

# 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29年4月18日(毎週火曜日)増刊 AJU通巻12595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147号

2017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

「change」  
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

- 闘うオバサン障害者  
JKへの道! .....1
- ひろがれ福祉  
座談会  
ヘルパーとの付き合い方 .....5
- 体験レポート  
俺の新たな野望 .....11  
はじめてのスキー体験! .....15
- Do(ど)レジャーレポート  
ワンポイント情報! .....19
- かつきのページ .....20
- 旅の空から .....21
- トラベル情報 .....24  
リフト付き観光バスで行く  
"さくらんぼ狩り"日帰りツアー  
5月11日~長良川鵜飼と川原町散策  
他
- 福祉用具のリサイクル情報 .....26
- 読者のこえ・いろいろ情報 .....27  
レゴランドJAPAN オープン!  
日本福祉のまちづくり学会  
第20回全国大会(東海大会)  
小牧ワイナリー 春の葡萄酒まつり  
小牧城信長ワイン/2016年醸造ワイン発売記念  
第20回国際福祉健康産業展  
~ウェルフェア2017~  
他

# JKへの道！

みなさんこんにちは！新しい年度を迎えて、入学式やクラス替え、新しい出会いが多いこのシーズン。もう半月が経ちます。この頃になると新しい環境に体が馴染んで来る人もいれば、まだ慣れるまで時間かかりそう…という人もいます。そんな中、50 を過ぎた“でつ”と“まち”は、新しい出会いを求めてさまよい中でございます。

申し遅れましたが”でつ”も”まち”も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。“でつ”は旦那と二人暮らしで、“まち”は旦那と今春、高校3年になった息子の三人暮らしです。さてと、このほど、でつが、長年働いた障害者就労支援事業所わだちコンピュータハウスをやめ、第2の人生を楽しもうとしています。さてさて、でつは、どんな道に進むのでしょうか？

二人の会話でお楽しみくださいませ。



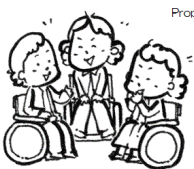
## なんでまた！高校なの？

**まち:**この前さあ、ちょっときいたんだけど、仕事やめるってホント？

**でつ:**ああ、そうだよ。だんだん、身体が思うように動かんくなってきて、仕事はまあええわ！と思って、高校に行こうってね。

**まち:**なんじゃそれ???

**でつ:**私は学校を卒業して、ホントは大学に行きたかったの！でもね、高等部の進路指導の先生から「進学してもいいけど、就職のことを考えると進学



環境を考えると無難な選択だったと思うんだ。おかげで、更生援護施設に行き、まちと出逢えたんだけどね～！

**まち:**でも、なんでまた高校なの？

**でつ:**うーんと！もう30年ぐらい経つとるし、いきなり大学に行くのも！とりあえず、もういっぺん高校の勉強をしてから、大学を考えてもええか！と思って…それにやっぱり、養護学校の高等部は、勉強を重視してなかったし、訓練の授業も一週間に数時間あって、教科書の内容も、全部は教えてもらってはなかったもん！

**まち:**まあ、そうだなあ！でも、高校卒業資格があるのに、もういっぺん高校に行けるの？

**でつ:**私もそう思ってネットで調べたんだわ！

そしたら「入学者選抜に基づいて各校長が許可することとなりますので、詳細については、各学校にお問い合わせください。」とあって。法律上では、再入学を禁止する規定はないようなんだって?! そんで、私は、愛知県にある通信制と定時制（昼間・夜間）を、ネットで調べたんだわ！

**まち:**たしか、この前本誌で取り上げたあいりちゃんは、中央高校の昼間部だったよね。

**でつ:**そうそう、私は、一人でもくもくというタイプではないもんで、みんなと一緒に学べ、お互いの存在を分かり合えたらいいなあ～と思ってね～！あいりちゃんがいる、中央高校の昼間もいいなあと思ったけど、どうせ行くんだったら、障害のある人がいないところにしよう…愛知県立瑞陵高校の定時制高校にしたんだ。うちから近いしねー。

**まち:**そうか！ほんで、学校に問い合わせしてみたの？

**でつ:**うん！ヘルパーさんに電話してもらって、「養護学校の高等部を卒業していること、日常生活の中でほとんど介助が必要なこと」を伝えたら、瑞陵高校は「定時制は教員が少な

いので、障害のある人に付きっきりになることは難しいかもしれません。一度、愛知県教育委員会（以下、県教委）に、問い合わせしてみてください」ということ。そして、11/21にメールで県教委に問い合わせたんだ。そしたら、11/22に電話がかかってきて「高校を卒業しているんなら、大学か専門学校に進んではどうでしょうか？」という事で、受検資格についての、はっきりした回答はもらえなかったんだわ！



**まち:** そりゃあ、誰でもそう思うわな！そんで、そのあと返事はきたの？

**でつ:** その後、「障害児・者」生活と教育を考える会（以下、教育を考える会）の川本さんに連絡を取り、相談したところ、さっそく、県教委に連絡を取ってくれて12月1日に交渉に行ってきたんだ。

そのときの、お願い文は、これ



はじめまして。

私は昭和区に住んでいる森美由貴です。年齢は51歳になります。私は、30数年前に名古屋養護学校 高等部 普通科を卒業しておりますが、もう一度、高校の勉強からしなおし、大学にチャレンジしてみたいと思っています。

実は、高校生の時から大学進学を考えていて、進路指導の先生から「進学してもいいけど、就職のことを考えると進学はやめたほうがいい」と言われ、進学を断念しました。私の障害の状況や当時の環境を考えると無難な選択だったと思います。

また、当時の養護学校は、あまり、勉強を重視していなかったように思います。進学する人はほとんど、いなくて、浪人してやっと、進学できるという状況でした。たぶん、これは、現在の特別支援学校・特別支援学級でも変わっていないと思います。

文科省の調査でも一般の高校生の大学進学率は50%から60%くらいなのに、特別支援学校（肢体不自由）は、1%くらいしかありません。

この現状を知っていただき、進学を希望する人については、どんな人に対しても、高校の受検資格を与えてください。

<高等学校入学資格 Q&A:文部科学省>

Q3. 一度高等学校を卒業している場合には、他の高等学校に入学することはできないのでしょうか。

A3. 法令上、一度高等学校を卒業した者の再入学を禁止する規定はなく、一度高等学校を卒業したことをもって、高等学校入学資格が無くなるものではありません。例えば、高等学校の普通科を卒業した者が、工業学科等の他の学科に入学することが考えられます。

また、単位制高等学校においては、校長の判断により、生徒が過去に在学した高等学校において修得した単位について、当該高等学校の全課程の修了を認めるに必要な単位数のうちに加えることができます。

なお、各学校への入学が許可されるかどうかについては、調査書その他必要な書類、選抜のための学力検査の成績等を資料として行う入学者選抜に基づいて各校長が許可することとなりますので、詳細については、各学校にお問い合わせください。

とあります。法律上では、再入学を禁止する規定はないようです。これをふまえて、特別支援学校などの高等部を卒業していても勉強したい気持ちを持っていれば、再チャレンジの機会を作ってください。

私は、いろいろな人といっしょに、もう一度、高校の勉強からスタートし、インクルーシブ教育を実践し、勉強だけではなく高校生活を楽しみたいです。

**まち:** お～～！ほんで、回答はいつきたの？

**でつ:** 12月26日に県教委から電話があって『高校受験資格については認めます。

あとは、出身校で卒業証明をもらい、出身校から高校に連絡をするようお願いしてください』っていうことだった。

**まち:** やったじゃん！ひとつ進んだじゃん！今度は、受検勉強か…！でも、でっちゃんって、試験ってどうやってやるつもりなの？

**でつ:** それは、これから県教委に交渉していかないかんけどね～。できれば、「iPad」で解答を入力して、それを介助者に代筆してもらえたらいいなと思うけど～。

**まち:** で、入試は、何科目あるの？

**でつ:** 英語・数学・国語と作文と面接だよ。



ほんでさあ、まちさん！お宅の息子の中学のときの教科書が参考書ってある？もし、あったらちょうだい！

**まち:** 教科書はこの前、処分しちゃった！たぶん、参考書はまだあると思うで、また持ってくるわ。

**でつ:** ありがと！お願いね。

## そして、3月上旬のある日

**まち:**でっちゃん、受験勉強しとる？

**でつ:**あんまり…でも…時間を作っ

て過去問をやっているよ！ 受験の時、ついてもらう介助者と、時間配分とか、どの科目から先にやるかを相談しながらね～。

**まち:**ほんで、受験の時の配慮については、どうなったの？「iPad」は使えるの？

**でつ:**うん！「iPad」は使えることになったよ。ちょっと参考までに受験上の配慮についての県教委とのやりとりをまとめるね。

★ 12月27日に提出したお願い文

受験上の配慮のお願い

森 美由貴

私は脳性まひで、四肢まひがあり、不随意運動があります。また、言語障害もあり、普段は「iPad」を使用して、コミュニケーションや文章など書いています。受験のときも「iPad」の使用を認めていただきたいです。

具体的には以下のようにあげました。

## ◆学力試験／

- ① 問題用紙の拡大
- ② 慣れた介助者が同席。指示に従って代読・代筆をしてほしい。

## ◆作文／「iPad」を使用

## ◆共通／別室受験・時間延長

## ◆面接／「iPad」を使用

※「iPad」の使用アプリは、「メモ」、「かなトーク mini（音声変換アプリ）」です。

実際に、まだ試してはいないのでわかりませんが、現時点では以上です。よろしくお願いします。



★ 1月23日：

県教委に行って、受験上の配慮について、実際に私が、「iPad」でどのように入力するかを、みてもらいました。

そして、漢字の書き取り問題での漢字変換機能をどうするかを検討する必要があるとのこと。また、別室受験、時間延長(通常の1.5倍)、問題用紙の拡大(A4→A3)、介助者の同席(代読、代筆)についても、後日、回答しますとのことでした。

★ 2月2日：県教委よりメール

1. 第1時限の作文と第2時限の基礎学力検査の間の休憩時間は、どれくらい必要ですか。

2. 当日、校内で移動する場合やトイレを使用する場合に、同行する介助者の方以外の介助、支援は必要ですか。

★ 2月3日：でつから返信メール

校内の状況がよくわからないので、一度校内の状況を見学に行きたいですが、どうでしょうか？  
ということで…

★ 2月8日：

受験会場(瑞陵高校)の下見をしました。受験する教室への導線、車いす用トイレの様子を確認

★ 2月20日：メールにて

受験の際に、以下のとおりに配慮させていただくこととなりました。

<全体>

- 介助者による検査中の介助
- 「iPad」の持ち込みと使用

<作文及び基礎学力検査>

- 別室での受験
- 介助者による問題の代読
- 「iPad」に入力した解答の介助者による代筆
- 検査時間の延長(通常の1.5倍)
- 問題用紙の拡大(A4→A3)

<面接>

- 別室での受験
- 「iPad」の音声変換ソフトの使用
- 「iPad」を置くための机の使用

なお、詳しくご説明したいと考えておりますので、3月7日(火)の午後、検査当日の介助者の方と一緒にお願いいただけませんか？

★ 3月7日:県教委にて、受験上の配慮についての詳しい説明

- 漢字の書き取りは、選択肢を設ける(例えば、タンジュンを漢字で表しなさい。1.担純、2.探純、3.単純、4.短純)

- 机は、私の車いすにあわせて少し高めの机を用意してもらえることになった。

こちらからは、文書中の漢字の読みの問題は、介助者が読み上げないように、漢字にマーカーで印をつけたらどうかと伝えました。あとは、使用アプリについても改めて提案しました。作文は、文字数が表示できる「(pages)」、漢字の読みは、「トーキングエイド」で漢字変換機能をオフに設定、数学、英語は、自分で計算の過程を書きたいため、「筆談ボード」、面接は、普段から使い慣れている「かなトーク mini (音声変換アプリ)」

ということになりました。

★ 2月28日:願書提出

## そして、受検の翌日...3月15日

**まち:**試験どうだった？

**でつ:**うーん、まあまあかな？ただ、数学で超簡単な計算問題を落としてしまった！ちょっとショック！

**まち:**それで、苦手な英語は？

**でつ:**英語はね～ほとんど自信がなかったけど、思ったよりできたかも？

**まち:**で、合格発表はいつ？

**でつ:**明後日、3月17日！

**まち:**合格しとったら、お祝いで飲みに行こうね！

## いよいよ合格発表

**編集部:**でっちゃんと一緒に、合格発表に行ってきました。学校には、すでに愛知県重度障害者団体連絡協議会（以下、愛重連）や、教育を考える会の人たちが来てくれていました。



でっちゃんの受検番号は13番です。やった～ありましたよ～13番！！でっちゃんおめでとう！

これで、でっちゃんは4月からJKです。

## でつからひとこと



合格発表には愛重連や教育を考える会の人たちが多勢、駆けつけてくれて驚きました。そして、県教委の

受検資格についての柔軟な対応と、受検上の配慮についても感謝しています。

そのほか、応援してくれたみなさん！ありがとうございました。私は、JKを楽しみます！

今回は、合格発表のあとの支援員の確保、入学式の出来事、学校生活についてお伝えします！

(つづく)



合格発表に駆けつけてくれた皆さん  
本人(右)

～中高生のお悩み解決サイト「ハレナビ」より～  
高校には種類がある 様々な形式の高校を知ろう

### 【高校の種類その1】全日制高校

午前8時30分前後から午後16時前後の間に、6時間程度の授業時間が確保されている高校のことを全日制高校と言います。学校教育法によって、全日制高校を卒業するために必要な修業年限は、3年間であると定められています。全日制課程は通常の過程とされており、一般的に高校と言えば全日制高校を指すケースが多くなっています。全体的には学年制が採用されている高校が多くなっていますが、2003年度のデータによると、単位制を採用している全日制高校も全体の7%前後存在しています。

### 【高校の種類その2】定時制高校

夜間など、特別な時間帯に授業が行われている高校のことを、定時制高校と言います。具体的には、午後5時30分前後から午後9時前後まで、4時間程度の授業時間が確保されているケースが多くなっています。定時制高校の中には、朝・昼・夜の3つの時間帯に授業を行っているような学校も見られ、そのような学校の形態は「三部制」と言われています。ほかにも、朝・昼に授業をする「昼夜間定時制」や「四部制」など、定時制高校の授業形態は学校によってさまざまです。学校教育法により修業年限は「3年以上」と定められていますが、1日に4時間程度の授業を行っている学校に関しては、卒業までに4年間通い続けることが必要になります。多くの定時制高校は学年制を採用していますが、単位制を採用している定時制高校も存在しています。

### 【高校の種類その3】通信制高校

通信による教育を行っている高校のことを、通信制高校と言います。全日制・定時制の高校とは異なり、通信制高校では平日に毎日学校に通う必要はありません。自主学習やレポートなどを提出することによって、学業を進めていくことになります。

ただし、通信制高校を選んでも、全く学校に通う必要がないというわけではありません。一般的に「スクーリング」と呼ばれている面接指導が設けられており、1ヶ月に数回程度スクーリングを受けるために、学校に通うことになるケースが多くなっています。

また、入学する際に、学力検査による入学者選抜があまり行われていない点も、通信制高校の特徴です。学ぶ意志・卒業する意志があれば、基本的に入学することができる学校です。

通信制高校は、全日制や定時制と比べると単位制を採用しているケースが多く、ほとんどの学校では学年という概念が薄くなっています。最短3年で卒業することができますが、自分のペースで学習を進められるため、中には10年以上かけて卒業を目指す人も見られます。

## 座談会

## ヘルパーとの付き合い方

すっかり春になり、暖かい毎日が続いています。

今回はヘルパーを使って生活している障害当事者が集まって、「ヘルパーとの付き合い方」をテーマに、座談会を開きました。その時の様子をレポートします。



## 参加メンバーの紹介

でつ…編集委員の森美由貴です。春から定期制高校に通っている脳性麻痺のおばさんです。朝は、起床準備と朝食。その後、洗濯・掃除・調理・片づけ。午後からは、昼飯・買い物・入浴・通学。学校から帰ったら就寝準備を手伝ってもらっています。

(雨天の場合は重訪の移動で 21 時から送迎)

重訪 281・身体 108.5・家事 5 時間/月

|   |    |       |    |    |    |       |    |  |
|---|----|-------|----|----|----|-------|----|--|
|   | 身体 | 重訪    |    | 重訪 | 学校 |       | 身体 |  |
| 7 | 8  | 10:30 | 13 | 17 | 21 | 21:30 | 23 |  |

たお…20 歳の宇佐美道です。朝はベッドから車いすに移乗し、朝食準備と食事介助。昼は昼食の準備、外出時の介助、買い物、トイレ介助。夜は買い物、トイレ介助、入浴介助、夕食準備、食事介助、寝る時は寝返り。

重度訪問介護 527 時間/月

| 身体<br>家事 | 家事<br>身体<br>移動 | 1 時間<br>余暇 | 身体・家事 |
|----------|----------------|------------|-------|
| 8        | 12             | 15         | 19    |

みっくん…筋ジストロフィーの広瀬光博です。日中は就労支援事業所で働いています。出勤日の朝は起床・トイレ介助、食事の用意と外出の準備、夕方からは買い物、夕飯の用意、入浴・着替え・トイレ介助、就寝介助。夜間は寝返り、トイレ介助。土日の昼間は外出と電動サッカーやよさこいの練習時に外出介助を使っています。

重度訪問介護 650 時間/月

【月～金】(土曜日:午後から 21 時間 日祝日:24 時間)

| 重訪 | 就労支援事業所 | 重訪 17 時間 |
|----|---------|----------|
| 10 | 17      |          |

さちこ…高橋幸子です。アニメ好きの脳性麻痺です。火木土日の夕方、隔週の水と金の朝～昼までの時間に使っています。午前中は、調理。その日の昼と夜の 2 食分をまとめて作ってもらっています。昼間は、調理、家の掃除、風呂場のすのこを干します。

夕方からは家事全般と買い物と公共料金の支払いのお手伝いと入浴介助です。

【火木土日】

|   |      |    |    |  |
|---|------|----|----|--|
|   | デイ通所 | 家事 | 身体 |  |
| 9 | 18   | 20 | 21 |  |

【隔週の水金】

|   |    |      |  |
|---|----|------|--|
|   | 家事 | デイ通所 |  |
| 9 | 11 | 18   |  |

あいり…<sup>ひさのあいり</sup>久野藍里です。花の女子高生です。

昼ご飯の食事介助、夕方 30 分間のトイレ介助、入浴介助。1 日 3 回ヘルパーが出入りします。休みの日は、移動支援を使って、どこかへ出かけたりします。

【学校が休みの日】

|  |          |    |    |    |       |             |
|--|----------|----|----|----|-------|-------------|
|  | 身体<br>家事 |    | 身体 |    | 身体    |             |
|  | 12       | 13 |    | 16 | 16:30 | 18:30 19:30 |

※学校がある日は 19 時～20 時（身体）のみ

※学校がある日は 19 時～20 時(身体)のみ

いけ…編集委員の池山ひろみです。主婦です。

家事援助を 1 ヶ月 15 時間、月水金の 1 時間。掃除をお願いしています。

ま〜…高橋誠(聴覚+身体)です。熱狂的プロレスファンです。毎朝 1 時間半と月水金の夜間 2 時間半で使っています。家事全般、着替えの手伝い。湿布貼り。希に移動支援も使っています。

|   |          |             |          |  |
|---|----------|-------------|----------|--|
|   | 家事<br>身体 | 就労支援<br>事業所 | 家事<br>身体 |  |
| 8 | 10       | 18          | 21       |  |

## ミニ解説

◆居宅介護(ホームヘルプ)(身体介護・家事援助等) 自宅で、入浴、排泄、食事の介護などを行います

◆重度訪問介護

重度の肢体不自由者又は知的障害、精神障害により行動上著しい困難を有する障害者であって、常時介護を必要とする方に自宅で、入浴、排泄、食事の介護、外出時における移動支援などを総合的に行います

◆移動支援

移動支援 円滑に外出できるよう、移動を支援します



## いつから割り切るようになった？

**ま〜**：皆さんは、僕よりもヘルパーを使う時間がたっぷりあるので、どのようにヘルパーと付き合って、上手く使いこなしていますか？

**あい**：最近、学校のある先生に「久野さんは、介助員と付き合う中で、相手に気を遣いすぎるから疲れるのよ」と言われました。心の中にその言葉が響いて、ヘルパーや介助員に対して気を遣うのはやめようと、その時初めて気づいた。最近になってやっと割り切ることができるようになりつつあります。皆さんは、いつから割り切るようになりましたか？



**ま〜**：ヘルパーを使い始めたのは13年前からです。



家事援助なので、女性が派遣されることが多くて、学生、フリーター、おばちゃんなどが入っていました。高齢ヘルパーがたくさん入り始めた頃から、お母さんと同じよう

な言い方をされることが増えてきました。その都度、僕なりに考えて対応しましたが、やっぱり、疲れることが多くなりました。

ようやく割り切るようになったのは、今の派遣体制になった去年からです。手話を使うヘルパーが増えて、コミュニケーションが楽になったのが一番の要因です。

**さちこ**：私の場合、いろいろな人が来るから、私は無意識に相手に合わせてしまう癖があるおかげで、うまくやれてる気がします。

ヘルパー派遣事業所からは「さっちゃんの説明がうまいので、ぶっつけ本番でできる」と思われていて、初めてのヘルパーがきたときは、やることを説明するのに手間がかかって疲れます。それさえ乗り切れば、何とかできます。

**たお**：普段、横にいてもらわないとできないことが

多いので、割り切るというより自分の身体のように思って、多少人として気を遣ったりします。最初に入ってもらうときは介助内容も伝えますが、相手の人柄を知って、言いやすい雰囲気にするため、1日目は雑談に使っています。



**いけ**：私は、昔からA J U 自立の家に遊びに来ていたので、一人暮らしをしている人を見て、「ヘルパーを利用

して生活すればいいんだ」と学びました。結婚し、妊娠し、子どもを産んで、ヘルパーを利用しようと思ったときに、旦那は見ず知らずの人が家に入ってくることに抵抗感があったようです。旦那には、「何故ヘルパーが必要か？」と説明した。「ヘルパーを入れないと、あなたは仕事の後、私のこと、家のこと、子育てを手伝うことになるので、あなたがしんどくなるかもよ。だからヘルパーに助けてもらわないとダメじゃない？」と口説き落として納得してもらえた。私は、必要だからヘルパーを利用するという思いで使い始めました。

**みっくん**：6年前、福祉ホームサマリアハウス（以下、サマリアハウス）に入って、初めてヘルパーを使うようになりました。使い方が分からなくて悩んだ時がありました。ヘルパーも経験のある人、ない人がいます。介助の方法、着替え、トイレや風呂介助のやり方など基本的な部分は、経験があるヘルパーはすぐに理解してくれるが、初めてのヘルパーは、1から指示しないとダメです。指示が相手に伝わらず、介助に時間がかかることがありました。



ヘルパーを使う上で、しっかり指示出しすることもそうだが、ヘルパーによって、やり方とやりやすさが違い、

そのヘルパーがどうしたらやりやすいかを考えながらやっています。雑談したり、話しくしたり、人生経験が長い人からいろいろアドバイスをもらいます。何か失敗したときに、いろいろ言われたりしますが、自分のことを気にかけて言ってくれているので、そこはありがたく思って聞くようにしています。

**でつ:** ヘルパーを使い始めたのは19年前、結婚してからです。当時は社協しかなくて、朝9時から夕方5時までしか使えなかった。



「それじゃ仕事に行けんがや」と言って交渉。朝8時から開始、夜8時まで認められました。わしはそんなに気を遣う方じゃない。ただ、ヘルパーも人間だから、得意なことや苦手なこと、早いとか遅いとかあるから、そういうことを考えて使っとる。わしは、1回も紹介されたヘルパーを断ったことはない。

**あい:** 割り切ることも大事だけど、時と場合によっては、コミュニケーションを取ることも大事だと改めて思いました。でも、コミュニケーションを取り過ぎて疲れてしまうのはよくないですね。その調節は、どのようにされていますか？

## ヘルパーとのコミュニケーション

**いけ:** 来てもらって、掃除のやり方とか見ていると、この人はきちきちとやるタイプ、おおざっぱにやるタイプ、掃除のやり方で性格が見えてくる。細かい人には、いろいろお願いして、おおざっぱにやるタイプは、その人に任せる。その人その人の掃除の状況を見て判断します。

**みっくん:** その都度、調整しています。

移乗介助の時、コミュニケーションばかり気を取られて、介助に集中できないことがありました。事故の可能性があるので、介助に集中しないといけない。介助が一通り終わっ

て落ち着いた時に雑談する、という感じでコミュニケーションをとっています。

**ま〜:** ヘルパーとのコミュニケーション方法は、口話でのやり取りが多いです。手話ができるヘルパーとか聴覚障害者のヘルパーもいるから手話でやることがあります。

**さちこ:** 私はある程度自分でできるので、ヘルパーには、自分でできないことをやりに来てもらっている。



コミュニケーションは、雑談みたいなことから始まっています。私と同じ趣味のアニメ好きの人が来ると、一日中盛り上がる時があるが、やるべきことはやってもらっているので。コミュニケーションに不自由は感じていない。

**たお:** 雑談はよくする。入ってもらっている時間は、僕の時間だと思っている。やることがあれば、「今は話しかけないでね」と言って、横にいてもらう。話が盛り上がっても、介助することがあれば、話を切るようにしている。

コミュニケーションでは、高齢のヘルパーのほうが、指示が伝わらないということが多いです。理由は耳が聞こえないとか、古いことを言ったり、物の名前を言っても、ジェネレーションギャップで分からなくて、これって何？などあります。

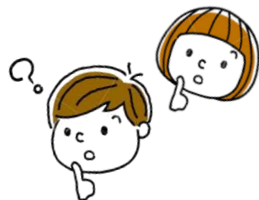


## ヘルパーは つきっきり？ 離れる？

**あい:** 私は地域のヘルパーを使っているので、外出中に「ちょっと離れてて」と言っても、離れてもらえないことが多い。「何かあったときに、責任が取れないから」と言われてしまいます。皆さんは自分が一人になりたいときに待機とかお願いしてますよね？

**でつ:** それって、待機じゃなくて一回帰ってもらってもいいんじゃない？

**あい:** それもいいですが、依頼の時間内にトイレに行きたくなったら親がやることになるので、親に気を遣ってしまう。私が部屋にいる間は「リビングで待ってて下さい。何時何分になったら部屋に来てね。」というふうにしたい。皆さんは家の中の別室待機をしていますか？



**たお:** 今はワンルームなのでできませんが、高校を出てから1年くらい、実家でヘルパーを使っていました。重訪で昼間の風呂や食事介助をお願いしていました。その時は、「他の部屋に行っていて。呼んでから来て。」とお願いした。事業所によるかな。事業所には言ったのですか？

**あい:** 事業所には伝えてあります。私に関わるすべてのヘルパーがそれを分かっている事業所もあるし、管理者は分かっているが、ヘルパー全体には伝えていなかったり、「そばで見守らなければならないというルールだから、我慢してね」と言われることがある。地域の事業所なので難しいと何度も言われて、なかなか実現できないです。

**みっくん:** 確かに一人の時間が欲しいです。サマリアハウスに入って最初の何年間は、今みたいにヘルパー張り付き状態ではなく、いない時間もあって、役所からの契約支給量内で必要な時間と一人の時間を調整しながらやってきた。

**あい:** でも、ヘルパーがいない時は、親がやることになりますよね。

**みっくん:** 今は、ずっとヘルパーがついている状態です。家にいるときは、待機部屋があるので、「一人でゆっくりしているので、隣の部屋で待機してもらって、何かあれば声をかけます。」と一言伝えて、待機してもらっている。

**あい:** そうというのが理想的なんですよ。

**みっくん:** 僕が使っているヘルパー派遣事業所のヘルパーは、一言言っておけば待機してもらえるので、事業所によって違いがあるのかな？

**あい:** 親元にいるので地域の事業所を使っていま

すが、ルールだからといわれて、なかなか実現できないのが悔しい。地域の事業所を使わないと、自分でヘルパーを募集しなくてはなりません。それは大人になってからでいいのかなと。でも、ルールばかり言われると、「私の時間が取れないじゃん」と思って、う〜んって感じ。

(見学に来ていたいづみちゃんからツッコミ!?)

**いづみ:** 地域の事業所だからなのか、親元にいる18歳未満だから許されないのか。どちらが原因でしょうか？

**あい:** 地域の事業所だから、地域のルールでというのが強い。それと未成年だから何かあったときに責任取れないと言われることがあります。

**いづみ:** 困ったことが起きた時に、心配要因となっている『人』を呼べるかどうか。提案ですが、周りにいる人、友達が呼んでくれるとか、事業所が心配する要因をクリアすることはないですか？

**あい:** 私は、電話でヘルパーを呼ぶことはできます。

**いづみ:** 一定の見える距離にいないと駄目とか、妥協点はないか聞いてみては？

**あい:** 一定の見えるところまでは大丈夫と言われるが、私が離れるとヘルパーが心配だと言ってくる。

**いづみ:** 喫茶店の端と端にいるとか、声が届かない距離にいていただくとか、その時間に買い物をお願いするとか。

**あい:** 買い物は、以前お願いしてみたけど、ルール上は禁止されているので一緒じゃないと駄目でした。

**いづみ:** 藍里ちゃんは18歳なので、自分で判断することができるよね。親からも、「本人は自分で意思を伝えられます。困ったときにはこういう対策をしているのでお願いします。」と来るたびに言ってもらう。説得する根拠がいると思う。

**あい:** 自分のヘルパーなので、自分でヘルパーを動かすことを、重視していこうかと思っています



す。例えば、「自分の部屋でご飯を食べるから持ってきて食べさせて」みたいにもっと自分の時間を作った上で、自分らしい生活をしていきたいと思う。

ヘルパーとの付き合い方も勉強したい。最近、外出するときは、新人ヘルパーと出かけるようにしている。指示の出し方の勉強になると思う。もっと自分らしい生活をするためにも、言っていないと変わらないと思っています。



**たお:**僕は夜、呼吸器を着けて寝ています。呼吸器は医療行為にあたるので、未成年の頃は、事業所と「何かあっても、事業所には責任を問いません」と親の名前も書いて、文書を交わした。ルールを言っていないと変わらないと思うし、それを言えるのは、藍里さんだけだから。いろんなやり方があると思う。

**ま〜:**いろんな意見がありました。自分らしく生活するためには、自分から訴えないといけないのだと思います。

## 初めてヘルパーを使った時の話

**ま〜:**僕は、初めてのヘルパーを使ったとき、「時間の使い方が分からない」とヘルパーに話したら、ヘルパーから教えてくれました。洗濯に何分、掃除何分と説明してくれたので、自分で考えて、調整するようになりました。おかげさまで、使い方を覚えました。皆さんは？

**さちこ:**今まで実家でガイドヘルパーを使ったことはありますが、家事援助はサマリアハウスに来てから使い始めました。最初は慣れなくて戸惑ったけど、ヘルパーを使って7年くらいになって、使い方が分かってきたと思います。ちょっとだけ上手になってきたと思う。私は、何かあればすぐにヘルパー派遣事業所の担当者に相談しています。

**たお:**最初に使ったのは小学校の移動支援で、買い物や車いすを押してもらったりした。その時

は、自分がどうしたいとか考えてなかった。サマリアハウスの自立生活体験室で一人暮らしの体験をしたとき、初めて24時間ヘルパーを付けてやってみた。入浴とかやり方が今までとは違うので、慣れているヘルパーに聞きながらでした。自分主体という感じではなかったので、自分のやりたいように指示していかないといけないと考えるようになりました。

**あい:**ヘルパーを使い始めたのは、6年生の秋、入浴介助から始めました。

**いけ:**先ほどまでヘルパーに躊躇なかったと思っていたが、よく考えてみると、利用し始めの頃は、なかなかヘルパーに言いたいことが言えず、自分が我慢することが多かった。それを繰り返していくと、自分にストレスがたまってきたので、これではいけないと思って、やって欲しいことは、言っていこうと、意識が徐々に変わってきました。長年、積み重ねて学んできた経験ですかね。

**みっくん:**中3のときに風呂介助として使い始めました。施設と病院で生活していて、帰省していたときに、家族だけでは風呂介助が大変だから、地元の事業所を使っていました。高校の時、サマリアハウスの体験室を利用し、入居しました。必要な介助を、流れ作業で決められた時間に、何も言わなくてもやってくれる施設や病院の生活とは、全く暮らし方が違いました。一人暮らしでヘルパーを使うとなると、自分で1から10まで説明しないといけない。最初は、介助内容をしっかり説明しながらやるのが大変だったが、だんだんできるようになった。

**でつ:**初めてのときは、ヘルパーが来るからと言って、家の中を自分で片付けとって、疲れた。

**ま〜:**僕もあった、みんなあるよね〜。

**みんな:**ある〜！

**ま〜:**お客さんをおもてなしするみたいに。初めて使ってみたら、こういうこともあるんだな〜と思った。

## 関係づくりも大事だよ

**ま〜:**ヘルパーの身だしなみについて、普通は動きやすい服装。お化粧は、においがきついと朝から気分が悪くなるので、何回もヘルパーにお願いしました。でも変わらなかったで、2ヶ月でやめたことがありました。

**いけ:**事業所にも伝えた？

**ま〜:**伝えました。直してくれなかったから、契約解除しました。ヘルパーが動きやすい格好をしてくれればいいが。

**いけ:**どんな格好？

**ま〜:**おしゃれだった。大きな指輪をしている人も。

**でづ:**でもさ〜、やることやってくれたらべつにいいじゃない。

**いけ:**私もやって欲しいことをやってもらえれば、身だしなみにはこだわらなくてもいいと思います。一番大事なのは、自分のやって欲しいことをやってもらえているか、対等に接してくれているか、ということだと思う。

**あい:**学校で介助員が付いています。私は、視覚的な認知の障害も持っているので、小数点の計算が理解できません。先生に「これが分かりません」と言うと、先生が隣の人に「分からないみたいだから教えてあげて」と言った。少しのことだったので、お礼を言わずにいたら、介助員から「今のは友達に教えてもらったんだから、『ありがとう』って言った方がいいよ」と言われた。前にも同じ様なことが何度もありました。介助者は介助だけしてくれればいいのにと感じてました。

**でづ:**介助者は、介助だけでいいとは思ってない。関係作りも大事だよ。たぶん、その介助員は、藍ちゃんに教えてあげようと思って言ってくれたんだと思うから、そこで、藍里ちゃんも、もうちょっと話さないといけないと思うよ。

**ま〜:**みんなから、いろんな意見があったけど、ヘルパーとの関係、付き合い方が大事。片方が納得しなければヘルパーと話し合うことも大切だと思います。まずは、ヘルパーとの信頼

関係を築くことが一番大事だと思います。1番はヘルパー、2番はヘルパー派遣事業所の担当者。駄目なときは、相談支援事業所に相談する。それが長くつき合うコツだと思います。

**いけ:**私の場合、皆さんと違って身体介護はないから参考にならないかもしれないが、長年つき合って思うことは、人間対人間。信頼関係を作るには、お互い話し合わないといけない。藍ちゃんは、「話しても分かってくれない」と言っていたが、自分はどうしたいということ伝えていかないといけないし、事業所やヘルパーには何が心配なのか、どう思うか聞いて互いの提案と妥協案を出し、着地点を見つけていってほしいと思います。

**あい:**今日は、長時間にわたり、皆さん、この座談会に集まって頂き、ありがとうございました。

**ま〜:**藍里ちゃんに、先に締められてしまったー。

## まとめ

今回の座談会で、みんなと話ができて、勉強になりました。いろいろなコミュニケーション方法があり、伝え方に気をつけなくてはいけないと思いました。ヘルパーと長く付き合うためには、お互いの信頼関係を築くことが肝心です。

つきっきり状況については、各事業所の対応がそれぞれ違うなと思いました。対応の仕方を統一して欲しいと思いました。

自分の望む生活、自分らしい生活を実現していくためには、もっともっと制度を勉強し、変えていくように利用者から提案していくことが大事だと思います。



# 俺の新たな野望

皆さんこんにちは。僕は就労支援事業所 わだちコンピュータハウス（以下：わだち）で働いています。

以前もこの情報誌で、「トレーニングジムに通う！」や「車椅子ソフトボールに挑戦！」等々で取り上げていただきました。

そして…今回は新たな挑戦として、3月12日（日）に行われた、「名古屋シティマラソン（クォーター10.5km ナゴヤドームからパロマ瑞穂陸上競技場までのコース）」に参加してきました！！

参加しようと思い立ってから完走を目指した練習、そして本番当日…。

その様子を一挙大公開～！どうぞご覧ください！



## 参加しようと思ったきっかけ

昨年、わだちのAさんから「名古屋シティマラソンに参加した時、車いすの人も参加してたよ～」という話を聞いた瞬間、僕の「スポーツ大好き精神」に火が点いた～！よし、来年は俺も出よう！！

一人で出るのは心細かったので、その場にいたKさんとMさんに声をかけ、一緒に参加することになりました。この日から僕のマラソン挑戦がスタートしたのであります。

## マラソンに向けての練習

とりあえず、体力向上ということで、以前、情報誌で紹介した名古屋市昭和スポーツセンターのトレーニングジムで、トレーナーに「マラソンに挑戦します」宣言！！いつも通りのトレーニングメニューをこなした後、センター内のランニングコースが使えるときはそこでジョギング。多いときで1時間ほど走っていました。そのランニングコースが使えないときは、1駅分ぐらいの距離を歩いたりしていました。



週2回のトレーニングを欠かさず行い、11月中旬、庄内緑地公園のサイクリングコースで初練習。初めてってこともあり、4kmを目標に走りました。

庄内緑地公園のサイクリングコースはきちんと舗装されていて、道幅もかなりあるためとても走り



庄内緑地公園  
建物内トイレ

やすかったです！

車いす対応トイレもありますが、閉館時間が16:45だったので、練習が終わってからは、一緒に走ってくれたKさんに車でmozoワンダーシティ（モール型ショッピングセンター）まで行ってもらい、その多目的トイレで着替えました。

年が明けて最初の練習は、シティマラソンのゴールとなるパロマ瑞穂陸上競技場の近くにある、パロマ瑞穂北陸上競技場で行いました！400mトラ



ックもきちんとあり、とても綺麗でした。

ここは、一般の人に開放されている時とされていない時がありますが、この日は偶然空いていました。

利用予定状況は、北陸上競技場の事務所に予定カレンダー表が置いてありますし、ホームページ上でもチェックできます。なんと「車いすの人優先のレーンもありました。」



謎のマネージャー

日曜日でお休みだったにも関わらず、わだちから素晴らしい謎のマネージャーが2人…1周がどれくらいのタイムなのか計ってくれたり、ペースはど

れくらいか等々…至れり尽くせりな状態でした！

結果としては、400mトラック5周で 18 分 41 秒。10.5km 計算だと…ギリギリ ^\_^;

これはヤバイと思い、筋トレを継続。



本番1週間前の練習は、再び庄内緑地公園で長距離練習！10kmに初挑戦！！一周のペースは北陸上競技場で走ったときよりも速かった！

最終的には 11km も走ってしまいました！結果は、1 時間 40 分！本番では 10.5km を 1 時間 40 分で完走できれば良いので余裕！これで本番は大丈夫だろう～。

大会前日に、東スポーツセンターへゼッケンを受け取りに行きました。申告予想タイム順にスタートブロックが割り振られています。事前に提出した予想タイムが他のメンバーよりも遅めだったので、一緒に走りたかったんですが、変更はできないとのことで、仕方なく…当日は、みんなと離れて一人で走らなくてはなくなりました。

## 迎えた本番



本番当日、ナゴヤドーム周辺には、マラソン参加者がたくさんいました。「こんなにすごい大会なんだ。すげーテンション上がってきたあああ！」このときは緊張よりも楽しみのほうが上回っていました！



緊張していたのもあって、トイレに行こうと、近くのイオンに行きましたが、オープン前だったこともあり入れず…。近くにいた警備員さんに伝えたら、「ドームのスタッフに聞いてみてください」とのこと、仕方なくドームまで歩くことに。

ドームに着いてスタッフに「トイレ行きたいです！」と伝えましたが、手荷物検査がどうのこうの…。被せ気味に「もう、漏れそうなんです！！！！」ってことで特別に入れてもらいました。

スッパリして一緒に走るKさんと合流。とりあえず荷物を預けようと、荷物預かりのブースまで行くものの、すんげ〜人。ボーッと人間観察をしていたら、Mさんと合流。汗が目に入らないようにヘアバンド…気合入ってますなあ(^) そしてUさんとも合流！もう一度行っとうと思ひ、この日2回目のトイレ。みんなどこ行ったんだろう…とUさんとウロウロしてたら、集合場所にいると分かり合流！



スタート前の満面の笑み

## スタート直前に起こった悲劇…

参加者たちが移動し始めたので、僕らも定められたスタートブロックへ移動。他のみんなとはブロックが違うため、一人で走る覚悟をしていたけれど、Kさんが一緒に走ってくれることに。なんて優しいんだ〜(泣)

申請予想タイムが速いブロックのスタートファンファーレが鳴り、クォーターマラソンが始まりました！僕らの



ブロックは、スタートまで時間があつたので、おしゃべりしたり、音楽聴いたりリラックスモード！が、しかし 2 回行ったにも関わらず、またしてもトイレ。周りには一般用仮設トイレしかない！スタッフに確認したら「ナゴヤドームまで行かないとないです…」。ドーム付近までダッシュで行くも、ドームの入り口が分からず。近くにいたスタッフに確認しても「いやー、僕らには分かんないです」…仕方なく近くにあった一般用仮設トイレで済ませましたが、バランスを保つのが怖かった。

トイレも終わり、車いすに移り移ってパッと周りを見たら、「もうスタートしてる！！！」しかも、

最終走者！「やべえーっ！」猛ダッシュでなんとか閉門時間をクリア。

## 過去最高のタイム！だったのに…

僕もスタートを切った。途中の上り坂や水分補給を、Kさんに手伝ってもらいながら、スマホのアプリでペース配分をチェック。過去最速！いい感じ！このペースを保ち、周りの人たちの応援を嬉しく感じながら、車いすをこいでいました。



職場の近くを通ったときは、知ってる人が何人も！親も応援に駆けつけてくれました。

このマラソンは時間の規定があり、途中の名古屋屋博物館までの6kmを1時間で走らないと失格になります。「このペースだと余裕だな」と思って走っていたら、博物館のところでテープを持ったスタッフが…。なんとここで走るのは打ち切り。失格？！アプリを見ても46分！「速いタイムなのに何で？」と思って聞いてみたら、先頭ランナーがスタートしてから1時間なんです。

なんというか、まだまだ走れる余裕があったのにとっても臍に落ちない状態での失格。自分があそこでもっと早くトイレに行っていれば、こんなことにはならなかったし、一緒に走ってくれたKさんも、本当だったら余裕でゴールできてたのに。自分が遅れたせいでゴールできずに申し訳ない気持ちでした。

博物館の駐車場に停めてあったリフトカーで、ゴール場所のパロマ瑞穂陸上競技場まで向かいました。ゴールできなかったのですが、記念品をもらいました。「来年は絶対完走してやろう！」と、新たな目標ができました。

初チャレンジのマラソンは、自分の不注意もありゴールできませんでしたが、全体の雰囲気味わうことができました。とても楽しい10.5kmでした。

あと、ずっと練習に付き合ってもらった職場のスタッフや、謎のマネージャー2人には感謝の気持ちでいっぱいです！ありがとうございました！

後日、シティマラソンの運営の方に、「車いす用仮設トイレ設置の要望」をメールで出しました。

1か所でも良いので、来年は車いす対応の仮設トイレも、是非あるといいなって思いました！



## 来年へ向けて

今回初めて大きな大会に参加し、感じたことがいろいろありました。来年は絶対完走したいです。

そして来月辺りからは、地元のサイクリングロードを走り、身体もしぼる予定です。

もう、来年の戦いは始まっています！！(^^) 完走ゴールできた報告が出来るように頑張ります。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

## パロマ瑞穂北陸上競技場

(〒467-0062 名古屋市瑞穂区山通5-1)

- ・専用利用のない場合は、400mトラック（8レーンあり）部分のみ個人利用が可能



車いすで練習/

1レーンを優先利用できる

- ・競技場への通路/スロープあり
- ・更衣室内には、ロッカー・シャワー室（シャワーチェアなし、狭い）あり
- ・トイレ/車いす対応トイレあり
- ・身障者優先駐車スペースあり



シャワー室

### ◆利用方法◆

#### ①パロマ瑞穂スポーツパーク

HPを検索



施設からのお知らせ/「北陸上競技場（〇月）予定カレンダー」で利用可能かをチェック！！

※予定が変更になる場合がある為、最新情報や詳細は下記までお問い合わせ下さい。

<管理第1係> TEL(052)836-8200  
FAX(052)836-8206

②利用前に研修棟(当競技場西)1階総合窓口に行き、  
『一回走行券』をもらい、競技場にある「入場券入」  
に入れる。

個人使用料/大人 200 円 高齢者 100 円 小人 100 円

※以下に該当する手帳又は受給者証を提示していただくことにより使用料が無料。また同行する介護者 2 名まで無料となる。

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、  
精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳等、一定の難  
病患者の方で特定医療費受給者証、地域相談支援  
受給者証、障害福祉サービス受給者証、移動支援・  
地域活動支援受給者証(これに類するものを含む)

※駐車料金は、普通自動車の場合は、一旦現金をお  
支払いいただいたうえで、事務所へその領収書と  
上記手帳又は受給者証を提示していただくこと  
により利用料が無料となります。管理事務所までお  
申し出下さい。(手帳提示時の優待内容や料金は変  
更になっている場合がある為、利用される前にご  
確認下さい。)

<利用時間>

○第 2・4・5 月曜日(8 月第 1 月曜日を含む) 13:00~21:00

○火~土曜日 10:00~21:00

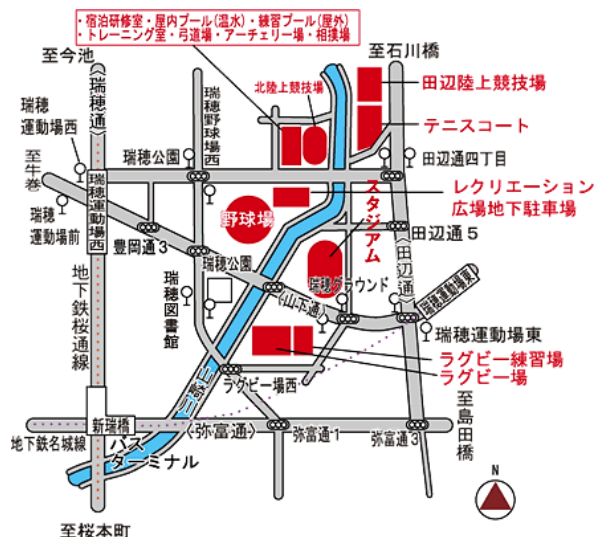
○日曜日・祝日 10:00~18:00

※休場日あり(詳細は施設側にご確認下さい)

<アクセス>

名古屋市営地下鉄桜通線「瑞穂運動場西」下車、  
2 番出口から徒歩 10 分~15 分

名古屋市営地下鉄名城線「瑞穂運動場東」下車、3  
番出口から徒歩 3 分~10 分



## 庄内緑地公園

(〒452-0818 名古屋市西区山田町大字上小田井  
字敷地 3527)

- ・サイクリングモデルコース(1.8km、2.3km)  
陸上競技場(有料)もあります。(400mトラッ  
クと人工芝グラウンドが利用できます。)
- ・トイレ/車いす対応トイレあり(庄内緑地グリー  
ンプラザ、屋外 各1か所)
- ・屋内広場(体育館)に、更衣室・ロッカー、シャワ  
ー室あり。ジョギング、ランニングなどの着替え  
に更衣室のみの利用可能
- ・駐車場 有料 643 台(有料、手帳提示で無料)

### ◆お問い合わせ先◆

庄内緑地グリーンプラザ

TEL:052-503-1010 FAX:052-503-0133

開館時間 9:00~16:45(室内広場は 9:00~21:00)

休館日 毎週月曜日(祝・休日の場合はその直後の平日)、  
毎月第 3 水曜日(祝日の場合は第 4 水曜日)、  
年末年始(12/29~1/3)

入館料 無料(ただし室内広場は有料)

<アクセス>

■地下鉄鶴舞線「庄内緑地公園」下車、2 番出口すぐ南

■市バス

栄 11 系統「如意車庫前」「平田住宅」行き「庄内橋」  
下車、西へ 150m

名駅 12 系統「如意車庫前」行き「庄内橋」下車、西  
へ 150m

■自動車

愛知県道 63 号名古屋江南線

上小田井交差点右折、または、坂井戸交差点こえてすぐ



# はじめてのスキー体験！

聴覚障がい・脳性麻痺を持つ檀上まさ恵です。就労支援事業所わだちコンピュータハウスで働いています。もうすぐ 50 歳になろうとしているおばさんのだんちゃんです。

トレーニングやストレッチを通して、何かスポーツをしたいなあと考えていました。冬も終わりに近付く 2 月 26 日、スキーの経験が全くない私が、長野県の朝日村で、スキーにチャレンジしてきました。

皆さんも、来年はスキーにチャレンジしてみませんか？



## きっかけ

私は週に 2 回、トレーニングやストレッチをやり、(社)名古屋市総合リハビリテーション事業団（以下、リハセン）のスポーツセンターへ行っています。なぜなら、脳性麻痺の人は二次障害の可能性が高いので、約 4 年前から体力を維持する目的で行っています。（あとで知ったことだけど、身体に常に緊張が入っていると、関節がスムーズに動かなくなってしまうそうです。）

バスが来るまでロビーで待っていたら、障害者スキー体験会のチラシが目につきました。冬のスポーツは、高校の時にスケートを 1 回、20 年程前に車椅子ソリなら経験があるので、「スキーか！」と興味をもちました。でも、もうすぐ 50 歳になるのに、行ける訳がないか？と思い迷いながら、スポーツセンターのスタッフに聞いたら、「絶対に行け！」「急斜面より平らなところに行けば？」「行きなさい」と押しがあったので、行く事を決めました。抽選の結果、行けるとの通知が来ました。「行ける。やった！！」と叫んでしまいました。

ケガの不安もありましたが、足りないウェアパンツをネットで調べ、ウェアなどを揃えながら、わくわくしてきました。

## スキー体験会の説明会

2 月中旬、リハセンで説明会がありました。説明会の手話通訳は、障害者スポーツセンターの職員が手配して下さいました。

第 10 回障害者スキー体験会（毎年行われる予定）

場所：あさひプライムスキー場

主催：(社)名古屋市総合リハビリテーション事業団

>>>当日のスケジュール<<<

|       |                  |
|-------|------------------|
| 7:30  | 名東区スポーツセンター集合    |
| 7:45  | 出発               |
| 11:30 | スキー場 到着          |
| 12:45 | 開講式              |
| 13:00 | 体験開始             |
| 15:00 | 体験終了             |
| 16:30 | スキー場出発           |
| 19:30 | 名東区スポーツセンター到着、解散 |

>>>参加者<<<

- ・障害者 14 名（知的・脳性麻痺・自閉症・右下肢機能・聴覚・重複）
- ・介助者 10 名
- ・ボランティア 6 名
- ・スタッフ 3 名

障害状況に合わせて、チェアスキー（1 名 脳性麻痺、車いす使用）や、アウトリガー（1 名 右下肢機能）を利用する人もいました。私を含め 12 名は、普通のスキーを使うことになりました。

参加する障害者で、希望者には、有料になりますが、マンツーマンでインストラクターがつき、また今回については、介助やボランティアも 1 ～ 2 名ずつついてくれました。（※ 開催年の状況による）

10 代～60 代の幅広い年齢層の方が参加されていました。私以外は、スキーに慣れている様子でした。

## スキー場に到着！

朝早くからバスに揺られ、渋滞もなく、予定よりも1時間ほど早くスキー場に到着しました。

スキー場は、3つのエリアに分かれていました。

### ・初めてエリア

平らなスペースで、全くやったことがない人は、ここから始めます。

### ・ファミリーグレンデ（450m）

第1グレンデは平均斜度8度で、初心者に最適。

### ・スペシャルグレンデ（490m）

第2グレンデは最高斜度 28 度、平均斜度 20 度なので、中級者の基本練習に最適。



私は、スキーは初めてなので、初めてエリアからのスタートです！

## スキーのブーツって～



私には、手話のできるボランティアも付いてくれました。まずは、借りたブーツを履こうと思ったのですが、なかなか履けません。足が入らなくて「なん

で、こんなブーツなの？」と思いながら、ボランティアから、「立って、がんばって履きなさい。」と言われました。（両足で5kgくらい）

15分くらいかかって、やっと両足履けました。力を入れて履くと足の骨が折れるのではないかとあって、怖かった～。

## 初めてエリアへ

ストレッチをして、ボランティアがスキー板を付けるのを見て、自分もスキー板を付けました。

ストックを持ちながら、前へ少し歩き出したら、

後ろへ行ってしまいました。バランスが悪かったかも。少しでも練習をしたら、止め方と横歩きはできるようになりました。あとは、「前へ歩きたいのに、なんで後ろへ？」

## スクール

私は、インストラクター付き1時間のコースを申込み、残りの1時間は自分で楽しもうと思っていました。

インストラクターに、「前へ歩きたいのに、なんで後ろへ？」と話したら、少し手取り足取りで教えて頂きました。

約15分後、インストラクターから、「筋がいいからファミリーグレンデに行きませんか？」って言われました。「未経験のスキーだから、ずっと初めてエリアにいるだろうなあと思ったのに…。

えっ～？どうしよう！！心の準備が…。1回で終わりたいな」と思いながら、リフトに乗りました。

## ファミリーグレンデ

正直、高い、怖い。転んだら、どうしよう！しかも、持っていたストックを他のインストラクターに渡してしまいました。「えっ？まじ！？バランスがもっと崩れるかも？」

インストラクターは板の前を押さえて後ろ向きに滑る。



私は、手で膝を押さえ、膝を曲げて滑る。板をクロスすると転ぶ。板を『ハの字』にすると止まる。また、ゆっくりと滑るやり方を学びました。やはり、ストックは無いほうが、安全かな？と思うようになりました。

1回目、まあまあ滑り終わった。やれやれ、何回も転んだけど、痛くなかった。

インストラクターから、「うまく滑れたね。もう一度行こう」と言われました。「えっ？せっかくだから、行くか！」前向きな気持ちで行きました。今度は、板の先が離れないように器具（トリスキー）をつけました。インストラクターは後ろ向きに滑る。2回目もまあまあ滑れた。

身体で覚えていくしかない。何回も転んだけど、インストラクターに助けてもらって立ち上がった。



スクールが終わる時間になり、お礼を言ったら、インストラクターから、「(まだ少し時間があるから、) 3回目、4回目も行って下さい。」と言われました。熱心にここまで教えて下さるので、2時間で申し込めばもっと楽しめたかな…と思う反面、休憩もなく、スタミナが切れてしまうのでは…と思い、複雑な気持ちでした。

休憩の後、3回目に挑戦してきました。途中までは、ボランティアと一緒に板の前を押さえて後ろ向きに滑ったけど、スタミナが切れてしまって、足がふらふらして、最後は、板なしで歩いて帰りました。

## 筋肉痛？ねんざ？



翌日の朝までは平気でしたが、昼頃からあちこちがだんだん痛み始めて、特に左足首がとても痛くなり、腫れてしまっているではないか？…

もしかしたらねんざ？

最後のところで転び、立ち上がった時にバランスがうまくとれなくてまた転んだからかなあ～？

翌々日、リハセンの定期診察があったので、ついでに診てもらったら、「少しだけねんざしている」という診断でした。

## もう一度挑戦する？

ほとんどの人から「もう一度挑戦する？」と言われていました。確かに楽しかった。でも、朝が弱い私は、当日の朝5時 15 分に起きれるか？不安で



した。無事に起きれましたが、もう、朝早いのは勘弁してほしいです。

一期一会で思い出にしたい。う～ん、行ってもいいかな？体力のある限りで行ってみようかと迷ったりします。

「スキーはやめた方がいい」と言う人も、「スキーは楽しいぞ～」と言う人もいました。

もう一度、スリル感を感じたい…。雪が降っている中で、スキーしたい…。

今度は、障害者スキースクールを使って、1泊2日のスキーに行きたくくなりました。(もちろん温泉付きで…。)

障害者スキースクール

検索

## 障害者スキーに関する情報

ネットで調べたら、障害者スキーに関する情報がいっぱいあったので、紹介したいと思います。

### ■立位がとれる人

#### アウトリガー

立位がとれる人は、障害の程度によりアウトリガーを使用する場合があります。



アウトリガー

検索

#### スキーブラ、トリスキー

立位がとれる人は、その障害の程度により、スキーブラを使用します。

足の状態により固定式とスライダーを使い分けます。上達すればスキーブラ無しで滑れるようになる人もいます。

足に障害の無い場合でも、スキーに初めてトライする人のレッスンに使用しても有効的です。



スキーブラ

検索



トリスキー

検索

## ■車いす使用者、立位がとれない人

### バイスキー（シットスキー）

スキーが2本ついてい  
るためチェアスキーより  
も安定性が良い。立位がと  
れない人には、適していま  
す。腕の力のある方は専用  
のアウトリガーを使用す  
ることにより、スキーと同じようにターンする  
ことができます。スキー板に座面を取り付けた専用の  
滑走用具。



ウィキペディアフリー百科事  
典から引用しました。

バイスキー

検索

### チェアスキー（モノスキー）

立位がとれない人は、  
チェアスキーを使用しま  
す。専用のアウトリガー  
を使用することにより、  
スキーと同じようにター  
ンすることができます。



ウィキペディアフリー百科事  
典から引用しました。

チェアスキー

検索

## チェアスキーを使用している人は ゲレンデまでどうやって上がる？

チェアスキーのレバーを引くと、チェアの部分  
がリフトアップして、そのままリフトに乗ること  
ができます。また、滑走式リフトがある場合、安  
比高原スキー場のよ  
うに T バーリフトが  
1200m もある場合  
は、リフト係の人に牽  
引ロープを渡して搬  
機に引っ掛けてもら  
い、降り場でリリース  
しています。



車椅子 スキー場のリフト

検索

## あさひプライムスキー場の情報

場所：長野県東筑摩郡朝日村古見 306-1

アクセス（車）：

長野自動車道塩尻東 IC から 16km（20 分）

長野自動車道塩尻 IC から 20km（30 分）

長野自動車道松本 IC から 30km（40 分）

アクセス（電車）：

JR 中央本線塩尻駅から車で 25 分

駐車場：無料 400 台



料金（時期によって変わる可能もある）

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| スクール（1 時間）              | 4,500 円            |
| リフト代                    | 1,500 円            |
| レンタル料金<br>スキーセット<br>ウェア | 3,040 円<br>2,560 円 |
| グローブ、ゴーグル、<br>ニット帽      | 600 円              |
| そり                      | 500 円              |

私の場合は、ウェアなどを持っていたため（ト  
イレのことを考えて、ウェアパンツを買いました）、  
レンタルはスキーセットのみでした。

カルテットホールのバリアフリー：

車いす用トイレ、出入口にスロープ、ホール内  
は全面的に段差がない。

売 店：あり（食堂）

問い合わせ先：あさひプライム

TEL：0263-99-3700

FAX：0263-99-3701

スキー場の営業期間：平成 28 年 12 月 17 日（土）

～平成 29 年 3 月 5 日（日）

アサヒプライム

検索

# ワンポイント情報！

こんにちは池山です。  
今号に檀上さんの「スキー体験記」が載っていますが、私からも冬はスキー、夏は地域散策が楽しめる富士見高原リゾートを紹介します。



## ☆富士見高原リゾートの取り組み☆

長野県にある富士見高原リゾートでは、いろいろな人に楽しんでもらおうと、2011年から「ユニバーサルフィールド」というものを立ち上げました。しかし自然環境を整備するには限界があります。そこで自然を楽しめるよう障害者、介助者への体力的負担が少ないアウトドア用車いす「HIPPO」や、車いすに取り付ける補助器具「JINRIKI」を導入しました。また障害のある生徒と保護者、教員からの「スキーをしたい」という要望の声から、安定感の高い「ディアルスキー」を、2015年に導入しました。年間を通じて楽しめるよう今後も環境整備を行っていくそうです。

### アウトドア用車いす「HIPPO」とは…



がリクライニングし、足を伸ばせるため、乗員は快適に座ることができます。

大きなタイヤと介助しやすく伸びた持ち手により、不整地で利用しやすい車いすです。背もたれ



HIPPO

### 車いすに取り付ける補助器具

#### 「JINRIKI」とは…



JINRIKI

利用者の車いすの前面に装着することで、前輪を浮かせ、芝生や砂利道を走行可能にする人力車のような補助装置です。車いすの前後に介助者がつくことができる利点から坂道も手軽に利用できます。

### ◎「JINRIKI」、「HIPPO」について

- ・ 当方職員のサポートがいらない場合は、無料になります。
- ・ 使用は当方の管理地区内に限ります。(保険の関係上)
- ・ 貸し出し時に利用方法について、簡単に説明します。
- ・ 当方職員のサポート料は2時間 10,000円/人になります。

### ディアルスキーとは…



フランスで開発され、安定感の高いチェアスキーなので体幹が不安定な重度障害の方でも4歳から60kg以上の方まで楽しめます。

スキー実技には操作資格を持ったインストラクターと一緒にリフトに乗ってゲレンデを一気に滑るので、味わったことのないスピードを体験できます。



ディアルスキー

◎利用料金2時間 25,000円

|    |                    |
|----|--------------------|
| 内訳 | インストラクター料金 16,000円 |
|    | ディアルスキー料金 7,000円   |
|    | 保険、その他料金 2,000円    |

### お問い合わせ

富士見高原リゾート

〒399-0101

長野県諏訪郡富士見町境 12067

TEL : 0266-66-2121

FAX : 0266-66-2677

Mail : info-2@fujimikogen-resort.co.jp



# されど、受験英語

堤 剋喜

『慈善はつねに家庭で始まるが、そこで終わってはならない』ということでしょうか？「つまり、家庭から広めていかなければならない、ということだ」…『グラスゴーはスコットランドの古都』ところでウェールズの首都はどこ？」

「お前なあ、俺の知らないことを聞いてくるなよ」英語の個人レッスンの一コマ。テキストを口頭で和訳していく形式。

出典の欄にはふつう筆者の名と題名が来るが、このテキストでは大学名が添えてあるだけ。「この大学の入試問題から抜粋しました」という意味。転載複製禁止の表示はあったが、著作権の手続きはどうやったのかは知らない。要するに受験英語。

一対一だから、当然、ごまかしがきかない。予習した範囲を超えるか、僕の声が来てきたところで終了。脱線を仕掛けるのは、生徒のほう。根気強く付き合っていた。すでに先生は他界され、肉声はもう聞けない。僕の表記でどのくらい伝わるだろうか。心許ない。（なお、ウェールズの首都はカーディフ、スコットランドの首都はエディンバラ）

いつだったのかは定かではないし、細かい

言い回しまでは覚えていないけれど、「おまえがしつかりやらないと、障害者全部が白い目で見られることになってしまう。そうになると、ほかの皆さんにご迷惑だ」と、大体こんなことを言われたことがある。

言い回しがうろ覚えなのは、多分、このとき一度きりの訓戒で、何かことあるごとに繰り返して言われたわけではなかったからだろう。

友達が『障害者』という言葉を感じてくるまで（僕が習った国語の教科書には出てこなかったように思う）、あるいは自分は知っていても周りの子にわかるように、『堤君みたいな人』が身体障害者と同じ意味合いで使われるのを耳にしていた。おかげで、この叱咤激励というか、訓戒は、わかりやすい分、とても重いものになった。慎重な行動を選ばせて、耐久時間を延ばす教育的効果は確かにあった。でもそれは同時に恐がり、臆病、それでいて頑固、そんな態度にもつながる。ふつう健全とは見なされまい。

幼い頃自分が言われたことをだれかに言えるかと考える。いや、考えるまでもない。万単位の人々を代表して、常に清廉潔白で、求められたことをこなし、関わり

ある人々と円満に付き合うなどということは、一人の力量を超える。たくさんの方の力を借りればそのように見せかけることはできるかもしれない。それでもある種の才能がいるだろう。本に夢中になっているとき、内面はそれなりに働いていても、はた目には社会性ゼロと映り、付き合いが悪いという話にもなり得る。社交的な人

も、流されやすいとか、落ち着きがないなどと見なされかねない。複数の人が見れば、欠点をあげつらうのはたやすい。

時間もスタミナも有限だ。一人でできることはたかが知れているから、新年度早々、水を差すようなら恐縮だが、「休みながら楽しませよう」くらいしか僕には言えない。

文書や画像、音声の電子化が普及して便利に扱えるし、出来不出来はともかく判読可能な形で原稿を提出できるのはありがたい。以前なら、口述筆記か、書き直してくれるように頼むか（この時点で共同作業になる。どうしても、添削や修正が入るのでオリジナルだとは心底から思えなくなった。今はこの手順をワープロソフトが代行してくれるが、使用する製品やバージョンが文体や内容に影響してくるのを感じることがある。いったい何人の手を借りて、拙稿を書いているのだろうか）しなないと、長い文章は漢字仮名交じりでは書けず、誤字だらけの電報のような仮名の連なりでしか残せなかった。仮名タイプで打った本人にとつてすら、後から読み返す気が失せるような代物。書けないよりはずっとよかつたが。

手書きの文字や絵画だつて、記号化なりデジタル化の産物である。文字は肉声や物音から一部の特徴を、絵画は画家が目にしたりに浮かんだ像の一部を、それぞれ切り取って伝え残そうとしたもの。読む、読んでもらつて聞く、歌う、歌つてもらう、絵のある場所に行く…こうしたことは、少なくとも、出版業が興るまで、一人でやることというよりは、共同体の行事やお祭りの一部だつたろう。作者と

友達だったり、生前の様子を覚えてる参加者もいたはず。地縁にしろ血縁、あるいは信仰に基づくにしろ、共感を持てる人たちが集えば、作品を介して作者と対話する、その営みは自然で、とても真剣なものになったと思う。

もちろん、いまだつて、作者と親交を結ぼうと思えばなんともなうこともある。けれども、毎日接するものを作ってくれた人のことを僕はほとんど存じ上げない。無記名の日用品を通して顔の見えない相手と対話するのは難しいし、ほかのことにかまけて対話する努力も省いて、品物の向こうには作つたり、育てたり、運んだりした人たちがいることに無関心になりやすい。とはいえ、ずっと意識していたら、疲れ切つて何もできない。せめて出来る時には思い起こそう。

残念ながら「みんな仲良く」というのは、理想だが、個人のレベルでは実行不可能。虫の好かない相手に遭遇したとしても、確かに不幸で気の毒な事態であるけれども、確率上、特段に不運とは言えないのかもしれない。これだけいろいろな人がいるのだから。

不快感を抱く対象はなるべく絞ろう。好感を持てる人に会えたら幸運と思いたい。好感は、たいていの場合広めてもいいが、しかしながら、実際には反対のことをやりがちだ。個人的に被った不快感や不満を、相手の職種や郷土といったアイデンティティにかかわる要素と結びつけて拡張してしまうと、無関係な人たちを巻き込んで偏見や差別につながる。

これは自戒である。

## 旅の空から

皆さん、こんにちは。いつも旅行情報を掲載していただいている(株)チックトラベルセンターの松本です。暖かくなって外出の機会が増えてきましたね。世の中ではプレミアム・フライデーとかで、金曜日の午後は早めに退社して、余暇を有意義に過ごすという人も増えているようです。国内の温泉旅館やホテルはすぐ予約で埋まってしまうという現象も起きているようです。



さて、今回は香港の話題をお知らせしようと思います。イギリスの植民地から中国に返還されて、10年が経ちました。その後も香港は、どんどん発展を続けて、狭い土地に超高層ビルがびっしりと建ち並ぶ大都会というイメージです。

中国に返還されたと言えども、言葉は相変わらず広東語を利用して、街の中では「タッ！カッ！ペッ！」という感じで、何だか叱られているような言葉が聞こえてきます。

### キャセイ航空



香港と言えば、ほとんどの方がキャセイ航空を利用なさると思います。世界的にも安全性、快適性そしてサービスにも、定評のある航空会社です。日本からは現在、札幌・東京羽田・成田・名古屋・大阪・広島・福岡・那覇からのフライトがあります。一部の便は台湾の台北経由となっており、飛行機に乗ることが好きな方は、わざわざ経由便を狙って、機内食をもう一回食べるそうです。

名古屋からは、午前が1便、午後には2便のフライトがあります。ただこれらの飛行機は、単に香港へ行くためではなく、香港からヨーロッパや別のアジア諸国、そしてオーストラリアなどへ乗り継ぐ人も多いようです。名古屋からの直行便がない国などには、乗り継ぎの良いキャセイ航空が便利だからです。

### チェップラップコック国際空港

なんだか舌を噛みそうな空港名ですが、島の名前なのです。新しい空港ターミナルビルだけあり、機能的でとても使いやすい空港です。ただ飛行機

へ搭乗するゲート数が多いため巨大な建物です。一番端っこのゲートに到着して、中央本館の入国審査まで歩くと、30分近くかかります。なので地下には無料電車が走行しており、本館まで3分ほどで連れていってもらえます。ほとんどの乗客がこの電車を利用するので、初めての人でも他の人の動きを見ていれば、すぐわかります。

帰国時には出国審査を済ませたあとに、本館とピア（細長く伸びた建物）に、飲食店やお土産ショップがずらりと並んでいますので、搭乗までの待ち時間を退屈せずに過ごせます。愛煙家の私は、ところどころにある喫煙室が嬉しい限りです。

### 観光地

香港を観光なさって「感激！！」という人は、それほど多くありません。以前は100万ドルの夜景が売りでしたが、ビクトリアピークの山頂で夜景鑑賞をしようにも、大混雑で人の頭ばかりが見えて、夜景鑑賞どころではありません。



香港人だけでなく、観光客も多く訪れるウォンタイシン寺。2本の紐を二人で綱に結びつけるといつまでも元気で仲良く暮らせるとか？



渦巻き線香。みんな真剣にお参りなさっているので、邪魔にならないよう写真撮影

それよりも香港は、地下鉄網が発達しているので、黄大仙というお寺、渦巻き線香がぶら下がる文武廊、100種類の鳥が放し飼いになっている香港公園など

を、自由に巡ることをお勧めします。

古くからあるスターフェリー(対岸への渡し舟)



庶民の足、スターフェリー  
船上からの景色  
地下鉄や海底道路が出来ても安くて便利な交通機関として圧倒的な人気

に乗ってみるのも楽しいでしょう。

先日出かけた時に、いつも横浜の福祉フェアにご来場いただき、電動車いすの女性とばったりお会いして、私が話しかけると、最初は分から

なかったようですが、「福祉フェアでバリアフリー旅行の説明員をしている松本です」と説明すると、ニッコリと微笑んでくださいました。そういえば昨年のフェアで、香港について細かく質問されていたことを思い出しました。ご一緒のご家族様も、変な男が近づいてきたと思われたことでしょうね。

## 香港のグルメ

香港に出かけたら、人気のあるホテルの飲茶をお勧めします。この飲茶はお昼のメニューですから、夕食にと思わないようにしてください。夜は別のメニュー



個人で行くなら絶対飲茶がおすすめ。好きなものを目の前で選んで食べることができるので、一度はチャレンジしましょう。

となってしまう。行列が出来るようなレストランならば、必ず美味しい店です。広東語での注文は、必要ありません。ワゴンで回ってくる



街で見つけたB級グルメ。魚団子をカレー風味に味付けしたもの。調味料はお好みで。うまい!

る各種の点心(蒸し物)を指さして「これ!」と言えばよいのです。出来たてアツアツの点心を楽しめます。初めての店で、少し不安になることもありますが、入ってしまえば何とかなります。アヒルの頭や、鶏の足も出てきますよ…。

あとは街中でスイーツのお店やパン屋さんに、「エッグタルト」が並んでいたら、是非購入し

てください。歩道に立ち止まって食べても叱られません。「エッグタルト」はマカオの名物です



街中のパン屋さんで見つけたタルト  
路上で立ち食い。うまい!

が、香港でも一般的です。タマゴの風味がたまらないスイーツです。お店によって、いろいろな味があ

ります。

## 女人街・男人街

両方とも、夜になると露店がずらりと並び通りますが、人が多すぎて大変です。しかし香港の雰囲気味わうには、楽しいところです。

表示してある価格を、そのまま買ってしまっ



夜でも屋のように明るい  
女人街はごちゃごちゃの  
商店街。スリにご注意。

ては大バカ者です。まずは4分の1の値段から交渉しましょう。4~5回交渉して、70%くらい安くなったらまあ成功です。中には、値段が表示していない商品

## シンフォニー・オブ・ザ・ライツ

2003年に始まったこのイベントは、毎晩20時から、ビクトリア湾で開催される、光と音のショーです。

協賛しているビルの外部照明が、音楽に合わせて踊るような動きをしたり、レーザー光線を出したり、13分のショーが楽しめます。ビルの照明が音楽にぴったり連動しているのは、コンピューターでコントロールをされているのでしょう。

年々観光が増えてきて、現在は専用の観覧席まで設けられています。ここも大勢の人が集まりますが、広い場所なので心配なく楽しめます。

ただしショーに見とれても、サイフを狙うスリがいることに注意して下さい。待ち時間にスターバックスで一休みもできます。身障者用トイレも建物内にありますから、ご心配無用です。

## 公共交通機関



地下鉄へのエレベーター表示が分かりやすく、初めての人でも車いすマークを目印に使いやすくなっています。

現在は、香港の地下鉄駅のほとんどに、エレベーターが設置されています。また車両とホームの間に段差は少ないので、地元の車いすユーザーも利用しています。渋滞の激しい香港の街中は、地下鉄で移動する手段が一番

早いと感じています。乗換もわかりやすい表示があり、初めての人も使いやすい乗り物です。

バスはご存知の2階建てバスですが、車両は最新のもので、車いすマークが大きく表示されていますから、勇気を出して乗ってみましょう。行き先を間違えないように…



あいにくの雨でしたが、オープントップバスの2階で、香港の街並みを見学。ビニールカップを用意してもらえました。

香港も日本のように、タッチ式のカードが販売されていますので、最初に香港の空港に到着したときにカードを購入しておきましょう。「オクトパスカード」というものが販売されています。

## 最後に

香港は、中国に返還されてからは、中国本土からの観光客が大量に押し寄せています。

私たちから見れば同じ中国人ですが、団体で行

動している人たちは、本土からの観光客とすぐに判断できます。団体さんに負けないように、観光しましょう。日本からの観光客も大勢です。耳を澄ませば、日本語が聞こえてきます。

香港も、車いすご利用の方が地下鉄を利用なさり、デパートやレストランに気軽にお出けなさるようになりました。電動車いすの方も、ちょくちょく見かけました。

身障者用トイレも、あちらこちらに新設されていますので、それほど心配なくお出かけできる場所です。皆様も一度出かけてみてください。



今回宿泊したパンダホテル（安いホテル）のロビーにはパンダのぬいぐるみがいっぱい。部屋は改装されて綺麗でした。

海外旅行というものは、大変と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、よほどの田舎町でなければ、設備的に揃っています。

日本でも地方都市の駅や建物内に、身障者用トイレが完備されているのをご存知の方は多いと思います。外国も同じように身障者用設備に関しては、法律で決められている国が多いため、新しい建物には設備が整っています。

21 年間バリアフリー旅行を専門担当している私が実際に目で確かめて、報告しておりますのでご安心下さい。

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21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

## チクトラベル ハートTOハート

### <国内募集型企画旅行>

#### リフト付き観光バスで行く “さくらんぼ狩り”日帰りツアー

リフト付き観光バスを利用する日帰りツアーです。温室内でのさくらんぼ狩りですから雨天でも大丈夫。バリアフリー農園で美味しいさくらんぼをどうぞ。

旅行日：6月11日（日）

料 金：ひとり 12,300 円

ポイント：名古屋駅近鉄百貨店前出発。お食事  
も含まれています。気軽にご参加  
いただける日帰りバス旅行です。

#### ベストな時間帯の飛行機で行く仙台4日間

仙台空港から JR で仙台駅まで簡単移動可能。  
仙台駅前のホテルではバリアフリールームを  
ご用意いたします。

旅行日：出発日限定 6月4日～29日の  
間の月～金曜日

料 金：ひとり 69,300 円（2名1室）

ポイント：出発は中部空港を 10：30 発、  
帰りは仙台空港を 18：55 発。  
折りたたみ可能な電動車椅子の方も  
ご利用可能です。

#### ベストな時間帯の飛行機で行く札幌3日間

札幌市内でのパフェやパンケーキ、スープカレー  
を楽しめる特典付きの美味しいプランです。

旅行日：出発日限定

6月4日～28日の間の月～金曜日

料 金：ひとり 73,800 円（2名1室）

ポイント：出発は中部空港を 9：50 発、  
帰りは千歳空港を 16：05 出発。  
大型電動車椅子の方も、ご参加可能  
です。

### <海外受注型企画旅行>

#### ☆MRT(地下鉄)に乗ろう！シンガポール旅行

空港から MRT でホテルへ簡単アクセス可能。  
ホテルは車椅子用のお部屋をご用意可能。

旅行日：7月6日（木）～10日（月）3泊5日

料 金：ひとり 168,000 円（2名1室）

ポイント：地下鉄シティホール駅真上のホテル  
を利用します。地下鉄路線図や簡単  
利用方法の書面もご用意いたします。

### <いつでも出発可能！グループ・個人手配旅行>

#### ☆ いつでも行ける台湾旅行 ☆

台湾も MRT（地下鉄）が空港まで乗り入れしま  
した。台北駅前の便利なホテルをご用意可能です。  
グループ、ご家族旅行に最適です。もちろんリフ  
ト付きの専用送迎車のご用意も可能です。

#### ☆ いつでも行ける北海道 ☆

名古屋から女満別空港へひとつ飛び。空港から  
車椅子対応の車両がホテルまでご案内。バリアフ  
リーホテルで連泊がお勧めのプランです。

#### ☆ 石垣島プライベート旅行 ☆

自分のペースで楽しめる石垣島はのんびりする  
には最適の行き先です。同じホテルに連泊してゆ  
ったりしましょう。隣の島へ遊びに行くには頻繁  
に出ているフェリーで簡単にいけます。

#### ■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 10:00-18:00 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。にぎやかだった花見もこれからは北国の方々が楽しむ番となりました。

先日、熊本（熊本城・水前寺公園）～長崎（グラバー園・平和公園・出島）～福岡（大宰府天満宮・大濠公園・キャナルシティ）等、車いすを使用されている方と共に訪ねました。



熊本城  
櫓には支えが必要

昨年4月に起きた熊本地震は、大きな衝撃でした。2年前の熊本訪問時も、4月のまさに桜の季節で、その時の天守閣をバックに桜の花びらが風に舞う情景が忘れられず、この一年、熊本城の状況

が大変気がかりでした。

城の石垣や建物の被害のあまりの広範さを見るに及び、修復には本当に時間がかかることであろうと思い知らされました。

長崎県の雲仙地獄めぐりでは、遊歩道中間の休憩所まで行くと、地獄の蒸気を使って蒸して作られる「温泉たまご」にありつきます。



雲仙地獄めぐりは蒸気の中

丘の斜面につくられたグラバー園見学は、麓の第一ゲートからではなく、普段あまり利用しない最高地点にある第二ゲートから入り、下り坂だけの見学順路をとるのが良いと思います。それでも傾斜は結構きついので注意が必要です。

長崎市内をふらふら自由に見て歩くには、超低床式路面電車が便利で、運賃も安いです。是非乗りたかったのですが本数が少なく、残念ながら乗れませんでした。運転手さんと二人で、車いすの方を持ち上げて、2ステップある一般車両の路面電車に、乗車しました。



長崎駅から特急「かもめ」を利用し、大宰府へ行くために二日市駅で下車しました。



特急「かもめ」車内  
トイレの内部  
左側にある手すり付きガラス戸を  
手前に引くと車いすで入れます。

## 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)      |                 | (夕食・鮎料理) |    |
| ~~~~~ うかい観覧船 乗船 ~~~~~ |    |           | ~~~~~ 岐阜駅 ~~~~~ |          |    |
| (車いす乗船可)              |    |           | 21:00 頃着        |          |    |

<利用交通機関> 路線バス・鵜飼船

<出発日> 5/11(木)～10/15(日)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> 旅サポーター1名同行費用、行程中の交通費、入場料、夕食代、乗船料

<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

#### ◇なばなの里◇(ご自宅送迎可)

|         |    |         |    |          |
|---------|----|---------|----|----------|
| 名古屋駅    | —— | なばなの里   | —— | 名古屋駅     |
| 10:00 発 |    | (入場・昼食) |    | 17:30 頃着 |

<利用交通機関> 近鉄・路線バス

<出発日> 4/20(木)～8/31(木)の毎日

<旅行代金> 23,000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、昼食代、旅サポーター同行費用

<同伴者追加代金> 6,000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8F

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 (17/4/12 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

- ・2 モーターベッド (フランスベッド)  
10 年前購入 1 年使用
- ・折りたたみベッド  
4 年使用

## ★移動用品

- ・携帯用折りたたみ式介助車いす 数回使用
- ・四点杖 ￥要相談 4 年使用
- ・伸縮杖 (アルミ製杖 MRA-O1112 ミキ)  
￥1,500 未使用
- ・段差解消機 (スマートリフト S120 ハナオカ)  
￥要相談 3 年使用
- ・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

## ★トイレ用品

- ・ポータブルトイレ  
(家具調シャワピタ ARSA1 アロン化成) 数回使用

## ★入浴用品

- ・シャワーチェア  
(背ありひじ掛けなし テツコーポレーション) 不明  
(折りたたみシャワーベンチ IS アロン化成) 半年使用
- ・シャワーキャリー  
(MHC46 ミキ) ￥3,000 4 年使用  
(シャワーラク ウチエ ) 不明

## ★その他

- ・かかと用アクションパッド 未使用

## ★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  
(MPN-43JD ミキ) ￥39,800  
(NW-SL11B 松永製作所) ￥39,800
- ・介助式車いす  
(LSC-2 ミキ) ￥29,800

※なお、各種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、口ホ)
- ・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、子供用、  
簡易電動、介助用、リクライニング)
- ・JW1 のバッテリー
- ・歩行器 (馬蹄型) ・歩行車 ・シルバーカー
- ・マイリフティ ・つるべー ・床走行式リフト
- ・介護リフト用シート ・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 ・浴槽台 ・入浴用リフト
- ・バスボード ・浴槽手すり

## ★その他

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

「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**

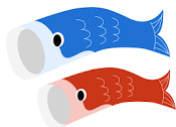
TEL 052-851-0059 FAX 052-851-0159

# 読者のこえ

## ■ 各務原市のAさんより

こんにちは。いつもたのしい記事を拝見しています。

>>> Aさん、ありがとうございます。これを励みにして、これからも楽しい記事を書いていきたいと思います。これからも購読を楽しみにしていただきます。(編集委員一同)



## ■ 名古屋市天白区のBさんより

こんにちは。皆さんのバイタリティに、いつも励まされます。

>>> Bさん、ありがとうございます。これからも好奇心いっぱい頑張ります！購読をお楽しみください。(編集委員一同)

## ■ 茨城県土浦市のCさん

こんにちは。

最近、聴覚障害者支援に関わっているので、144・145 号の「今こそ、すべての人に情報保障を！」の特集は興味深かったです。これからも幅広い福祉情報を期待しています！

>>> Cさん、ありがとうございます。聴覚障害者向け情報も充実するように頑張りますので、これからも購読をお楽しみください。

(編集委員一同)



# いろいろ情報

## レゴランドJAPAN オープン！

2017年4月に日本で初めてレゴランドが名古屋にできました。世界的に人気があるレゴブロック。お子様とご家族が1日思いっきり楽しめるテーマパーク。乗り物に乗ったり、レゴモデルに触れたり作ったりと、レゴブロックの世界観をテーマにしたインタラクティブな冒険型アトラクションがいっぱいです。

住所：名古屋市港区金城ふ頭2丁目2-1

営業時間：10:00~18:00

(日によって営業時間が変わります)

休業日：年中無休

入場料金(前売り券)：

【1DAY パスポート】

おとな(13歳以上)…6,900円

こども(3~12歳)…5,300円

※ 入園日指定のパスポートです

※ ご来場日の年齢にてご購入ください

※ 12歳以下の方は16歳以上のおとなの同伴が必要です



### 【年間パスポート】

おとな(13歳以上)…17,300円

こども(3~12歳)…13,300円

※ 初回の来場から1年間有効になります

※ 初回ご来場時の年齢にてご購入下さい

※ 引換期間：購入日から半年間

### 「障害者手帳」掲示の上チケット購入をする場合：

障がい者手帳(身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳)をご提示いただき、通常料金の入場チケットを購入いただいたお客様1名に対し、付添者1名分は無料になります。

パークエントランスのチケットブースでのみ取扱いしております。

※ WEBサイトやセブンイレブンではお取扱いしておりませんのでご了承ください。

### ゲストサポートカード：

長時間アトラクションの列にお並びいただくことが困難な方は、「ゲストサポートカード」をご利用いただけます。待ち時間分を待ち列以外の場所でお過ごしただけ、入場時間を予約するもので、優先入場のためのパスではありません。一つのアトラクションで予約中は、他のアトラクションでの利用はできません。

- ・発行場所…ゲストサービス
- ・発行対象者…身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳所持者および疾病、負傷などにより体の機能が低下している方
- ・ご利用方法…各アトラクション入口でスタッフへ「ゲストサポートカード」をご提示ください。
- ※ アトラクション毎に利用基準を設けております。  
「ゲストサポートカード」をお持ちでもアトラクションの利用基準に満たない場合はご利用いただけません。詳細はレゴランド JAPAN ホームページや当日スタッフにご確認下さい。

## アクセス

- ・電車：あおなみ線「金城ふ頭」駅から徒歩すぐ
- ・バス：各運行バス会社に問い合わせください
- ・車：伊勢湾岸自動車道「名港中央 IC」すぐ

## バリアフリー：

- ・トイレあり(ファミリートイレ)
- ・車いす貸出しあり(貸出料 500 円)
- ※ レンタル場所：コーナーショップ
- ※ 対象：1 サイズのみご用意。体重制限があり、100kg 以下の方が対象。
- ※ 数に限りあり

売店：レストラン、ショップが複数あり

問い合わせ先：レゴランド JAPAN

レゴランド JAPAN

検索

## 日本福祉のまちづくり学会 第 20 回全国大会（東海大会）

全国大会は 1997 年から始まりました。20 回目を迎えた本大会では、多くの研究者や市民、企業関係者が行う研究発表・展示会・シンポジウムを通して、これまでの取り組みを振り返り、未来に向けた福祉のまちづくりの方向性が議論されることを期待しています。

開催日：8月9日(水)・10日(木)・11日(金・祝)

会場：・日本福祉大学東海キャンパス<8/9・10>  
東海市大田町川南新田229番地

・東海市芸術劇場<8/11>  
東海市大田町下浜田137(ユウナル東海内)  
名古屋鉄道「太田川駅」南口

## アクセス（電車）：

名古屋鉄道「太田川駅」降車 徒歩 3 分

※ 「内海行・河和行」は、すべての電車が「太田川駅」に停まりすが「中部国際空港行」は、1 時間に 2 本「太田川駅」を通過する特急（ミュースカイ）がありますので、ご注意ください。

参加対象：日本福祉のまちづくり学会会員等 250 人  
一般市民 100 人

## スケジュール：

- ・8月9日(水)・10日(木)日本福祉大学東海キャンパス  
研究発表会、研究討論会、ポスター発表会など
- ・8月11日(祝・金) 東海市芸術劇場  
市民参加型シンポジウム

## 参加登録：

ウェブページを開設しましたので、そこからお申し込みください。聴講参加事前申し込みは、6月30日(金)まで。当日申し込みも受け付けしますが、参加費が異なるので、なるべく事前参加申し込みをご利用ください。

## 情報保障・保育：

申し込み締め切りは、6月30日(金)まで

## 参加費：

- ・一般会員 / 7,000 円 (当日申し込み 9,000 円)
  - ・学生会員 / 2,000 円 (当日申し込み 3,000 円)
  - ・一般非会員 / 10,000 円 (当日申し込みも同じ)
  - ・学生非会員 / 3,000 円 (当日申し込みも同じ)
- 等

## 問い合わせ先：

日本福祉のまちづくり学会全国大会(東海大会)事務局

〒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 担当:水谷、河村

TEL:052-841-9888 FAX:052-841-1015

E-mail:fukumachi-jimukyokuあっとまaju-cil.com

※「あっとま」は「@」(半角)

福祉まちづくり学会 東海

検索

## 小牧ワイナリー 春の葡萄酒まつり 小牧城信長ワイン/2016 年醸造ワイン発売記念

開催日：2017 年 4 月 29 (土)～4 月 30 日(日)

開催時間：10:00～15:00

会場：小牧ワイナリー

小牧市大字野口字大洞 2325-2



内容：①ショップ陳列商品全品 10%OFF！！

会員様は 20%OFF！！

※カフェメニュー・模擬店・グラスワインは除く

②ワインは試飲無料！

グラスワインはどれでも 1 杯 500 円

③葡萄酒まつり限定カフェメニュー & 模擬店も多数出店！

④お楽しみ抽選会♪

(ショップ商品 3,000 円ご購入で 1 回抽選)

⑤コルクキーホルダーを作ろう！(参加費 100 円)

⑥お宝はどこ？～ワイナリーに隠されたお宝を探せ～

⑦利きワイン大会 2 階多目的ホールで開催 (受付)

参加費 500 円 11:00/14:00

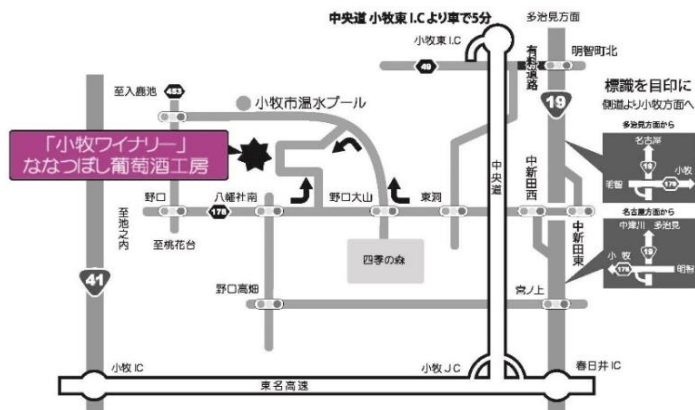
10 時より受付 (各回先着 10 名まで)

## 【2周年記念感謝セール】

5月3日(水)～5月7日(日) 10時～17時  
葡萄酒まつり同様の割引価格！抽選会も引き続き実施

### 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」駅よりこまき巡回バス「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 25 分）  
名鉄味岡駅→福祉の郷前  
9:47 10:52 11:57 13:03 14:12 15:18  
福祉の郷前→名鉄味岡駅  
10:40 11:41 12:53 13:55 15:11 16:08 17:24
- ・JR 中央線高蔵寺駅より送迎バス（29・30 日のみ）  
北ロータリーF 駐車場発着（所要時間約 30 分）  
JR 高蔵寺駅→ワイナリー  
9:30 11:00 12:30 14:00  
ワイナリー→JR 高蔵寺駅  
10:30 12:00 13:30 15:00

アクセス（車）：中央道「小牧東」IC より5分  
駐車場：あり

主催：AJU 自立の家 小牧ワイナリー

後援：小牧市、小牧市社会福祉協議会

問い合わせ先：小牧ワイナリー

TEL:0568-79-3001 FAX:0568-79-3002

Email : komakiwinery あっとま aju-cil.com

※「あっとま」は「@（半角）」

小牧ワイナリー

検索

## 第20回国際福祉健康産業展 ～ウェルフェア2017～

中部地区最大級の福祉・健康産業展

最新機器・サービスなどを展示！！見て、触れて、感じてください！

開催日：2017年5月18日(木)～20日(土)

開催時間：10:00～17:00

会場：ポートメッセなごや(名古屋市国際展示場)  
名古屋市港区金城ふ頭二丁目2番地

入場料：無料

【併催フェア】・医療・福祉施設の就職・転職フェア  
・おやのため、わたしのためのシニアライフフェア

【同時開催】5/18(木)・19(金)のみ

「第5回中部ライフガード TEC2017

～防災・減災・危機管理展～」 場所：2号館

### 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

アクセス(電車)：あおなみ線「金城ふ頭駅」下車

アクセス(車)：伊勢湾岸自動車道・名港中央ICより5分

駐車場：障害者駐車スペースあり

※障害者手帳掲示の場合、駐車料金無料。

主催：名古屋国際見本市委員会

問い合わせ先：名古屋国際見本市委員会

TEL: 052-731-4831 FAX:052-731-4836

ウェルフェア2017

検索

## 第32回わだちまつり ～まるっとみんなでカーニバル～

AJU自立の家では、地域のみなさまをはじめ、多くの方々にご協力をいただき、障害者の社会参加と生活の場・働く場・生き甲斐の場作りなどをめざしてきました。活動をご理解いただく機会として、また誰もが住みよい街づくりのための地域交流の場として、今年も「わだちまつり」を開催いたします！！

開催日：2017年5月28日(日)

開催時間：11:00～14:00

会場：AJU 自立の家サマリアハウス・カトリック恵方町教会  
名古屋市昭和区恵方町2-15

内容：イベントステージ(あじゅら、その他数組の出演交渉中)、企業協賛バザー、子供コーナー、豪華景品ビンゴ大会、おいしい楽しい模擬店

主催：わだちまつり実行委員会

共催：AJU 自立の家後援会

後援：名古屋市昭和区役所、昭和区社会福祉協議会、中日新聞社、中日新聞社会事業団、中部善意銀行(申請中)

問い合わせ先：

本部…(社)AJU 自立の家 サマリアハウス 担当/今井・中村

TEL: 052-841-5554 FAX:052-841-2221



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

## 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

毎年、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。

『福祉情報誌』は、自立生活を始めるための参考となることを、編集のテーマにしています。

本号では、障害福祉サービスを利用し、ヘルパーさんに来てもらって暮らしていこうとしている方の参考になればと、現在、そのような生活を送っている方々による座談会を企画し、その模様を掲載しました。

「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…」等、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)



### 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13日、27日

6月17日、24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 joho-c@aju-cil.com

《場所》名古屋市昭和区恵方町2-15

(社福)AJU 自立の家 サマリアハウス内相談室



### やさしい住まいの支援ネット

障害当事者、福祉、医療、建築関係者が有志で開設し、住宅の改造などの相談に対応。

《相談日》5月20日、6月3日、17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》【5月まで】

サマリアハウス浅井

TEL:052-841-5554 FAX:052-841-2221

【6月から】

やさしい住まいの支援ネットのホームページ

URL <http://sumai-sien.com>

TEL/FAX 052-879-5551 担当:鈴木

E-mail:sumai-sien@freeml.com

《場所》名古屋市昭和区恵方町2-15

(社福)AJU 自立の家サマリアハウス内



### 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)

URL: <http://fjoho.cart.fc2.com/>

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

年間購読料 1,500円

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