

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6月21日(毎週火曜日)増刊 AJU通巻12257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142号

2016年6月20日号

定価250円

テーマ



絵 川口いづみ

はじめの一步をふみだしたあなたへ

- 特集：震災と障害者
熊本地震：障害者の居場所がない？ ……1
- インクルーシブ教育
インクルーシブ教育を学びに… ……5
- ひと・活動紹介
「蔵の町」半田に行ってきました。 ……11
- かつきのページ……………14
- グルメな調査隊 第75弾……………15
- 福祉用具のリサイクル情報……………16
- 旅の空から……………17
- トラベル情報……………20
就労支援のあり方をドイツに学ぶ
京都
嵯峨野トロッコ列車&おぼんざい
他
- 読者のこえ・いろいろ情報……………22
カフェ端より
～昼下りのオバサン達のぶっちゃけトーク～
ひかり鍼灸院 東洋医学体験談
夏の防暑特集
～暑さをぶっ飛ばせ！～
夏の防暑レシピ特集
～この夏に美味しく食べよう！～
他

change

「change」
書 高橋 誠

熊本地震：障害者の居場所がない？

4月20日から22日、AJUから7名が熊本地震の被災地に緊急支援に入りました。ハイエースと10トントラックに避難所間仕切りセットとエアマット、AJU内で備蓄していた水と食料、紙おむつなどを積み、約900kmを10時間以上かけて届けました。

震度7を2回観測したほか、震度1以上の地震が1400回を超えるなど余震活動が続く熊本地震。

そこから見てきたものは？



北区役所で救援物資を下ろす

余震と混乱の続く被災地

発災から1週間たった被災地では、支援ニーズが日々、刻々と変化していました。出発前の情報で足りないと言われた水・食料品・日用品などは、熊本市や益城町にはすでに大量に届き、置き場に困る状況でした。「睡眠不足でふらふらだ」と話す役所職員。県内外から駆けつけた宅配業やトラック協会などの応援部隊が物資整理にあたっていますが追いつかず、何がどこにあるのか、被災者も誰にお願いしたらいいのかわからず混乱していました。

被害の最も大きかった益城町の保健福祉センターは、通路や玄関、屋内トイレ、屋外の軒下まで人があふれ、砂ぼこりが舞う中で避難者が過酷な生活を過ごしていました。仮設トイレでは車いすの奥さんを老夫婦で介護する姿があり、トイレブースが狭すぎて苦勞されていました。

福祉コーナーの設けられた一般避難所

熊本市内では障害者40名以上が避難した熊本学園大学が注目されました。グラウンドに自主避難した住民を教室に入れたのがはじまりで、最大で約700人が避難。のちに避難所指定を受けました。自立生活センターのヒューマンネット熊本の仲間たちも、建物倒壊の危険から行き場を失う中、ふだんからのつながりで同大学の講堂に身を寄せていました。

AJUからの救援部隊の行程表

日程		活動内容
4/19 (火)	AM	準備品確認、倉庫へ搬入作業
	PM	倉庫で10トントラック積込
4/20 (水)	09:00	名古屋を出発（ハイエース）
	19:00	宿泊地（福岡）着、宿泊7名
4/21 (木)	07:30	ハイエース福岡 発
	08:00	レンタカー ヴィッツを借りる
	08:30	九州自動車道 菊水 IC→県道309→県道208→県道31号線経由
	10:30	熊本市北区役所着 トラックと合流 荷下ろし（間仕切り22箱）
	▼ヴィッツ組…梶川、二宮、木村	
	12:30	トラックとともに益城町保健福祉センターへ移動
	15:00	残りの物資下ろし、間仕切りセットの仕分け、組立説明
	▼ハイエース組…水谷、津田、望月、永坂	
	13:30	AARに間仕切り2セット引き渡し、AARスタッフと情報交換
	15:00	くまもと障害者労働センター訪問、倉田代表と面談、穴戸監督と合流
	16:00	熊本学園大学訪問、物資渡し 東弁護士、ヒューマンネットワーク熊本日隈代表ほかから聞き取り
	20:00	ファミレスでハイエース組とヴィッツ組が合流
	22:30	宿泊地着（3名はオレンジ村、4名は久留米のホテル）
4/22 (金)	08:00	宿泊地発
	09:30	熊本北区役所でハイエース物資積み替え。益城町保健センターへ
	13:30	昼食、世界宗教者会議と面談
	▼ヴィッツ組…津田、水谷	
	14:00	被災地障がい者センターくまもとの会議にオブザーバー参加
	▼ハイエース組…梶川、二宮、木村、望月、永坂	
		熊本市社協職員から聞き取り 熊本市北区役所職員からの聞き取り
4/23 (土)	21:30	宿泊地（福岡）、宿泊7名
	08:00	レンタカー ヴィッツを返却
	08:30	福岡 発
	20:00	名古屋 着



講堂の照明用のバトンを下ろし白幕を張って男女を区画

14 号館 1 階講堂の一角には福祉コーナーが作られ、教員や学生などがボランティアで見事に対応していました。社会福祉学部をかかえ、資材や人材に恵まれていたことも奏功しました。一般避難所として唯一、被災した障害者を受け入れる態勢を整えたことが注目されます。

実は熊本では事前に指定を受けていた福祉避難所がほとんど機能せず、ふだん通っている作業所に障害者と家族が自主避難したり、福祉避難所で対応できないからと同大学に障害者が回されてきているとのことでした。

被災地障害者センターくまもと発足

発災から 1 週間。被災した障害者の救援を目的に、県下の障害者団体・福祉団体により「被災地障害者センターくまもと」が開設されました。

日程	経緯
4 月 18 日	設立準備会
20 日	設立総会
22 日	全体会 各団体の被災状況、活動状況の共有
25 日	JDF との懇談会 悲鳴を上げている通所施設への介護者派遣など、個別支援を開始しながら、事務所の借り上げ、移動用車両の確保、事務・通信機能の整備、当センターの周知や SOS の連絡先を記載したチラシの作成、義援金受け入れ口座の開設など、本格開始に向けてさまざまな準備。
5 月 1 日	公式発表 センターの設立を行政にも正式に通知し、障害者の SOS の連絡先のチラシなどの配布を始め、以後、調査活動、SOS への個別支援を本格的に開始。

AJU からの救援隊が訪ねた際、運よく 4 月 22 日の全体会に参加させていただき、各団体とメンバーの状況をうかがうことができました。

▼市内の生活介護支援センター（通所）

最重度の利用者が 20 名ほど。内半数は避難所

生活。天草や福岡に避難した人もいる。支援員も被災していて気持ちがピリピリしている。避難所から通うのが 4 名。

送迎は出来ているがセンターの水道が出ないので風呂が使えてない。お湯を沸かして行水で対応。

▼相談支援事業所連絡会

浸水して機能停止した事業所が 1 ケ所。市の委託事業所は利用者の安否確認が出来ている。計画相談のみ受けている事業所は安否確認が出来ているか、不明。

▼きょうされん（全国の作業所の連絡会）

70 事業所、1000 人利用者、400 人職員。4 月 21 日までに全利用者と連絡がついた。事業所が避難所のようになっているところが県内に 5 ケ所ある。利用者と家族と一緒に避難してきている。一週間が過ぎて職員も疲弊している。

▼ヒューマンネットワーク熊本

4 月 21 日現在、18 名の利用者が熊本学園大学のホールに避難中。家に帰りたい人も増えて来ているが、家の片付けができてなくて帰れない。片付けを手伝ってくれる人がほしい。会員名簿が家の固定電話の人も多かったので、連絡がつかない人もいる。学園大との元々のパイプが幸いした。

▼視覚障害者団体から

熊本市に要援護者名簿の提供を要請したところ 4 月 20 日に出してくれた。500～600 人くらい。名簿を利用して安否確認を進めたいが、電話かけが 3 組しかできてなかなか進まない。家族と避難所で暮らしている人では、日中家族が仕事へ行くとトイレに行けないという悩みがある。家族と車中泊の人も何人かいる。

▼中途失聴者・難聴者団体から

会員 50 名の内 1 名まだ安否確認ができていない。車中泊 2 名、避難所 4 名。避難所ではテレビに字幕がなく情報が得られない。補聴器等に電池が無くなると全く分からない。何とか電池を集めている。

▼発達障害児の支援団体（リルビット）

変化に対応できないため車中泊しているが、危

険な家に戻ってしまう子どもがいる。子どもが地震に怯えていて母親から離れず片付けができない。主治医が替わると動揺する子もいる。感覚過敏で避難所の音や臭いに耐えられない人もいる。困っていることを発信出来てない当事者が少なからずいる。安心して過ごせる居場所や悩みが共有できる場がほしい。一時的にでも宿泊できる場所を貸してほしい。

▼熊本県身体障害者福祉センター

発災当初は、通常どおり1泊1030円を徴収して宿泊室に障害者の避難を受け入れていた。障害者団体からのクレームあり、文句を言う人は無料になった（言わない人は1000円）。当初は市内唯一の福祉避難所。市からの指定を受けてからは全員無料となった。

※「障害者を受け入れてくれ」と、福祉避難所から福祉避難所でない学園大学に回されてきて、本末転倒だとのぼやきもきかれた。

合理的配慮はどこに？

東日本大震災からの教訓を受け、近年、災害弱者対応の環境は進化しました。

- 2013年…災害対策基本法改正による要援護者名簿の活用（名簿整備の義務化と名簿開示の法的根拠）
- 2015年…防災世界会議で示されたインクルーシブ防災の考え方（健常者だけでなく多様なニーズを抱えた人に対応すること）
- 2016年…4月に施行された差別解消法による合理的配慮の提供義務（避難所となる学校施設などをバリアフリーにするなど行政機関は義務、民間事業者も努力義務）

こうして、弱者対策の環境は整ったはずですが、熊本地震ではやはり障害者の居場所はなく、支援の必要な人ほど、支援が届かないという皮肉な状況が続いています。

支援からこぼれがちな人たちが問題

5月14日、大阪で開かれた被災地障がい者セ

ンターくまもと報告会に参加し、センターくまもと代表の倉田さんの生の報告を聴いてきました。



日常生活支援ネットワーク（大阪）での報告会

倉田さんによると、どこの団体にもつながっていない、地域ともつながっていない、地域からも障害のあることを気づかれないような人が、最大の課題だそうです。

被災地障がい者センターくまもとの現地会議（全体会）に参加した印象と合わせて感じたのは、熊本には社会資源もネットワークも存在していて、機能しているようです。その地元構成団体は約20ヶ所、早い遅いの差はあれ、いずれもメンバー（利用者）への安否確認と個別の支援は行っています。

どこにもつながっていない障害者が問題。このため、被災地障がい者センターくまもとは「困っている障害者はいませんか？」というチラシを3000枚以上つくって各地に配付、テレビのテロップで連絡先を流して、とにかくつながって欲しいと呼びかけています。

避難所に置いてきたチラシは、後日訪ねるとなくなっているので、何度も増刷しているとのこと。

被災地障害者
センター
くまもと 

障害のある方へ

開設のお知らせ

ひさいちしょうがいしゃ
「被災地障害者センターくまもと」
(JDF 現地本部)

当センターは被災障害者(身体、知的、精神など)の
様々な困り事についてどんなことでも手助けします。

SOS は
096-234-7728

当センターは、熊本にある様々な障害者団体・福祉団体が協力して立ち
あげたものです。
このセンターは、これまでの被災地支援を続けてきたゆめ風基金などの
協力を受け、日本障害フォーラム(JDF)の現地本部として活動しています。

〒861-8037 熊本市東区長嶺西2丁目6-11
TEL 096-234-7728(午前9時～午後6時)
FAX 096-234-7729(24時間OK)
E-mail hisaitikumamoto@gmail.com
URL <http://hisaitikumamoto.jimdo.com/>



ご相談・ご連絡お待ちしております

100 本以上の電話

倉田さんによると、約1ヶ月で100本以上の
相談電話が鳴り続けているそうです。全国から駆
けつけたボランティアが個別支援・対応にあたっ
ています。

センターの活動の中心は、自力で片付けのでき
ない人からの家の片付け依頼や、傾聴とのこと。
家族が元気な健常者の世帯とは違って、復元力の
弱い世帯がいることがうかがわれます。

要援護者名簿の開示

熊本市では開示請求のあった団体にはいち早く
要援護者名簿を出しているとのこと。2013年の
災害対策基本法の改正により、名簿整備の義務化
と開示の根拠を与えた効果が感じられる。約2万
人いる障害者のうち、ふだんから福祉サービスや
障害者団体につながっているのは4000人。残り
の16000人はどこにもつながっておらず、支援
から漏れている可能性があります。

そこで熊本市では、日本相談支援専門員協会に
委託して名簿を使った訪問活動を開始。

一方で、郡部ではまだ名簿を出してくれない町
村があり、役場の担当者の理解が進んでいない現
実があるとのこと。

センターくまもとの求めること

倉田さんによると「ヒト」と「カネ」が必要と
のこと。1週間単位で動ける活動経験のあるボラ
ンティアがほしいとのこと。

センター熊本に派遣された人の報告からは、ボ
ランティアを回すのに1-2ヶ月単位で動ける専
従の事務局要員(コーディネータ)も必要らしい。
倉田さんは大阪から派遣して欲しいと訴えていた。
半年ほどの長期戦が予想され、車いすでも使える
事務所が必要とも。

▼さらに「仕事」の課題

労働センターの課題として、クッキー等の生産活
動は再開できたが、県内の販路が絶たれてしまって
全国の人に買って欲しいとのこと。

インクルーシブ教育を学びに…



こんにちは、内海千恵子です。

普段は AJU 車いすセンターで障害当事者に向けてピア・カウンセリングや自立生活プログラム（ILP）など相談業務をしています。

障害はウェルドニッヒホフマン病です。車いすに乗って生活しています。夜間は人工呼吸器を使って 24 時間ヘルパーさんに手伝ってもらい一人暮らしをしています。

今回、4月9日から 30 日までアメリカ研修に参加してきました。参加した研修 International Visitor Leadership Program (IVLP) は、アメリカ国務省主催の研修で、各国のそれぞれの分野でこれからリーダーになっていく人をアメリカに招いて、いろいろなテーマについて学びながら、アメリカの文化に触れ、交流を図るプログラムです。

私たちのグループはインクルーシブ教育をテーマに、ワシントン、ニューヨーク、サンフランシスコを1週間ずつ回りました。今回はワシントンについて報告します！

日程

4月9日～15日 ワシントン
4月16日～22日 ニューヨーク
4月23日～30日 サンフランシスコ

ワシントンでは主に行政機関で政策の仕組みや ADA 法について学び、ニューヨークでは学校や大学の先生、生徒の生の声を聞くことができました。サンフランシスコでは CIL バークレイを訪問し、私と同じ障害の方のお宅を訪問することができました。この3週間の日程を通して感じたことを報告していきます。



ADA 法…「障害を持つアメリカ人法」のこと。アメリカ障害者法ともいわれ、1990 年に制定された。雇用や交通機関、公共的施設の利用、言語、聴覚障害者の電話利用など、あらゆる分野で障害者への差別を禁じ、機会平等を保障している。

自分の経験から

皆さん、インクルーシブ教育とはどんなイメージですか？障害があっても同じ学校に通うこと？障害児が同じ教室で学ぶこと？人それぞれ捉え方が違うのではないのでしょうか。私が今回のプログラムで感じたことは、障害がある子もない子も誰もが分けられない教育がインクルーシブな教育だということでした。

私は小学校、中学校、高校と通常学級で学んできました。学校はバリアフリーでもなく、最初は私の入学を断ったそうです。しかし、実際は親やボランティアの方、学校の支援はもちろん、なにより周りの友達に支えられて、みんなと同じように学校生活を送りました。体育の授業も分けられることなく、図工の作業やできない授業は、周りの友達や先生に手伝ってもらいました。当たり前のように全ての授業に参加しました。けれど、修学旅行の時はいつも親と一緒に、クラス移動の際は必ずボランティアが付き添わなければいけないなど、なぜ私だけ！？と思う事が少なからずありま



した。その度に、私が障害者だからなのだと思います、自分が障害者であることがとても嫌でした。でも、友達は誰も私を特別扱いすることはなく、私ができないことは手伝って当たり前で、手伝った人が表彰された時も、何でこんな事で表彰されるのか分からないと言っていました。友達からすると私はクラスの一員でも、大人からするとクラスに特別な支援が必要な障害のある子、となるのだと気づきました。

全ての子どもが特別で、一人ひとり違って当たり前だし、それぞれに対する支援が必要だと思います。このような背景や思いから、インクルーシブ教育に興味を持ち、今回このアメリカ研修に参加させていただきました。

事前準備

私は今回の参加にあたって、地元障害者団体から推薦いただきました。全国から私の他に4名がこのプログラムに参加し、私は障害当事者として唯一の参加者でした。

準備の段階で何度かアメリカ領事館に行き、必要なことをいくつか伝えました。例えば、介助者を連れて行かなければいけないこと、介助者の費用が必要なこと、体力的に全てのプログラムに参加できないことがあるかもしれないこと、飛行機移動の際に人工呼吸器が必要なことなどです。介助者が必要な障害者は、介助者の旅行費を本人が払う場合が多いです。今回の研修ではアメリカ滞在中の介助者の費用2名分を負担してもらえることとなりました。

いざ出発

飛行機に乗るにあたり、事前の車いすの申請に加え、医師の診断書の手配、人工呼吸器のバッテリーの申請、航空会社の規定に合わせた酸素ボンベや酸素濃縮器を用意しなければなりません。障害が進行して今まで必要のなかった手配をすること



で、改めて人工呼吸器ユーザーにとって飛行機に乗ることが簡単ではないということが分かりました。

名古屋から成田を経由してワシントンD.C.まで約15時間のフライトでした。今回初めて酸素ボンベを使用したので、人工呼吸器だけの時とは違い、呼吸がとても楽で長時間のフライトも気分が悪くなることなく安心して乗ることが出来ました。上空で人工呼吸器を外すと呼吸が苦しくなるため、一度着けると外すことが難しく、機内食なども食べられないのですが、今回は機体が安定したらすぐに機内食を出して貰えるようお願いし、食べることが出来ました。

ワシントンD.C.到着



初日は観光で、ホワイトハウス、国会議事堂、リンカーン記念館、映画「ナイトミュージアム」に出てくるスミソニアン航空博物館など多くの観光名所を回りました。特に国会議事堂では、ビデオ「Lives Worth Living」に出てきた階段を目の当たりにしました。ADA法が出来る時、多くの障害者がこの階段を昇って行った姿を思い出し胸が熱くなりました。

ワシントンの街を散策して思ったのは、入れない店がないということです。どこの店もスロープやリフト、エレベーターがあり、必ず入れるようになっていました。バスもスロープ付きで快適に移動できました。驚

いたのはほとんどの扉に障害者マークの付いた開閉押しボタンがありました。ただ、道はあまり舗装されているとはいえなかったし、車道と歩道のスロープも狭く、日本の方がいいなと思いました。

アメリカの政策決定の仕組み

オリエンテーションが終わると、アメリカの政策決定の仕組みを知ることから研修が始まりました。アメリカは州によって法律が違います。アメリカ合衆国として連邦法というものはありますが、実際の生活に関わることは州の法律があり、また、連邦法の解釈の仕方も各州の判断に委ねられています。例えば、公民権法や ADA 法は連邦法なのでアメリカ国民は守らなければいけません、実際の運用については、各州が独自のルールを定めています。

ADA 法についても勉強しました。ジュディ・ヒューマンさん、ジャスティン・ダートさんをは

じめとする沢山の障害者の運動があったこと、議員達への働きかけ、多くの反対をどう押し切ったのか、他のマイノリティーの方達と一緒に運動をしたことなど、流れを追って話を聞くことができました。今までも少しは知っていたつもりでしたが、より具体的に障害者が社会参加していくための権利の法律ということがよく分かりました。この ADA 法があるから公共施設はどこも入りやすく、入れないお店がなかったのだと感じました。

障害のある個人教育法と IEP

アメリカには連邦法である IDEA 法（障害のある個人教育法）があります。この中に IEP（個別学習計画）という仕組みがあります。IEP というのは障害児に必要なサポートを明記したもので、本人、親を中心とし、先生、医療関係者などが一緒に作成します。全ての障害児が IEP を持つことになります。研修をまわる中で、この IEP がどのように

活用されているのか、本当に本人のためになっているのか、知りたいと思いました。

アメリカ合衆国教育省

教育省でお会いしたのは特別支援教育担当の方で、彼女は障害がある子の母親でした。残念ながら息子さんは 30 歳で亡くなられたのですが、アメリカでは障害児も地域の学校に行くのが基本なので、他の子どもたちと同じ環境で学んできたそうです。その環境は息子さんにとってももちろん良かったけれど、他の子どもたちにとっても良いことだったと言っていました。社会で障害者が占める割合と同じだけの障害児がクラスにも必要だとも言っていました。こういう考えを持つ方が教育省の中にいることが心強いと思いました。ADA 法

や IDEA の考え方をきちんと理解し、実施している行政の現状が見えました。しかし、アメリカの連邦法ではインクルーシブ教育と謳っていますが、州によ

って解釈が違い、それを教育省が強制的に指導することはできないそうです。彼女のような方が指導できないことがもったいないと思いました。ただ、例えば、各州からあがってくる教育データが連邦法に反する場合、違法な州の教育予算をカットすることができるそうです。州によって解釈が違うことや強制力がないことが驚きでした。



国務省

このプログラムに招待をしてくれた国務省を訪ねることができました。ここでは障害者の雇用についての話が印象的でした。アメリカには5200万人の障害者がいます。5年以内に10万人の障害者を政府機関で雇うことで、「いつか国務省で働けるんだ」ということを



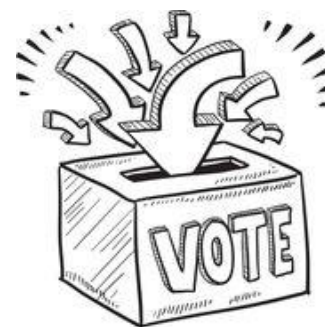
見せることが重要だと言っていました。今はその目標を達成しているそうです。ここで話をしてくれた方も2名が障害者でした。一人の方は聴覚障害で、手話通訳や音を拡大する受話器など合理的配慮を受け、仕事をしているということでした。

日本では障害者雇用の期間が終わると辞めさせられるなどの問題があります。それについて聞いたところ、障害者の雇用には必要なニーズを提示し、合理的配慮を雇用主は必ず提供しなければなりません。そのための費用がかかるので、継続して雇用するのはです。私が一番驚いたのは必要な支援であれば、職場でのヘルパー利用も認められるということです。現場を見たわけではありませんが、話を聞く限りではどんな障害があっても働く場があると感じました。これは、リハビリテーション法や ADA 法で社会参加、雇用の配慮義務が認められていることが大きいと感じました。そして、課題としているのが、重度な障害者の雇用についてです。就労を希望する全ての障害者にチャンスを作るための取り組みを行っているそうです。障害の有無で雇われるのではなく、全ての障害者に雇用のチャンスがあるのです。

障害者団体 AADP 訪問

この団体は、主に障害者の権利について活動をしていて、CIL だけでなく全米の障害者団体と繋がっているそうです。日本でいう DPI 日本会議みたいだなあと思いました。

面白い活動だと思ったのは、若い障害者に選挙に行こうというキャンペーンをしていることです。日本では政治に参加しようと大きな声で言う団体にあまり出会ったことがあ



りませんし、私自身選挙には行きますが、ここまで周りに呼びかけたことはありません。アメリカ滞在中も選挙の真っ只中で、ニュースはほとんどが選挙についてでした。それだけアメリカ国民にとって政治が身近なものだと感じました。

また、インターンシップといって、数ヶ月間地方の障害者をよんでワシントンで勉強してもらうプログラムもありました。費用はこの団体が負担します。地方の障害者にとって、障害者運動を勉強できるチャンスになり、自信にもなります。地方に少しでも障害者運動が広がっていくきっかけとなるプログラムだと感じました。

話をしてくれた代表のマイケルさん自身、失読症でした。「アメリカの法律（ADA 法）が私を守ってくれたから今の私がいて、社会人としてロールモデルである」と言っていたのが印象的でした。

壁のない学校



この研修で初めて訪れた小学校が School Without Walls（壁のない学校）でした。学校案内をしてくれたのは視覚障害のヘルナンデス先生で、この学校で唯一の障害のある先生でした。視覚障

害のある児童に対してのサポートをしているそうです。

ヘルナンデス先生が支援している児童と話すこともできました。4年生で海外から引っ越して来た、視覚障害と脳性マヒの重複障害の子どもでした。普段は白杖を持って歩いています。昨年9月から学校に通い始めたそうです。それまでは学校に通う事もなく過ごしていましたが、学校に通うようになり、支援員のサポートやパソコンを使うなどしながら授業を受けていました。サッカーをするのが好きで、授業で積極的に発言する様子を見ると、学校に行くのがとても楽しそうでした。しかし、重度の知的障害の児童は、少人数の別のクラスで学んでいました。アメリカは障害児も地域の学校に行くのが基本と聞いていたし、「インクルーシブ教育＝みんな同じクラス」というイメージでいたので、特別支援学級のようなクラスがあることが驚きでした。先生の話では、将来通常学級に入れるように今は分けているそうです。その子が変わらない限り、通常学級に入れないのであれば、重度な障害のある子はいつになったらみんなと一緒に学べるのでしょうか？結局は分けているんだと思い、何だか残念な気持ちになりました。

ギャローデット大学



ワシントンの最終日で訪れたギャローデット大学は聾者の学校として有名な大学です。生徒のほとんどが聾者で、先生も手話で会話をします。案内してくれた学生さんも聾者でした。なぜこの

大学を選んだのか聞いたところ、この学校では、通訳を介さず 24 時間理解し合える仲間がいるからでした。私は手話ができるわけではないので、聾者の方と話す時、筆談や通訳を介して、または口話で話します。やはり自分の話しやすい言語で話すのが楽しし理解しやすいし、聾学校でしか学べないこともあると思います。でも、今の学校教育環境では彼女にそう思わせてしまうのかもしれないけれど、将来的にはどこの学校でも 24 時間分り合える環境があればと思いました。



ワシントンを終えて…

ワシントンでの最終日の夜はコーディネーターの方達が夕食会を開いてくれました。さらに、よしこ・ダートさんも招待してくれ、ジャスティン・ダートさんのお話を聞くことができました！！とても活動的な方で、今は若い障害者に障害者運動を伝える手伝いをしているそうです。昨年の ADA25 周年で日本から来たメンバーのことも話してくれました。まだまだ現役の素敵な方で、とてもパワーをもらいました。



ワシントンは行政地区と言われるように、多くの政府機関が集まっている都市で、アメリカの文化や法制度の仕組みについて学んだ1週間でした。あまり学校など現場を見ることができませんでしたが、ADA 法が身近な存在としてアメリカ国民に浸透しているため、地域の学校に行くことが当たり前だったり、就労の機会が誰にでもあるなど、障害者が社会参加する権利が有効に活用されているということが実感できました。

次回はニューヨークとサンフランシスコの2週間について報告します。より具体的に教育現場を見学することができたニューヨーク、サンフランシスコでの出会い…お楽しみに！



「蔵の町」半田に行ってきました。



みなさ〜ん、こんにちは。1年で一番過ごしやすいであろう「春」はとっくに過ぎ去り、ジトジトとうとう暑い時期になりましたね。せめて文章だけでもさわやかにいきましょう。

などと気取って始まりましたが、私の名前は小島まちです。脳性小児マヒのアテトーゼ型で外出時には電動車いすを使用、言語障害あります。家族は3人で、私と同じような障害がある主人は、二次障害が進んで大変そうだけど、小島家の大黒柱として頑張ってくれています。そしてもう一匹、じゃなくてももう一人。将来有望（ほぼいやみ）なご子息は高

校2年生。残念ながら男子校なので、どんどん男臭くなっております。

そんなこんなで子育てにも一段落付いてきたので、今、私が取り組んでいる活動の一つ、「サークルt」から半田市にある博物館などへ遊びに行ったことを書きたいと思います。

「サークルt」ってなんじゃ？

このサークルの理念は以下の通りです。

障害があってもなくても、どんな人でも一緒に旅行へ行ったり、楽しいイベントをやっちゃおうというメンバーの集まりです。でも、障害を持つ人にとって「旅行をする」ことはとても大変。交通の不便さや、バリアフリー化されていない観光地などの問題。そして何よりも介助者を探すというのが大変なのです。そこでボランティアさんをいっぱい集めて助けてもらいながら、だけどみんながへだたりなく楽しいひとときを一緒に過ごそうというサークルです。（決して“呑みサー”ではございません）

単純に「どこかへ遊びに行きたい」という思いで仲間呼びかけ、創っちゃったサークルですが、もう7年目に突入しています。一番大変なことはやっぱり介助者探しですね。各大学のヘルパーサー

クルに行って、協力をお願いしたり、障害を持っている仲間、普段はヘルパーとして介助に入っている人たちに、「今度遊びに行くから良かったら一緒に行かない??」ってお誘いし、ボランティアとして参加してもらっています。

今思えばよく続いていると思うのですが、これまでの最大のイベントは「南紀白浜一泊旅行」でした。私が一言「パンダが見たい」と言ったら、「じゃあ和歌山アドベンチャーワールドに行こう!」（うっそー、マジに）さあ企画を考え、宿泊施設を予約し、参加者募集と運転手の確保・・・けっこう忙しかったけど、企画から実施まで自分たちでできたという達成感はとても嬉しかったです。

もちろん旅行ではみんなと一緒に風呂には入れたし、かわいいパンダも見られてとても楽しかったです。ただ、遠かった遠かった。リフトカー3台で行ったのですが、片道6時間ほど掛かったのです。もう少し近かったらなあと思いました。



やっとこさ本題に。

6年やっているといろんなジンクスも生まれます。例えば行った旅先で迷子になる人もいるのですが、なぜか「おじさん」なのです。そして「お花見」。この企画は毎年考えるのですが、毎年雨か強風で楽しめたことがありません。もう「お花見」はやめようということになり、雨が降っても楽しめる事を考えましょうか。「どこ行こう?」「ここ行こう?」と悩んだ末、愛知県半田市にある「ミツカンミュージアム」に決めました。

この「ミツカンミュージアム」の「ミツカン」とは、あの唐沢寿明が「味ぽん」をかけて美味しそうに食べているCMで有名なお酢の製造会社なんです。私も最近知ったのですが、なんとミツカンの本社が愛知県半田市にありまして、そのミツカンが昨年、酢づくりの歴史やものづくりへのこだわり、食文化の魅力などにふれ、楽しみ、学べる体験型博物館を造りました。それが「ミツカンミュージアム」です。

でもね、ここでまた問題が・・・ この博物館は事前予約制で、しかも一度の館内見学に対して何名までとか、その中でも車いすユーザーは何名とか、いろいろと規制も厳しく、本当に予約が取れるか心配でしたが、無事に 15 名の枠を確保できました。

いよいよ出発！！

4月吉日、心配していたお天気にも恵まれ、絶好の遠足日和です。2台のリフトカーに乗り込み半田市へ出発。まずは「ミツカンミュージアム」の見学です。2グループに分かれて館内を見学します。万博の何たらパビリオン風の制服を着たお姉さんが案内をしてくれました。館内は5つのゾーンに分かれていて、お酢の作り方の歴史や食文化へのこだわりを映像化、ミツカンが生まれた半田市の昔の写真などが展示してありました。そんな中で印象的だったのは、江戸時代に半田から江戸までお酢を船で運んだという長さ約 20 メートルの「弁才船」が再現してありました。それで「これ

は大きいなー」で終わると思いきや、実際にその船に乗ることができ、「oh! スゴイ・・・」と感動しました。

最後に体験するコーナーがあり、お寿司屋さんの真似をしたり(実際には食べられない)、クイズ形式で魚の名前の漢字を当てたり、一番面白かったのは「マイ味ぽん」を作れたことです。プリクラで写真を撮って、それを味ぽんのラベルとして貼り付けます。1本 200 円ですがこれは面白いと思いました。

見学を終えて少し遅めのランチは、「ミツカンミュージアム」の前にある「魚太郎」に行きました。今回はランチだったのでメニューも限られましたが、Web で見ると美味しそうなお寿司や活け

造りがあり、「また行きたい!」と心に誓いました。ちなみに私が食べたのは「大盛りまぐろ漬けどんぶり」です。ああ、美味しかったなあ・・・



お腹も満たされたところで、お次は「半田赤レンガ建物」へ行くことに。

「ミツカンミュージアム」から車で 10 分くらいの場所にある「赤レンガ建物」とは…

明治 31 年(1898 年)にカブトビールの製造工場として誕生。明治時代に建てられたレンガ建造物としては日本で五本の指に入る規模を誇りました。ビール工場の遺構は現存が極めて少ないため、その意味でも貴重な建造物です。

(Web より)

この建物の中では常設展示室としてビール造りの歴史や、その当時の街並みが再現してあったり、

カフェではもちろん地ビールも楽しめます。また、毎月第4日曜日には半田市のご当地グルメや工芸品のお店が出店するイベント「赤レンガマルシェ」もあります。私たちが行ったときも何かしらイベントをやっていたのですが、3時頃だったので出店も片付け始めいてました。（ざ～んねん！）

でも、このまま帰るのもちょっと早いなあと思っでいたら、仲間の一人から、

「半田公園という大きな公園の近くに、焼きたてのパン屋さんがあるから行ってみる??」

「いいねえ、行こう」

ということで、予定にはなかった焼きたてのパン屋さん「パンのトラ」に向かいました。

そのパン屋さんに着いて、びっくり!!!

建物はしゃれたレストランという感じで、駐車場もとっても広くて、なんじゃここは・・・? お店に入ってみると、まあ、すごいお客さんで、その混雑に混じってなんとかパンを購入し、カレーパンを食べたら、おいし～～い!! 常時120種類ほどのパンが売ってて、コーヒーの無料サービスもあり、これは人が集まる訳だなあ。

まちの心の叫び：うちの近くにもこんなパン屋さんができないかな。でも太るだろうなあ・・・

無事に帰路へ。

「パンのトラ」をあとに車を走らせ、無事に名古屋へと帰ってきました。この遠足は暑くもなく寒くもなく、また、終わりがけだったけど「桜」も見ることができて、良かったなあと思います。ただ、一つだけ不安だったのは、今回は保険を掛けていなかったことです。毎回遊びに行くときは行事保険(日帰りだと一人200円くらい)を掛けるのですが、今回は手違いで保険を掛けていなかったもので、「何も起こりませんように」と、祈っていました。だから無事に帰って来られて「ホッとした感」はいつもより大きかったです。

「サークルt」の活動はイベントの企画や予算の決定。そして宴会や旅行の場合、その現地がバリアフリーかどうかと言うことが一番頭を悩ませ

ます。なにせ車いすユーザーが少ないときでも4人(多いときで8人)一緒に動くわけだから、トイレや食事する場所については念入りに調べます。たまに頭を抱えて「もういや!」ってなるけれど、イベントに参加してくれた人たちから「この前楽しかったよ」とか、「今度サークルtでどこどこ行こう」とか言ってもらえると、ああ、また頑張るかってスイッチが入ります。

ちなみに「サークルt」の名前の由来は。楽しい、友達、飛び出そう、トラベル、これらの言葉がた行で始まっているからです。「単純」ああ、これもか・・・なんでもそうですが続けることは大変ですね。でも楽しいことだから頑張ろう。オー!

問い合わせ先

●ミツカンミュージアム

〒475-8585 愛知県半田市中村町 2-6

TEL: 0569-24-5111

名鉄「知多半田駅」から徒歩15分(EVあり)

JR「半田駅」から徒歩4分(EVなし)

休館日: 木曜日、お盆期間、年末年始

事前予約制(お一人から予約OK)

●半田赤レンガ建物

〒475-0867 愛知県半田市榎下町 8

TEL: 0569-24-7031

名鉄「住吉町駅」から徒歩5分

休館日: 年末年始、定期点検日

●パンのトラ

〒475-0966 半田市岩滑(やなべ) 西町 2-21-2

TEL: 0569-89-2000

営業時間: 7:00~19:00 年中無休



春分から夏至祭へ

堤 剋喜

クリスマスは年中行事になっている割に復活祭はどうして影が薄いのかと話していたら、「年度の変わり目をうろうろする移動祝日だから、日本では一般化しないだろう」で一致。歓送迎会とお花見をちゃんとこなしていたら、それだけで十分忙しい。信者を除くと、わざわざ新しいお祭りを組み入れるのは日程的に無理がある。復活祭(イースター)の日付の決め方についてはどこかで習った。尋ねられることもあるので、一応覚えてはいる。確かこうだっけ。(北半球の)春分の日の後の満月、そのまた後に来る最初の日曜日。曜日の並びと月齢が絡むので、年によって、1ヶ月以上前後しうる。原稿の締め切りや、母の日、成人の日などよりも幅広く移動する祭日だから、新聞販売店から毎年配られるカレンダーの備考欄に復活祭と記載してあれば、僕としては助かる。3月の半ばの新聞に、「イースターをビジネスチャンスに」という見出しを見かけた。世知辛い話だなあとはいつつ、暦欄で月齢を確認する。『なるほど。今年は早い』ともあれ、特定の色のカーネーションを毎年違う時期に出荷しろと言われるよりは、イースターエッグにちなんだ製品なりメニューなりを1ヶ月くらいの余裕を持って提供しようとする方が技術上のハードルは低かろう。鶏卵は養鶏場で半ば工業生産され、年中手に入るし、卵を使った加工食品も、賞味期間が2ヶ月以上あるものが多い。でも、そもそも『なぜ一番大切な祝日を固定しないのか?』いつか聞かれるだろうが、きちんと習った覚えがない。正解を出す力はないし、みもふたもない答えだと知りつつ、答案を用意しておこう・・・

ヨーロッパへ南から北の方向に、外来の宗教としてキリスト教が伝播していった。基本的に農作業の日程に合わせて教会の年間行事を組もうとする。農民からすれば、大きな祝日は農閑期に配置してほしい。復活祭は春の種まきの前にしてほしいところだ。けれども、霜害を避けるため、種まきに適した時期は、緯度や標高によってまちまち。復活祭を固定祝日にしてしまうと、「うちらが一番忙しいときに復活祭が毎年来る。そんなことやってる暇はない。聖木曜日から毎晩教会に集まらって? 何が聖週間だ! 皆がこの時期に寝込んだら、下手すりゃ、飢饉になってしまうぞ。救いを説くなら、夜はゆっくり休ませてくれ」という地域なり地方が必ず出てくる。人が来たがらない教会は維持できないし意味がない。負担が偏らないように、毎年日にちが変わった方がいい。月の満ち欠けを絡めれば、適当にばらけて、不公平感もない。

「このところ雨ばかりでうとうといいな。梅雨時は嫌いだ」
「僕も苦手だな。1年で梅雨が一番好きなのはカタツムリくらいでしょう。でも今日は夏至。雲の上はもう真夏になってますよ。きつと」
庭のヤツデの葉の上に黒い点。小さな手足があつて尾は見当たらない。陸に上がったばかりの子ガエルに遭ったのも、確か夏至の頃。
中学から大学まで、夏至のすぐ後に期末試験だったので、なおさら憂鬱だった。



西洋史の年表を眺める。10世紀から12世紀。
・十字軍遠征・バイキングの北方植民(アイスランド、グリーンランド、北米東海岸へ)とキリスト教の受容
・アルシング(アイスランドの議会、共和制)成立が「中世温暖期」とほぼ年代が重なる。
もちろん、この温暖期は、人為的な温暖化ではない。太陽のご機嫌によるらしい。
いささかまとめすぎだけれど、十字軍は兵士を伴った信者の移住を教皇が認可したものだ。
もともと、人口が多かったアジア側へ南に向かった十字軍は、結局、返り討ちに遭うが、ヨーロッパを北に進んでバルト海の方へ向かった十字軍は、まばらに住んでいた先住民に軍事的に勝利して、同化させたり、追放したりして、比較的暖かい沿岸部を手に入れる。たまたま気候が最適な時代だったため、北極圏近くまで、麦栽培と牛や羊の飼育を組み合わせた生業様式が広まる。ここまで北進してしまうと、農耕はいわば「白夜頼み」。「暑さ寒さも彼岸まで」どころか、夏至までは種まきができない。その後、気候が農耕に不利になると、グリーンランドのヨーロッパ系定住共同体は崩壊して、消息を絶つ。(時代をとわず、気候変動の主導権は太陽と地球にあって、人間にはないように思える)
同じ島で、狩猟民で移動生活するイヌイットの共同体は存続する。
アイスランドは無人島にこそならなかったものの、魅力の乏しい孤島となってしまう。大規模な移民はなく、デンマーク王国の保護領に。自治権を得て、デンマークと同君連合(一人の国王が両国の国王を兼務する)を構成する。
蛇足ながら、第二次世界大戦中、デンマークがドイツに占領されて、連合の相手がいなくなり、中立を宣言するも、航路防衛上の要衝をドイツ側に奪われたくないイギリスが侵攻。合衆国が大軍を送って占領を引き継ぐ。軍事占領を経てアイスランド共和国として独立する。悲願の独立達成感だが、大国の思惑の前に孤立感や無力感も強かったように想像する。

スウェーデンの作曲家、フーゴ・アルペーンに「夏の徹夜祭」という管弦楽作品がある。
日本の盆踊りの音頭に相当しそうだが、遙かに軽快かつ勤勉、活発である。
提灯と月明かりよりも、白夜の太陽光の方が明るいだろう。人が居住できる北限近くで、夏は短いながら、日照時間の長さをフル活用しようとする生き方と、夏と言えば避暑、夏休みと夏ばてを連想する土地柄で同じものが生まれるなら、本当に普遍的なものだろう。
好みや習慣に違いがあつて当たり前だが、大抵、理解可能な事情がありそうだ。

グルメな調査隊 第75弾

店名：Light Cafe（ライトカフェ）スパイラルタワーズ店

場所：〒450-0003 名古屋市中村区名駅4-27-1

モード学園スパイラルタワーズ B2F

TEL：052-563-0333

ホームページ：<http://lightdining.co.jp/restaurants/light-cafe-spiral/>

アクセス：名古屋市営地下鉄東山線または桜通線「名古屋」駅下車

徒歩約 15 分

（建物が個性的な形になっているので、入口がわかりにくかったです…）



名古屋市千種区AYさんより

今、スイーツ好きの間で話題になっているふわトロなパンケーキのカフェを紹介します。

★ ジャンル 軽食 スイーツ

この店の特徴は「パンケーキ」とコーヒーやカフェラテなどの飲み物の上にフォームミルクで絵を描いてある「ラテアート」です。



★ メニュー



パンケーキ 900 円～。
特に生地チーズを入れ込み、メープルシロップ or はちみつをかけて食べる
クリームチーズ 1,100 円。

生クリームとストロベリーアイスクリーム、3種類のベリーのソースが山盛りかかっているベリーベリー1,380 円が人気です。



パンケーキのほかにエッグベネディクトとバーガーなどがあります。夜はアルコールもあるそうです。



★ 店内の様子

店の感じは、地下を感じさせないような開放感あってトロな雰囲気です。

車いすでも余裕で店の中に入れます。



★ お手洗い

店内にはありませんが、地下1階、地下2階のショップ&レストランフロアに、各階1ヶ所ずつあります。

（トイレサインが上の方にあり、わかりにくいです。）

★ 駐車場

専用駐車場はありません。

★ 営業時間

11:00～22:00（ランチタイム 11:00～14:00）
ラストオーダー21:00

★ 定休日

年中無休

★ その他

盲導犬や介助犬同伴 OK

福祉用具のリサイクル情報（16/6/15 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）
7 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

★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
- ・プロンボード（立位保持装置）
不明
- ・SRC ウォーカー M（子供用座位歩行器）
不明
- ・四点杖
不明

★トイレ用品

- ・ポータブルトイレ
（家具調トイレノーマル アロン化成）
2～3 回使用
- （プラスチック製 キャスター付 INAX）
未使用

★その他

- ・置型手すり
（ソファ de 立ち助くん モダン工房）
展示品
- ・室内用靴（ニットベルト M LL 徳武産業）
展示品

★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
- （ミニモちゃん 松永）
¥49,800
- ・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、座幅 45 cm、片手駆動、
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
- ・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）

★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 ・入浴用リフト ・バスボード

★その他

- ・スロープ（折りたたみ）90cm、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
- ・拡大読書器（小型）

「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＞

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

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。いよいよ夏がやってきます。暑いのが嫌いという方も多いと思いますが最近では「猛暑」という言い方が一般的になりましたね。熱中症が心配といって冷房の中ばかりにいては逆に体調を崩しやすくなります。暑いときには水分を補給して汗をかいて健康的に過ごしましょう。



さて、前回お知らせしておきましたタイのバンコクについて最新情報をお伝えします。6月から10月までは雨季となりますが、日本の梅雨と違って一度にザーッと雨が降ってすぐ止むという感じです。観光シーズンは11月～3月初旬ですが逆に観光客が少ないシーズンだからとお出かけになれる方々も増えてきました。

空港からのアクセス

日本からタイ国際航空・ANA・JALなどの航空会社はスワンナプーム空港に到着します。LCCのジェットスターなどは昔のドンムアン空港を利用することになります。スワンナプーム空港の地下からはエアポート・レール・リンクという高速鉄道が市内まで走っていますので大変便利です。しかし、車いすをご利用の方は駅によってはエレベーターの設備がないところがあるため、やはり空港から専用車を利用なさることをお勧めします。もちろん車いす用リフトの付いたリフトカーも予約可能です。

ソンクランの水掛け祭り



ウォーターガン…BTSを待つ人はウォーターガンを2本も

今回出かけたのがちょうどタイの旧正月にあたる時期でした。ソンクランという水かけ祭りの真っ最中という嬉しくも悲しい旅行でした。街を歩いていると巨大な水鉄砲でビチャー！と水を掛

けられます。たとえ濡れても文句が言えないのがこのシーズンです。通りではウォーターガンを販売しており観光客もそれを購入して応戦しています。ただ、今年は水不足のためバケツでドバーッと掛けるのは自粛するように呼びかけられており、比較のおとなしいソンクランでした。いつもならトラックの荷台からバシャー！！と水を掛けて喜んでいる若者がいるのですが、今回は二人乗りのバイクで走りながら通行人めがけて水を掛けて喜んでいた。スマートフォンが一般的になった現在はソンクラン用に首からぶらさげる防水の透明ポーチが販売されています。濡れたら困るものはこの中に入れて首からぶら下げます。現地の友人も駅で待ち合わせしたときに、ちゃんとスマホを透明ポーチに入れてました。

ソンクランのルール

ソンクランでは基本的に誰に水を掛けても叱られません、最低限のルールがあります。レストランやホテルの建物内で飲食をしている人には水を掛けない、観光客でソンクランに参加していない人にも遠慮するなど地元のタイ人はわかっていますが、中には酔っ払ってルールを守らない人もいます。ここ数年は観光客がソンクラン目当てにタイへ旅行するため、濡れても良い格好を見ればお構いなしに水を掛けられます。大人も子供も大はしゃぎで水を掛け合うのはやっぱり楽しいですね。

今回のホテル

今回宿泊したホテルは、ラマダプラザ・リバーサイドというホテルでした。このホテルは身障者

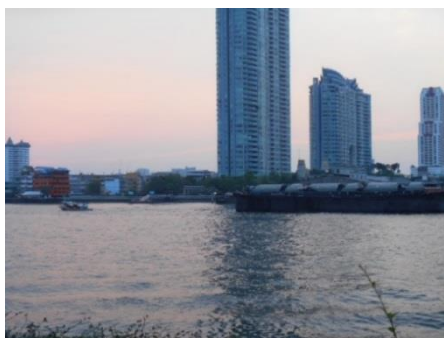
室を増やしてグループ旅行にも使いやすく改装してくれました。セールスマネージャーさんが一度泊まってみてくれと何度も連絡してくださったので宿泊してみました。建物に入るスロープも完備



ホテルの身障者室のトイレとシャワー。バスタブもあります。

されておりロビーも落ち着いた雰囲気の良いですね。しかし部屋に上がるエレベーターが、車いす2台同時に乗るにはやや苦

しい状態です。2台並んでエレベーターがありますので少しはよさそうです。お部屋は手すりやシャワーが使いやすくなっています。ベッドやクローゼットも低めで、室内金庫も車いすに乗った状態で使いやすい高さに設置されています。部屋はかなり広いので室内の使い勝手はよさそうです。朝食レストランは目の前を流れるチャオプラヤ川を眺められる場所にあります。川の前のテラス席は行き交う船を眺めながら気分よく朝食が食べられます。スズメがおこぼれを貰いにテーブルの下に寄ってくるのも楽しいですね。レストランのスタッフは多いので、お願いすれば料理も運んで下さいます。このホテルはタイ政府より正式にバリアフリーホテルとして認められており、そのマークもフロント近くに表示されていました。



ナイトクルーズ

初めてナイトクルーズに乗ってみました。新しい船と聞いていたのでディナークルーズを予約して現地の友人と乗ってみました。

冷房が苦手な私は外のテラス席を予約しました

が、夜風が気持ちよくて景色もたっぷり楽しめました。なんとこの船は船内にスロープがあり、車いす対応トイレまで備えられていました。さすが友人が勧めてくれるだけあり、設備的には問題なく利用可能です。車いすご利用の方は1階にあるテーブル席でお食事とショーを楽しむことが可能ですが、外のテラス席へは船のスタッフに抱えてもらう必要があります。食事はバフェ式（ビュッフェ）でお好きなものを選べます。種類も豊富でラーメンもありました。フルーツやスイーツもいろいろあり、係員に伝えればテーブルまで運んで下さいます。今度お客様をツアーでご案内するときには是非使わせてもらおうとマネージャーさんに名刺を渡しておきました。



B T S（街中を走る高架鉄道）

以前にも報告したことがありますが、車いすご利用の方々が動きやすいのはB T Sでしょう。郊外まで線路が延びて新しく出来た駅にはエレベーターやスロープが完備されています。

観光客が郊外に行くことはあまり無いので、早く中心



部や観光スポットのある駅にエレベーターを造っていただきたいと思います。今回B T Sすべての駅をチェックしましたが、街中はサイアム駅とアソーク駅は路線の乗り換え、地下鉄への乗り換えに便利なエレベーターが設置されています。ウィークエンドマーケットがあるモーチット駅は、B T Sよりどこかで地下鉄に乗り換えてチャットウチャックパーク駅で下車したほうが、スロープ完備で便利なようです。なお、スワンナプーム空港からエアポート・レール・リンクの高速鉄道でアクセス

なされるとマッカサン駅かパタヤイ駅でB T Sに乗り換えることになり、B T Sにはエレベーターの設備が無いので注意してください。早くエレベーターをつけていただきたいものです。スカイトレイン・シーロム線の最終バンワー駅は地下鉄が伸びて複合駅となる大工事中でした。バンコクが大きく変わる姿を目の当たりにし、都市化によって素朴さが無くなってしまう気分で複雑でした。

街中の困ったちゃん



点字ブロック上の公衆電話

日本では一般的になった視覚障害者誘導用ブロック（点字ブロック）が、バンコクの町では笑えるような設置状況でした。誘導路の上に電話ボックスが置いて

あったり、歩道との段差を解消するためコンクリートで補修して半分埋められてしまったものなど。おそらくその意味を理解されていないのが原因でしょう。タイ人の友人に「まだまだこれからだね！」

とイヤミを言いましたら「恥ずかしい。」と答えていました。でもタイ人の優しさは自慢できるものだと感じています。一日中調査に付き合ってくれましたから。



段差を無くすためにコンクリートで補修したら点字ブロックが…

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



ディナークルーズから見た王宮のライトアップ



バンコクの街中にあった自転車用の空気入れ？誰でも無料で使えるみたいでした。

チックトラベル ハートTOハート

たい焼き作り体験とリンゴ狩りツアー

たい焼きを作ってみましょう。美味しいおソバの
昼食とバリアフリー農園のリンゴ狩りも楽しみです。

旅行日：10月23日（日）

料 金：ひとり 9,800 円

ポイント：リフト付き大型観光バス利用。
車椅子のまま固定をご希望の方
はお早めにお申し込み下さい。
※日帰りツアーはいつも満席でご参加
いただけない方がいらっしゃいます。
早いもの勝ちです！！

添乗員同行の 車イスで行ける グランドサークルとラスベガス7日間

グランドキャニオンだけでなく、映画の撮影に
使われるモニュメントバレーやザイオン国立公園
・ブライスカニオンなど特徴ある景色を巡るツ
アーです。アメリカは車イスをご利用の方でも観
光を楽しめるのが素晴らしい国です。ラスベガス
ではシルクド・ソレイユのショーも楽しめます。

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。
お食事や観光が組み込まれており
安心プランです。



グランドキャニオン



モニュメントバレー

就労支援のあり方をドイツに学ぶ

今、日本では就労移行支援事業について厳しく
問われるようになってきました。重度の知的障が
い、身体障がいのある方々へ専門的なサポートを
おこない就労という活動で立派に報酬を得ること
が可能になることをドイツで学びます。就労移行
支援がどのようにおこなわれるか、先進的な取り
組みと実践を視察し体験してください。

旅行日：10月31日（月）～11月7日（月）

料 金：ひとり 550,000 円（2名1室）

ポイント：視察費用は含まれます。現地では
日本語通訳がご説明しますので質
問なども気軽に可能です。移動に
はドイツ鉄道を利用いたしますの
で列車の旅も体験可能です。車イ
ス対応の車両などもご覧いただき
ます。



ドイツ鉄道の車イス対応車両



トリアにあるドイツ最古のローマ軍の門

■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

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。6月に入り梅雨を越えれば今度は夏が待っています。なかなか外に出るのが億劫な季節ですが、涼しいところで気分をリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか？

皆さんは大河ドラマを観ていますか？今年は「真田丸」です。ということで「信州上田真田丸大河ドラマ館」についてご紹介したいと思います。平成29年1月15日(日)まで9:00～17:00無休で営業しています。料金は大人600円、障害者手帳提示で本人+介添人1人は480円。

ドラマ館内は車イス移動が可能になっています。多目的トイレもあります。しかし駐車場はない為、田城跡公園南P(バス専用)から比較的平坦な道の「上田城跡公園体育館」側の道路にて乗降後、バスは「上田城跡公園南駐車場」(1日2,000円)に駐車。「上田城跡公園体育館」駐車場は当該体育館利用者の駐車場の為、場内での乗降、駐車は禁止となります。

ドラマ館以外にも、「幸村ゆかりの地」や「まち歩きマップ」(HPにモデルコースは載っています)もありますので、参考にしながらドラマ館の後に立ち寄るのも良いと思います。

HP: <http://ueda-sanadamaru.com/>



イメージ

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>

- ◎ご希望で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。お時間は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料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

◇上高地◇

(名古屋以外の発着は
ご相談下さい)



名古屋ご自宅	上高地
8:00 発 (介護タクシー)	11:30 (約4時間自由散策) 15:30
名古屋ご自宅	19:00 頃着

<利用交通機関> 介護タクシー

<出発日> 8/30 まで

<旅行代金> 15,000円 (5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

ご希望により旅サポーター同行 (有料)

昼食代は含みません (自由食)

モデルコース2

◇京都 嵯峨野トロッコ列車&おぼんざい◇

名古屋ご自宅	八つ橋庵
8:00 頃発 (休憩)	11:00 (昼食・おぼんざい) 12:20
トロッコ亀岡駅 = トロッコ嵯峨野駅・嵐山地区	
13:35	14:01 14:00 (自由散策) 16:00
名古屋ご自宅	
(休憩)	19:00 頃着

<利用交通機関> 介護タクシー

<出発日> 7/31～9/30 まで

(水曜除く)

<旅行予算> 32,900円 (5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、昼食代、

その他団体行動の費用

ご希望により旅サポーター同行 (有料)



モデルコース3

◇納涼長良川の鵜飼と川原町散策◇

岐阜駅	うかいミュージアム	川原町
13:00 発	(入場)	(夕食・鮎料理)
うかい観覧船 乗船	岐阜駅	
18:45 (車いす乗船可)	21:00 頃着	

<利用交通機関> 路線バス

<出発日> 10/15 までの毎日 (中止日以外)

<旅行代金> 35,800円から (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、

夕食代、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)

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

読者のこえ



カフェ端より

～昼下がりのオバサン達のぶっちゃけトーク～

とある平日の午後、3人のおばさんがカフェに集まりました。あい、いけ、まちです。それぞれ障害を持っていて専業主婦で、息子が一人ずつという、家族3人で仲良くケンカしながら生活を送っています。これは普段、旦那や息子と闘っている女性たちのほんのひとときのおしゃべりです。

ちなみに、あいの息子は脳性マヒで歩行障害と軽い学習障害があり、いけの息子は発達障害（自閉症スペクトラム）があり、まちの息子は一応健常児である。

まち：ヤーヤー、3人で会うのは初めてじゃない？最近はどう？

あい：うちのは中学1年生で、この春から特別支援学校へ通いだしたよ。地域の小学校に行ってた頃に比べたら、とてもいきいきとして通ってるの。親としては複雑だけど、本人が自信を持てるようになったのなら「まあいいかなあ」って。

いけ：そうだね。うちは今のところ地域の中学校に通っている。コミュニケーションを取るのが難しんだけど、本人は一生懸命がんばっているよ。でも私はずっと養護学校（特別支援学校）だったから、地域の学校の常識というルールがいまいち飲み込めなくて…例えば学校の持ち物の中にトイレで履くようなソウリがあるの。なんでこのソウリが？？と思ったら、その履き物は教室で使うんだってえ。

まち：分かる分かる！うちのは高校生だけど、小学校より中学校の方が早く帰ってくるのは驚いたもん。それにしても難しいお年頃で、ちょっとしたことで怒りだして物に当たってくれるから、壁に穴が空いてボコボコよ。お宅らはどんな感じ？

あい：言うことはきかないけど、そこまではねえ…

いけ：うちも反抗期はまだかな。ただ、息子がこの前、保健体育の教科書を見て「反抗期の頃は気持ちもちやもやするって書いてあったから、俺、今この時期かも」とか言ってったなあ。

まち：二人ともこれからだぞー。覚悟しやあせ。話は変わるけどね、乙武君のことどう思う？

解説しよう！ちょうどその頃、乙武洋匡氏が不倫問題で世間を騒がせていた時期でした。

8年間で不倫相手が3人とか、5人とか…乙武君は会見であっさり和不倫を認めました。と、そこまでは「ああ、彼も女だったらしのエロオヤジだったんだ」で終わるはずでしたが、マスコミ関係者への謝罪で、乙武君の奥さんも謝罪のファックス出している。「ええっ！なんで奥さんが謝るの？」となり、また大騒ぎに。実は乙武君の家のルールで、奥さんが育児と乙武君の介助を両立するのは大変だから乙武君はなるべく遅くに帰ってくるようにと、奥さんから言われていたそうです。そのルールを作った奥さんは罪悪感を感じて謝罪をしたそうです。

あい：乙武君の介助だったら、どうしてヘルパーさんを取り入れないの？？

いけ：私もそれは思った。でもね、これは私の想像なんだけど、奥さんが障害ありで旦那さんが障害なしの場合、ヘルパーさんが入ってもそんなに抵抗はないらしいけど、旦那さんが障害ありで奥さんが障害なしの場合、ヘルパーさんを家の入れるのはかなり抵抗があるみたい。だから乙武君は不倫に走っちゃったのかな？

まち：だからって浮気して良いのか？それも5人も…だけど奥さんにとって家庭は職場のような感じでもあるから、そこにヘルパーさんという他人が入ることで、ストレスを感じてしまうかもね。

乙武君の話が盛り上がってきたところで、注文したパンケーキが運ばれてきて、その後の会話は「パンケーキおいしいねえ」、「太っちゃうね」、「たまには良い思いしなきゃ」…オバサン特有の話題に華を咲かせ、3人とも現実へと戻っていきました。追伸、まちの息子からの情報。

オードリーの若林が乙武君に、「いつかしくじり先生として番組に出てほしい」って、オファーをかけてるらしいよ。嘘か真か…？

>>>> まちさん、投稿ありがとうございます。反抗期を迎える子を持つオバサン達の気苦労が出ていますね。大変だけど気張って乗り越えて下さい。頑張れ！オバサン達へ。（編集委員一同）

い り り 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！

- 86才、女性
- 病名、くも膜下出血後遺症、左麻痺の方

いつも優しく声をかけていただきながらの施術は、目の見えない母にとってとても安心できリラックスしているようです。

ずっとベッド上で寝たきりなので、家族にはなかなかできない端座位にしてもらう事は、気分がかわり胸が広がり呼吸も楽になるそうです。

施術を始めて一年近くですが、先生の声も覚えて声かけに「はい」「痛くないよ」と日頃は、自分から声を出さない母にとって声を出すよい時間にもなっています。拘縮が進むなか少しでも現状維持できているのは先生方のおかげだと思います。

○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、他動運動を繰り返しながら、ご自身で動かす形で、下肢筋力訓練をこころみしております。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

夏の防暑特集 ～暑さをぶっ飛ばせ！～

気がついたら、すっかり夏になり、暑くてへろへろになります…家に帰ったら真っ先にエアコンのリモコンに向かっていませんか？エアコンをつけっぱなしだと電気代もかかりますね…

【扇風機の正しい使い方】

例えば、北側が玄関や台所、南の部屋に窓があったとします。両方の窓を開けて、北の窓に向かって（外に向けて）扇風機をつけます。



すると、南の窓から部屋に風が入って来ます。部屋の中は電化製品があるので外気より温度が高いです。その高い温度の空気を外へ、外の低い温度の空気を中へ入れるんです。

自分にだけ扇風機を向けていると、部屋の中の暖かい空気を、かきまわしているだけなので、なかなか涼しくならないのです。

【シャワーの正しい使い方】

汗だくで帰宅したなら、すぐにシャワーを浴びてさっぱりしたいですね。

出来るだけシャワーの湯温はややぬるめにして下さい。

就寝まで時間があまりない場合、いくら暑いからと言って**冷水を浴びる**のはお勧めしません。

なぜなら、冷水で肌が引き締められ、汗腺が閉じてしまいます。さらに身体の内側に溜まっている熱の逃げ場がなくなるからです。これではかえって神経が高ぶり、寝付けなくなってしまいます。

そういえば、身体が冷えすぎると固まってしまって、さらにこむら返りが起きてしまうね…

【かっこいい甚平で涼しく過ごそう！】

最近の夏はTシャツと短パンでおしゃれに過ごしている人をたくさん見かけますが、僕は少しメタボなので、あまりかっこよく着こなせません(〇〇)。で、何年か前にドラマ「ホタルノヒ



カリ」の藤木直人さんが甚平を着ている姿を見て「かっこええだけでなく、涼しく過ごせるなあ…」と思いました。

なぜなら、この甚平は、大正時代ごろから普及しはじめた夏向けの和装です。木綿あるいは麻製で、単衣仕立て。短い半袖や七分袖で、袖口が広くゆったりしているので、風通しが良いのが特長です。家にヘルパーとかお客さんが来ても、恥ずかしくない格好だと思います。

日本の風土に合わせてできた夏にぴったりの装いを利用しない手はありません。

【緑のカーテン】

家の中に直射日光が入らないようにする自然なカーテンです。ベランダや窓辺の直射日光が入る側にネットを張り、朝顔やゴーヤ、アイビーなどのツル系の植物を這わせます。カーテンやすだれなどでももちろんいいのですが、緑のカーテンのおすすめポイントは、直射日光を遮るだけでなく、葉の水分で空気が冷やされ、涼しい風がきます。おかげでクーラーに頼らないで済んだ家庭も増えているそうです。



【風鈴を吊るす】

最近あまり耳にする機会はなくなってしまった風鈴ですが、風鈴の‘チリンチリン’という音には「ゆらぎ」という音が含まれているそうで、リラックス効果をもたらしてくれます。

【水分補給に必要なドリンク】

特に最近の夏は、急激な暑さになることもあり、水分補給をしっかりしておきたいです。

熱中症で脱水症状にならないために、スポーツドリンクや水などの飲み物で補給する方が多いです。しかしながら、熱中症対策として、スポーツドリンクや水が適切では無い場合があるので注意が必要です。

脱水症状には、水分のみ不足する脱水症状、水分・塩分が不足する脱水症状の2種類があります。また、スポーツドリンクはアミノ酸などの水分・塩分以外の成分も含まれていて、熱中症予防に適さないこともあります。

そこで、夏の水分補給には、スポーツドリンクや水などの飲み物をどのように取るとよいか、ご紹介します。



●日常の水分補給

日常の水分補給は、水で問題ありません。普通の食事をしていれば、必要な塩分も取れ

ているので、塩分を補給する必要はないです。1日約1.2リットルくらい、1日8回を目安に、こまめに水を飲んで、補給します。

起床時・朝食・10時ごろ・昼食・15時ごろ・夕食・入浴前後・就寝前が水を飲む目安です。

●食事で、塩分を多く取ろうとするのはあまり良くないです。

普段の食事ですでに必要な塩分は取れているので、高血圧など生活習慣病に気をつけながら、塩分を取るようにします。(1日目安7グラム以下)

●カフェインが含まれている飲み物(コーヒー・紅茶・コーラなど)は、利尿作用があるので、飲み過ぎないようにします。(目安:最大1リットルくらいまで)

●一般的なジュースも水分補給になりますが、カロリーが高いので、飲み過ぎないようにします。

●軽い運動・入浴・軽い発汗がある場合

→水・スポーツドリンク

軽い発汗がある場合は、水かスポーツドリンクでナトリウムが入っているものがおすすめです。最低でも、ナトリウムが40mg/100ml以上入っているスポーツドリンクを選ぶようにするといいです。

スポーツドリンクは、カロリーが高いので、適量を飲むようにしていただきたいです。また、塩分濃度が高いので、血圧が高い方は飲み過ぎないようにします。

●炎天下で発汗がある場合

→経口補水液・スポーツドリンク

「経口補水液」とは、水に塩と砂糖(ブドウ糖)を加えた飲み物で、体内の水に近い成分でできています。

熱中症の予防には、経口補水液を用意しておいて、脱水・熱中症の症状が出てきたら飲むようにします。スポーツドリンクは、同じような成分が入っていますが、アミノ酸が入っているため、体内への吸収が遅いので注意して下さい。経口補水液がなければ、スポーツドリンクを飲んでもよいと思います。

また、経口補水液は、凍らせると成分が分離するので適度に冷やすか常温で構いません。

※市販の経口補水液には以下のようです。

- ・大塚製薬：OS-1(特別用途食品)
- ・明治：明治アクアサポート(一般食品)
- ・和光堂：アクアライトORS(一般食品)
- ・味の素：アクアソリタ(医薬品)

経口補水液

検索

夏の防暑レシピ特集 ～この夏に美味しく食べよう！～

【簡単レンジ蒸し鶏 バンバンジーソース】



電子レンジを使って、手軽に蒸し鶏を作りましょう。

鶏胸肉は肉面に深く切り込みをいれて、酒をふりかけ、レンジにいれば、しっかり加熱しても、ふっくら美味

しい仕上がり。蒸し鶏の肉汁もバンバンジーソースに加えて、旨味アップをはかりましょう！ピーラーでリボン状にしたキュウリと一緒に、軽やかにさわやかに。普段の夕食やおもてなしのひと品、おつまみにもおすすめです。

材料：

《レンジ蒸し鶏》

鶏胸肉…1枚（約250g）、ネギの青い部分…1本分、生姜…1/2かけ、塩…小さじ1/4、酒…大さじ2

《バンバンジーソース》

練りゴマ…大さじ2、醤油…大さじ1、はちみつ…大さじ1/2、酢…大さじ1/2～1、ラー油…少々

※お好みで肉汁…大さじ1～2、蒸し鶏から出たもの

作り方：

- 1：鶏胸肉は皮面をフォークでさし、肉面は肉を切らない程度に、包丁で約2センチの深さの切り込みを等間隔で入れます。塩を全体に揉みこみます。
- 2：耐熱皿に長ねぎ、薄切りにした皮つきの生姜を数枚並べ、その上に皮面を上にした鶏胸肉をのせ、長ねぎ、生姜をちらします。
- 3：酒をふりかけ、ラップをかけ、600Wのレンジで約6分30秒、加熱します（500Wの場合は7分30秒～8分ほど）。加熱後、粗熱がとれるまで、ラップをかけたままにします。
- 4：レンジ加熱の間に、キュウリをピーラーでリボン状にします。
- 5：練りごま、醤油、はちみつ、酢、お好みでラー油、レンジ加熱後に残った蒸し鶏の肉汁をなめらかになるよう混ぜます。
- 6：蒸し鶏をお好みのサイズにスライスし、キュウリとともに盛り付け、バンバンジーソースをかけます。彩りにトマト、風味に柑橘類を添えても。

※肉面に深めに切り込みをいれても、レンジ加熱で肉が幾分引き締まるので、仕上がりが見

た目は変わらず！また、レンジ加熱後もしばらくラップをかけたままにすることで、鶏胸肉におきがちな肉のばさつきもおさえられます。レンジで作る簡単蒸し鶏、お試しください。

蒸し鶏 バンバンジーソース

検索

【トマトしらす丼】

実はこれ、自分の好物を混ぜたことからできました。今ではその簡単さから、夏のお手軽ランチや麺類のサイドディッシュ（小丼）、品数やボリュームが足りないとき、手間を掛けたくないとき、それから食欲



がわかないときと、この季節以外に登場回数の多いメニューとなっています。ごはんにはトマト？と思われるかもしれませんが、ライスサラダのような味わいはさっぱり！思いのほか食が進みます。

材料：

トマト…1個（大）※フルーツトマト5個使用。しらす…山盛り大さじ2（20g）、オリーブオイル…大さじ1～、醤油…大さじ1/2～（もしくはポン酢醤油）、ご飯…2膳分（雑穀米を使用）、小ねぎ…適量（万能ねぎ）

※万能ねぎのほか、カイワレ大根やスプラウト、大葉、香菜、バジルでも。

作り方：

- 1：トマトは一口大に切ります。万能ねぎは小口切りにします。
- 2：ボウルにトマト、しらす、オリーブオイル、醤油をいれ、さっと混ぜます。このまま冷蔵庫で冷やせば、より美味しくなります。
- 3：ごはんを盛り付け、トマト＆しらすをのせます。万能ねぎを散らして、さっぱりします！

トマトしらす丼

検索

まー：どれもヘルパーに作ってもらった事があります。美味しくてシーズン内に何回か作ることがあります。

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

梅雨も明け、夏ですね。夏はやっぱり外で遊ぶことが一番だと、私は思います。

海に行ったり、山に行ったり、遊園地や動物園に行ったり、スポーツなどを球場や競技場に行つて観戦するのもいいと思います。

とにかく、外に出ることです。

福祉情報誌ではそのための情報も載せています。また、外出するにはどうすればよいかといった相談も受け付けています。

どしどしお寄せください。

(ナベ)



介護タクシー ところ

でんわ 090-9184-5515

名古屋市千種区新池町2-22-8

tel/fax 052-782-3172

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》7月9日、23日

8月6日、20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》7月2日、16日

8月6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