく知られています。考古学に興味の無い人でもこの博物館の内部には驚かれることでしょう。高いところからの景色大好きな人は、綾の照葉大吊橋がお勧めです。以前

は日本一の吊橋で有名となったところですが、現在はもっと長い大分の九重夢大吊橋、そして最も新しい三島スカイウォークに日本一の座を明け渡してしまいました。それでも綾の照葉大吊橋は下を流れる水面から 142mの高さがあり足元から真下を覗くことができるのでスリル満点です。

青島神社は有名ですが現在はバリアフリー化が進んで車イスでも拝殿の前に行くことが可能です。ただ、一部スロープが急なのでまわりの人に一声かけてお手伝いをお願いしましょう。



青島神社に上がるスロープ

宮崎市内から車で近い場所として県立平和台公園があります。ここは前回の東京オリンピックが開催されたときにこの公園から聖火リレーがスタートしたそうです。公園奥の「はにわ園」には当時の聖火が灯された聖火台がそのまま記念に飾ってあります。



聖火台の実物です。焼き物なので壊れやすいですが、触ることも可能です。

触ることも可能です。絶対割らないように！！

宮崎の味

ナント言っても宮崎牛でしょう。しかし有名なだけあって高い…、でもご心配なく。宮崎駅から徒歩で行ける範囲にあるアーケード商店街には 1,300 円ほどで宮崎牛のステーキ重を提供している店もあります。それに地鶏が有名なので炭焼きの焼き鳥などは商店街へ行けば看板も沢山ありますからどの店に入ろうか迷ってしまいます。そのほか野菜も新鮮で美味しいものが提供されますし、海に面しているだけあって、魚介類も豊富で安く食べられます。タクシーの運転手さんにお勧めの店を聞くのが現実な方法でしょう。ホテルでの夕食は思ったより高くなります。ホテルを街中にして夕食は商店街に繰り出すほうがいろんなものが楽しめて良いかもしれません。私は宮崎で海鮮丼、宮崎牛ステーキ重、ホテルのバイキング、有名な一平寿司など立ち寄ってみました。すべて満足できるものでした。一平寿司は元祖レタス巻きを考案した有名な寿司屋さんです。シャキシャキしたレタスの食感でいくらでも食べられます。気軽に立ち寄ることができる店で店内には新しく車イス用トイレが完成しています。街中にある店なのでタクシーの運転手さんはどなたもご存知です。

ホテル選び

宮崎で最高級と言えばシェラトン・グランデ・オーシャンリゾートホテルですが、町の中心からかなり離れた海沿いにあります。お部屋もバリアフリールームに電動ベッドが設置してあり使いやすいのですが、宿泊料金はかなり高くなります。ゴルフの国際大会などがあると選手や観客ですぐ満室となります。温泉施設も併設されているのでホテルでのんびり過ごす方にはお勧めできます。活動派の人は宮崎中心部のホテルか青島エリアをお勧めします。完璧なバリアフリールームは期待できませんが、観光に出かけたりするには便利です。

鬼の洗濯板

宮崎で有名な観光地ですが、「洗濯板」と聞いてすぐわかる人は昭和30年代生まれより年配の方だと思います。洗濯機が一般的になった現



洗濯板の実物
今は知らない人が多いでしょうね。

在、洗濯板という言葉さえ聞いたことがない人が増えてきました。若い世代の人はここに出かける前に一度インターネットで「洗濯板」がどんなものか調べてからお出かけいただいたほうが良いでしょう。以前はどの家庭にも当たり前のようにあったものですが、現在は田舎のおじちゃん、おばーちゃんの家で倉庫に眠っているかもしれませんね。松本はかろうじて田舎の実家に住んでいた子供の頃、使った覚えがあります。



次回はタイのバンコクの情報をお伝えしようと思います。それではまた。

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20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

女子旅応援！ 福岡3日間

3人寄ればお得なセット料金を利用できます。
屋台でドリンク+お勧めメニューまで含まれていてホテルはANAクラウンプラザホテル福岡に宿泊。
飛行機+ホテル+屋台メニューの女性向けプラン。

旅行日：6月1日～30日の平日

9月4日～15日の平日

料 金：ひとり 44,500円（3名1室）

ポイント：お部屋に段差がなく、車イスでも使いやすいホテルです。福岡での滞在時間もたっぷりの時間帯の飛行機を利用します。

シンガポール4日間(個人旅行)

ロイヤルクイーンズホテルに連泊。朝食付きで
お得。地下鉄の駅からも近く、路線網が発達した
地下鉄移動にとっても便利です。

旅行日：9月23日（金）～26日（月）

料 金：ひとり 108,000円

（2名1室）空港税別

ポイント：空港からの地下鉄アクセスが大変
便利なホテルを選びました。マリ
ーナベイサンズホテルやガーデン
バイザシーにも地下鉄で簡単に行
くことが可能です。

添乗員同行の

グランドサークルとラスベガス7日間

アメリカの国立公園はバリアフリー化されてい
て車イスでも安心の行き先です。グランドキャニ
オンは圧倒される景色が目の前に広がります。

旅行日：10月6日（木）～12日（水）

料 金：ひとり 460,000円（2名1室）

ポイント：全行程リフト付き大型バス利用。
お食事と観光が組み込まれてお任
任せ安心プランです。
ヘルパー添乗員が同行いたします。

<いつでも出発可能！個人旅行やグループ旅行>

皆様のご希望を取り入れてオリジナルコースを作成
可能です。営業の松本がお近くまでお邪魔すること
が可能です。行きたくなったらまず連絡を下さい。

☆バリアフリーホテル風曜日に泊まる北海道☆

バリアフリーでは定評のあるプチホテル風曜
日に宿泊する個人旅行です。宿泊している人たちが
仲良くなれるアットホームなホテルは長期滞在を
する人も多いところです。観光にもリフト付き車
両が利用できるので車椅子ご利用の方にお勧め。

☆バリ島でエステとショッピング☆

エステのレベルは世界的にも有名なバリ島では
車イスご利用の方が使いやすいエステもあります。
カップルで出かけてプライベートルームでエステ
を受けても楽しいでしょう。ご希望によりリフト
付きのワゴン車もご用意可能です。ショッピング
は地元のスーパーマーケットにもご案内いたします。

☆ハワイでバカンス☆

一番天候が安定してくるシーズンです。ホテル
はショッピングに便利なところ、ビーチの目の前
などご希望にあわせて予約可能です。もちろん車
両はリフト付きも手配可能です。

☆きままにタイ・バンコク(リフトカー利用)☆

川のほとりのホテルではのんびり・ゆっくり。
街の中心部のホテルではショッピング三昧と。それ
ぞれの楽しみ方ができるのがバンコクの良いところ
です。空港からリフト付き車両を利用可能です
ので荷物が多くても、車イスのまま乗車できます。

■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

あいち旅サポートセンター



こんにちは、旅サポートセンターです。「桜まつり」といったイベントも終わり春盛り、初夏を思わせる日も出始めました。

4月に入り「障害者差別解消法」が施行されました。皆さんは何か変化を感じられましたか？

旅サポート室では、引続きBF（バリアフリー）情報の蓄積と提供を続けていきます。

19日(土)に三重のアクアイグニスへ行ってきました。BF面では、専用駐車場は4台分有り。多目的のトイレはレストラン棟と宿泊（温泉棟）の2箇所にあります。

敷地内は基本的に平坦になっているので車いすでの移動は可能です。ただし、所々段になっていたりするので注意が必要です。

「TSUJIGUCHI FARM」には苺のブースがあり、苺狩り（「草姫」40分食べ放題 写真②）が可能です。ただしブース入口に小石の砂利道（写真①）があり、中にもう一段スロープがあります。車いすの方も可能ですが、幅は広いわけではないので方向転換するスペースはないです。

施設は全体的にのんびりするにはお勧め。併設のカフェ横にはケーキやクッキー、ジャムが売られています。広場の周りに水がはりめぐらされていて（写真③）夏場や昼には涼しくゆったりすごすには最適かもしれません。広場にキリスト教聖バレンティヌス像がありました。

①



②



③
多目的トイレ有り
宿泊棟には温泉があり、
車いすの方も入れる。



旅サポーターと一緒にでかけましょう！

<モデルプランの特徴>

- ◎ヘルパー資格を持った旅サポーターが同行します。
- ◎車いすでご参加いただけます。
- ◎1名様から催行！介護タクシーは、
＊使用車種により1台に2～9名様の乗車が可能です。
- ◎介護タクシー又は公共交通機関を利用します。
- ◎バリアフリーに配慮した行程でご案内いたします。
- ◎期間中、都合の良い出発日を選んでいただけます。
お時間をご希望に合わせて調整します。
- ◎ご家族、ご夫婦など、介助の必要のない同伴者様も追加代金にてご参加いただけます。
- ◎ご自宅や最寄り駅へのお迎えも可能です。
（別途交通費が必要な場合もあります）
- ◎旅行代金は大人お一人様の金額です。

モデルコース1

◇5月11日～「長良川鵜飼と川原町散策」◇

岐阜駅	——	うかいミュージアム	——	川原町
13:00 発		(入場)		(鮎料理のご夕食)
——		うかい観覧船乗船	——	岐阜駅
		(車いす可)		21:00 頃着

- <利用交通機関> 路線バス・鵜飼船
- <出発日> 5/11～10/15 までの毎日(中止日以外)
- <旅行代金> 35,800円(1名様参加の場合)
- <旅行代金に含まれるもの> 行程中の交通費、入場料、夜食代、乗船料、旅サポーター1名同行費用。
- <同伴者追加代金> 9,000円(ご同伴1名様につき)
- ＊入場施設の休館日により行程が変わる場合があります。

モデルコース2

◇5月の京都は「葵祭」◇(ご自宅送迎可)

名古屋駅	——	「葵祭 路頭の儀」	——	南禅寺	……	順正
6:30 発(休憩)						(昼食・ゆどうふ)
——		産寧坂地区散策	——	名古屋駅		
(高台寺下/八坂五重塔/近辺散策)		(休憩)		18:40 着		

- <利用交通機関> 介護タクシー
- <出発日> 5月15日
- <旅行予算> 30,200円(7名様ご乗車の場合)
- <旅行代金に含まれるもの> 旅サポーター1名同行費用、行程中の交通費、昼食代
- ＊5月以降の京都は花や行事にあわせて多くのコースをご紹介します。6月は「夏越の祓」、7月は「祇園祭」、8月は「大文字」です。

あいち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

観光庁長官登録旅行業第55号 日本旅行業協会正会員

福祉用具のリサイクル情報（16/4/5 現在）

欲しいもの、不要なものはありませんか？

リサイクルの輪を広げよう！

なごや福祉用具プラザで、福祉用具のリサイクル品の
コーディネートと福祉用具の販売、自立生活情報の提供などを行っています。

譲りますよ！ ＊金額のないものは無料です。

★ベッド、床周り品

- ・1 モーター
(ウェイクアップベッド ウェルホーム コイズミ) 3 年使用
- ・2 モーター
(KQ-602 パラマウントベッド) 5 年使用
- ・オーバーテーブル
(KQ623 用 Q-065 パラマウントベッド) 14 年使用
- ・サイドテーブル
(パラマウントベッド) ￥3,000 不明

★移動用品

- ・段差解消機
(スマートリフト S120 ハナオカ) ￥要相談 3 年使用
- ・床走行電動昇降いす
(コロロ コムラ製作所) 不明
- ・シルバーカー
(ウォーキングステッキー 幸和製作所) 不明

★洗浄消毒、点検整備済中古車いす★

- ・自走式車いす
(Skit4 ミキ) ￥69,800
(LS-2 ミキ) ￥49,800
(ミニモちゃん 松永) ￥49,800
(ブチカル ミキ) ￥39,800
- ・介助式車いす
(LSC-2 ミキ) ￥39,800
(超々軽量 ミキ) ￥29,800
(軽 7 日進医療器) ￥29,800

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

譲って欲しい！

★ベッド、床周り品

- ・1、2、3 各モーターベッド
- ・各マット（体位分散、エアー、ロホ）
- ・サイドテーブル

★移動用品

- ・各車いす
(手動、簡易電動、介助用、リクライニング)
- ・子供用車いす、バギー、PCW
- ・歩行器（馬蹄型）、歩行車
- ・シルバーカー、四点杖
- ・マイリフティ ・つるべ床走行式リフト
- ・JW1 か JW2 のバッテリー
- ・段差解消機（屋外用）
- ・座幅 45 cm の車いす ・片手駆動の車いす

★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 ・バスボード
- ・入浴用リフト

★その他

- ・スロープ（折りたたみ）900cm、2M、2.5 M、3M
- ・座位保持用クッション ・ロホクッション
- ・車いす用座位保持ベルト ・車用つり革
- ・置き型手すり ・昇降座いす ・紙おむつ
- ・スライディングボード SS

「譲って」欲しい方、「譲りたい！」という方、
ぜひご連絡下さい。

<福祉用具についての問い合わせ>

なごや福祉用具普及協議会代表事業者

(株)メディケア リサイクル相談事業部

TEL 052-851-0059 FAX 052-851-0159

読者のこえ

YMさんより

こんにちは、M区のどこかに住んでいるMです。

みなさんの個性あふれる生の声が魅力です。

>>>> Mさん、ありがとうございます。これを励みにして、これからもじゃんじゃんと障害当事者の声を載せていきたいと思います。これからも購読お楽しみにしてください。(編集委員一同)



Y・Tさんより

こんにちは、S区のどこかに住んでいるTです。

毎号興味深く読んでいます。当方は長下肢装具を着用しています。装具や車椅子などの最新あるいは面白い情報コーナーがあれば嬉しいです。

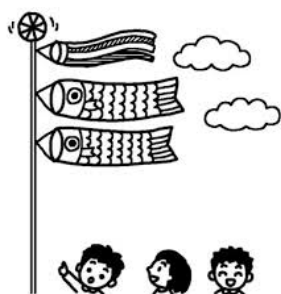
>>>> Tさん、ありがとうございます。車椅子や装具での耳より情報があれば、載せていきたいと思います。これからも購読お楽しみにしてください。

(編集委員一同)



いろいろ情報

ひかり鍼灸院 東洋医学体験談



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!

- ・ 施術目標／前傾姿勢の改善、関節可動域の改善と維持、歩行能力の維持
- ・ 施術内容／全身マッサージ、関節可動域訓練、下肢筋力訓練、歩行訓練
- ・ 施術効果／施術後は頭があがり、前傾姿勢の改善がみられます。

○施術者からの連絡事項

認知症により意思疎通困難なため、口頭指示が入りません。そのため、現在、他動運動を繰返し行いながら、ご自身で動かす形で、下肢筋力訓練をこころみております。当院を利用される方は、病名に関わらず歩行困難の方や寝たきりの方が対象です。

**体験クーポン
無 料 券
マッサージ
または鍼灸
20~25 分**

1 回体験(マッサージまたは鍼灸 20~25 分)中です。

こちらの「体験クーポン無料券」を、マッサージの担当者へ渡して下さい。

緑区 ひかり鍼灸院

検索

2016 ゴールデンウィーク特集 京都へおこしやす特集

今年もゴールデンウィーク特集をお届けします。今回は、京都で楽しそうなイベントや施設をピックアップしました。

【京都鉄道博物館】

今春4月29日に、梅小路蒸気機関車館と一体となった鉄道総合の博物館「京都鉄道博物館」がオープンします。

ここでは、明治時代の蒸気機関車(SL)から現在の新幹線に至るまで時代を駆け抜けてきた鉄道車両のほか、鉄道の歴史・技術の資料が一同に集まり、保存・展示されます。

「見て・触れて・体験できる」博物館がモットー！



さあ、全国の鉄ちゃん
ファンの皆様！
京都までおこしやす～

場所：京都市下京区観喜寺町

開館時間：10:00～17:30

GW中(4/29～5/8)は9:00～18:30
(最終入館は17:00まで)

休館日：毎週水曜日、年末年始(12/30～1/1)

※祝日および春休み(3/25～4/7)、

夏休み(7/21～8/31)は開館

※荒天時などの場合には臨時休館

入場料(個人)：

一般…1,200円

大学生・高校生…1,000円

小学生・中学生…500円

幼児(3歳以上)…200円

※障害者手帳提示の方(介護者1名含む)は半額割引

※団体(20名以上)割引あり

バリアフリー：補助犬受入／スロープあり／多目的
トイレ(館内9ヵ所)／車いす貸出あり

飲食売店：レストラン・休憩所あり

※飲食物の持ち込みをし可能なスペース
利用での飲食可能

アクセス(電車)：

① JR「京都駅」中央口より西へ徒歩約20分

② 嵯峨野線「丹波口駅」より南へ徒歩約15分

アクセス(バス)：

① 京都市バス利用 B3バス乗り場から

◆京都市バス 205・208 系統乗車約10分。
「梅小路公園前」下車徒歩約3分。

京都市バス急行 103・急行 104・急行
110・86・88 系統いずれか乗車約10分。
「梅小路公園・京都鉄道博物館前」
下車徒歩すぐ。

② 京阪京都交通バス利用 C2バス乗り場から

2・14・26・26B・28A 系統いずれか乗
車約10分。「梅小路公園前」下車徒歩約3
分。

駐車場：近隣に「梅小路公園おもいやり駐車場」
がありますので、ご利用ください。

※「梅小路公園おもいやり駐車場」は「障
がい者、高齢者、乳幼児連れのご家族、
妊産婦、怪我人、その他歩行困難な方」
の専用駐車場。

※当館には駐車場はありませんので、お
車でのご来館はご遠慮ください。

問い合わせ先：

京都鉄道博物館

TEL:075-323-7334

受付時間：10:00～17:00

京都鉄道博物館

検索

【美術館「えき」KYOTO】

JR 京都駅ビル内のジェイアール京都伊勢丹7
階に隣接する美術館。古典から現代アート、国内
外の絵画、写真、アニメや絵本原画など、バラエ
ティー豊かで話題性のある展覧会や企画展を随時
行っています。

京都駅直結のためアクセスが便利で、ショッピ
ングの合間などに気軽に立ち寄れるのも特徴。

ゴールデンウィーク期間中は「サザエさん生誕
70年記念よりぬき長谷川町子展」が5/22まで
開催されています。

場所：京都市下京区烏丸通塩小路下ル東塩小路町
京都駅ビル内ジェイアール京都伊勢丹7階
隣接

開館時間：10:00～20:00

イベント最終日は～17:00

(最終入館は30分前まで)

休館日：展示の入れ替え期間

ジェイアール京都伊勢丹休業日

入場料：展覧会によって異なる

※障害者手帳提示の方（介護者1名含む）は割引あり
バリアフリー：補助犬受入／車いす対応トイレ

（ジェイアール京都伊勢丹B1・3・6・9・11階）
／オストメイト対応トイレ（ジェイアール京都伊勢丹3階）／車いす貸出あり

飲食売店：ジェイアール京都伊勢丹内にあり

アクセス（電車）：JR、近鉄、京都市営地下鉄烏丸線「京都駅」下車すぐ
京都駅ビル内ジェイアール京都伊勢丹7階隣接

駐車場：身体障がい者用スペースは京都駅ビル駐車場3・6・9階にあります。

詳しくはお問い合わせください。

※車椅子駐車場連絡口には、自動扉あり。
西第1駐車場を利用する場合も、まず、西第2駐車場から入庫し、西第2駐車場3階から、西第1駐車場2階へ通じる「連絡ブリッジ＝連絡通路」を利用。

問い合わせ先：

京都駅ビル駐車場

TEL: 075-361-4501

受付時間：6:00～24:00

美術館「えき」KYOTO

検索

【おたべ本館】

京都を代表する土産として有名な生八つ橋。



国道十条交差点近くのおたべ本館では、併設する工場で生八つ橋の手作り教室を開催しています。

生地（生八つ橋）作りから、あんこを詰めて、三角形のおたべを作るまでの手作り体験「おたべ体験道場」（要予約）は、土産にはできない貴重な機会。また、工場内を見学できる通路「おたべ小路」で、製造工程見学もしていただけます。

店では試食も可能で、多彩な種類の生八つ橋を選ぶことができます。おたべファンの皆様、試作してみてください。

場所：京都市南区 国道十条西入ル北側

休館日：年中無休（臨時休業あり）

開館時間：9:00～18:00

（営業時間は季節により変動します）

体験時間：1日3回（所要時間／約1時間30分）

※1週間前までの完全予約制 ※

① 9:00～／定員40名 ② 12:00～／定員16名

③ 14:00～／定員40名

体験料：600円（完全予約制）

バリアフリー情報：補助犬受入（要相談）／車いす対応トイレあり／筆談対応可能

飲食売店：売店あり、カフェあり

アクセス（電車）：

近畿日本鉄道京都線 十条駅から徒歩約10分

アクセス（車）：※カーナビ検索の場合は…075-681-0201

① 京都南ICより、国道一号線を北へ2.2km
「国道十条」交差点を左折スグ

② 阪神高速8号京都線「上鳥羽」より北へ
0.5km「十条油小路」交差点を左折約5分

駐車場：あり（10台まで）

問い合わせ先：おたべ本館

TEL: 0120-8284-39

受付時間：9:00～17:00

おたべ本館

検索



小牧ワイナリー 春の葡萄酒まつり2016 初醸造ワインデビュー

場所：小牧ワイナリー

小牧市大字野口字大洞 2325-2

開催期間：4月29日（金）～5月5日（木）

※5月2日（月）はお休み

開催時間：10:00～15:00

入場料：入場無料

来場企画：予告なく変更になる場合あり

★イベントスケジュール

4月29日…初醸造ワイン発売記念

10:00～ オープニングセレモニー

4月30日…マリンバコンサート

5月1日…ピアノとアルパの

アンサンブルコンサート

5月3日…イエローリボンライダー来場

5月4日…アコースティックギターライブ

5月5日…クロージングセレモニー

野口子ども太鼓演舞披露

★「小牧ワイナリーをぐるっとお散歩」

スタンプラリーを毎日開催

★春の葡萄酒まつり限定メニュー

（牛肉のワイン煮込み、ラクレット etc）

★期間中全商品 10%OFF

（ワインの樹の会 会員様 20%OFF）

バリアフリー情報：

補助犬受入（要相談）／車いす対応トイレあり

飲食売店：売店、カフェあり

アクセス（電車・バス）：

名鉄小牧線 味岡駅からこまき巡回バス「18 北部東部右まわりコース」「福祉の郷前」下車すぐ（所要時間 約 20 分）

アクセス（車）：中央道「小牧東」IC より 5 分

駐車場：あり

問い合わせ先：小牧ワイナリー

TEL：0568-79-3001

FAX：0568-79-3002

Email：komakiwinery@aju-cil.com



Komaki winery へのアクセス

★ 名鉄「味岡」駅から

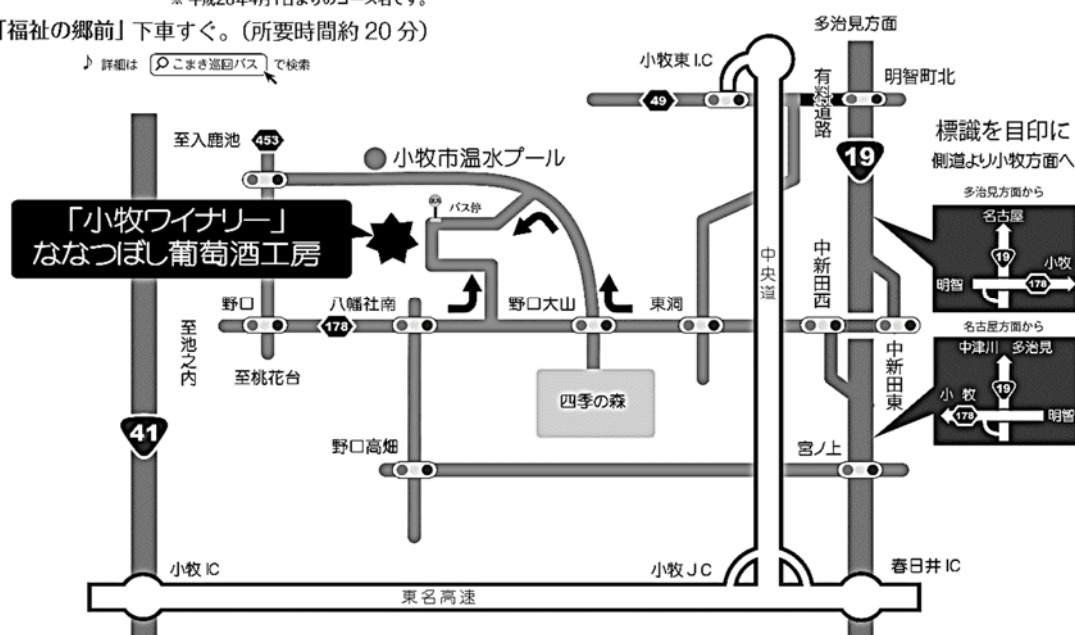
こまき巡回バス「18 北部東部右まわりコース」

※平成28年4月1日よりのコース名です。

「福祉の郷前」下車すぐ。（所要時間約 20 分）

♪ 詳細は [こまき巡回バス](#) で検索

★ 中央道 小牧東 IC より車で 5 分



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

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

おご
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

編集後記

年度初めの号は、東海3県の特別支援学校にもお送りしています。

本号からのテーマは“Change”です。新しいことに挑戦して自分が変わる！障害者差別解消法がスタートして障害者の生活が変わる？変えていく！本誌が、みなさまのこれからを変えていく、そのためのヒントになれば…。

本号では、自立生活記『ウィリアムの新生活』、車いす体験学習に講師としてデビューした『私、講師やってます！』の他、知っておくべき制度や生活をエンジョイするための情報など、お役立ち情報を色々載せています。

将来、こんなことが不安だ、あんなことをやってみたいけれどどうすればよいか…なんでも結構です、どしどしお寄せください。待ってま〜す。

(ナベ)



車いすに乗ったまま「行きたい！」をかなえる



介護タクシー とろろ

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たい、リハビリテーション医の万歳登茂子先生のご協力で開設。

《相談日》5月21日、28日

6月4日、18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》5月7日、21日

6月4日、18日(要予約)

いずれも土曜日、午後1時半から

事前にご連絡下さい

《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



福祉情報誌オンラインショップ

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

お支払方法は次の3つです。

- ① 銀行振込(ゆうちょ銀行)
- ② 郵便振替
- ③ カード決済(Paypal)

問い合わせ先:

AJU福祉情報誌発行委員会(担当:水谷)

TEL:052-841-9888

FAX:052-841-3788

福祉情報誌オンラインショップ

検索

※年間購読でダウンロード版をご希望の方は、
編集部までご連絡ください。

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



情報募集中!

障害福祉制度への意見、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

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:052-841-3788

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