

# 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。

令和元年6月18日(毎週火曜日) AJU通巻13498号

昭和54年8月1日低料第三種郵便物承認

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160号

2019年6月20日号

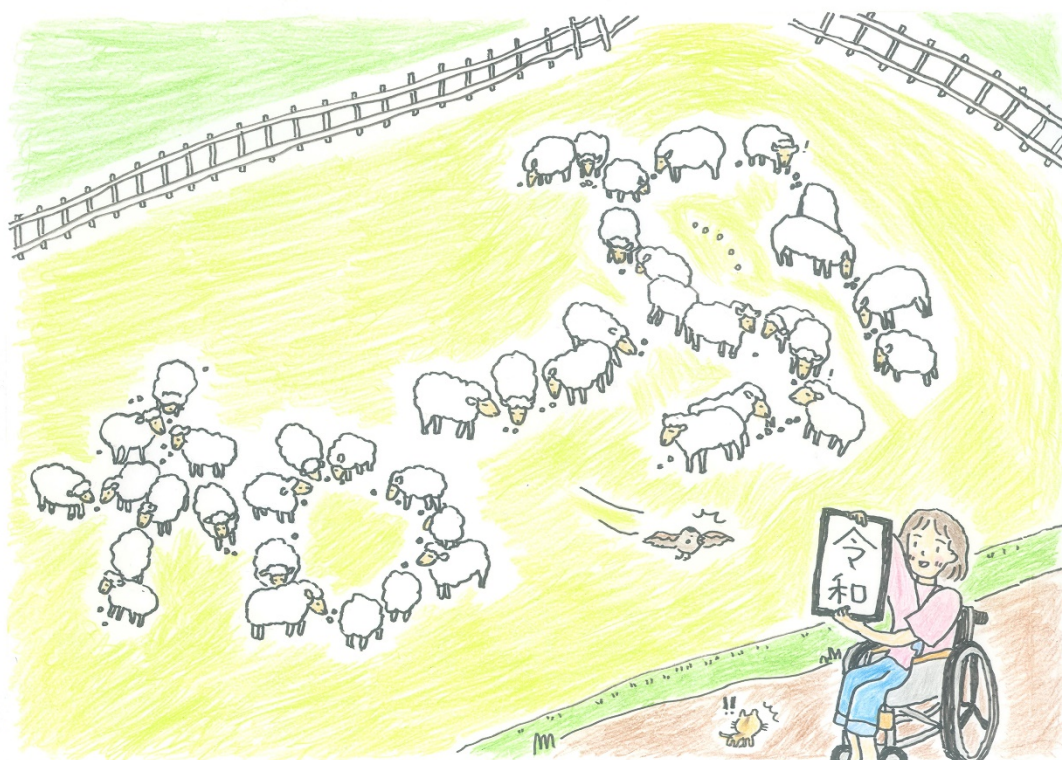
定価250円

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

# チャレンジ

書 高橋幸子



絵 川口いづみ

### はじめの一步をふみだしたあなたへ

- 体験レポート  
初めてのライブ観戦! ..... 1  
新米がん患者の闘病記 ..... 3  
プロバカ日誌  
~平成プロレス観戦活動の30年間..... 8  
The・浜 in!! ..... 12
- トラベル情報 ..... 19  
富良野・美瑛から阿寒湖へ  
北海道ガーデン巡り 4日間  
ポリショイサーカス♪名鉄観光貸切公演  
美食くらぶ 7月  
ブルーベリー狩り・ココロランチ  
他
- 福祉用具のリサイクル情報 ..... 22
- 読者のこえ・いろいろ情報 ..... 23  
つばめタクシー 各種サービス特集  
夏休みお出かけ特集 2019  
他
- うっかりびろが行く!!  
級ちがいの巻 ..... 14
- かつきのページ ..... 15
- 旅の空から ..... 16

# 初めてのライブ観戦！

お久しぶりです。高橋幸子です。最近、パソコンを新しくして毎日が楽しいです。

私は生まれつきの脳性マヒで、日常生活では簡易電動車いすを使用しています。

今回は、私が生まれて初めて好きになったバンドのライブに行ったときの思い出話を書いてみました。



## いつ行くの？ 今でしょ！

2年前の7月に、UNISON SQUARE GARDEN（ユニゾンスクエアガーデン 以下、ユニゾン）のファンクラブに入会しました。

好きになったきっかけは、私がハマっていたアニメの主題歌をユニゾンが歌っていたからです。入会費と年会費が5千円なので迷いましたが、ライブに行きたかったのと、好きな気持ちが止められなかったのも、思いきって入会しました。



ファンクラブに入会してしばらく経った頃、ユニゾンのライブツアーファイナル公演が幕張メッセで行われるという情報がメールで届きました。私は「これは行かなければ！」と思いました。

しかし、行くとなれば宿泊になるので、介助者を探したほうがいいのかなと思いました。場所が千葉県で遠いので、一緒に行ってくれる人がいるのか…と悩んでいたら、友人が「私でよければ一緒に行こう」と声をかけてくれました。私はその一言で気が楽になり、ライブのチケットを申し込みました。

申し込んで2週間くらい経ち、チケットの当落発表を見ると、なんと当選していました！



私はとても嬉しくなり、ユニゾンに会える！と

テンションが上がりました。

## 準備開始！

車いす席の確保とホテルの予約は、デイセンターサマリアハウスの職員に手伝ってもらいました。ネットで幕張メッセまでのアクセスや、近くのホテルを調べました。



アポをとるために電話をするのが苦手なので、何を話せばいいのかを事前に確認してから電話をかけました。ライブの主催者側と幕張メッセに電話して、車いす席の確保をするのは、割とすんなりいった記憶があります。

ホテルの予約を取るときに、2件ぐらい電話をかけました。1件目は幕張メッセからいちばん近いホテルにしようと思いましたが、電話をかけたときに、「このホテルはもうすぐ閉館するので、宿泊のご予約は承っておりません」と言われました。

その言葉を聞いたときは、頭がパニックになりましたが、気を取り直して幕張メッセの最寄り駅の東横インに電話をして、無事にハートフルルームの予約を取ることができました。

ライブに行く前日は、緊張と興奮で眠れなかったのを覚えています。

## ライブ当日

2018年1月28日、ついに待ちに待ったユニゾンのライブの日がやってきました。介助

者と最寄り駅で待ち合わせて、名古屋駅から新幹線で品川駅に向かいました。

昼食を食べて予約したホテルにチェックインしてから、幕張メッセに行き、グッズを買うために物販コーナーの行列に並びました。物販コーナーからたくさんの方が並んでいました。



買ったマグカップ

私は黄色いマグカップを買いました。現在もそのマグカップを大切に使っています。介助者もライブに来た記念にと、何かグッズを買っていました。

開場時間になると、係の人が車いす席まで案内してくれました。専用通路を歩いて車いす席に行くと、私のほかにも何人か車いすの人がいました。

ライブはスタンディング（立ち見）でしたが、係りの人が介助者用のパイプ椅子を用意してくれました。

ライブが始まるまでの時間は、ときどきしすぎて、口から心臓が飛び出してしまうんじゃないかと思いました。

## ライブの感想



ライブは約2時間、ノンストップでした。まるでジェットコースターに乗っているような感覚でした。あっという間という言葉がぴったり合うライブでした。

ポップな曲からロックな曲まで、いろいろ演奏していて、私の好きな曲は全部演奏してくれました！ギターボーカルの人のおしゃべりもおもしろかったし、楽しそうに演奏していました。

ほかのお客さんは身体や頭を揺らしたりしていましたが、私はただただ夢見心地で、ステージを見ていました。ドラムとギターの音がすごすぎて、終わったあとしばらく、右耳がボーンボーンとなりました。本当に楽しかったです。

後日ネットの情報で知ったのですが、ライブには20,000人集まったそうです。

## 振り返ってみて

初めてのライブ観戦は、会場に行くまでの準備も含めて、わくわくしてとても楽しかったです。ホテルやライブ会場に予約を取ったり、確認の電話をかけるのは苦手でしたが、まわりの人に手伝ってもらって乗り越えました。



その先にはとても楽しいことがありました。この経験を活かして、これからいろんなところへ出かけたいと思います。

ちなみに、今秋ユニゾンファンクラブ会員限定のライブが愛知県で開催されることになり、チケットを申し込みました。抽選結果を確認したら、当選していました！  
楽しみたいと思います。



## ～ 幕張メッセへのアクセス ～

〒261-0023 千葉県千葉市美浜区中瀬 2-1

<電車でご来場の場合>

- JR 京葉線 - 海浜幕張駅  
(東京駅から約30分、蘇我駅から約12分)から徒歩約5分。
- JR 総武線・京成線 - 幕張本郷駅  
(秋葉原駅から約40分)から「幕張メッセ中央」行きバスで、約17分

<バスのご案内>

- 海浜幕張駅行き  
幕張本郷駅 → 海浜幕張駅(幕張メッセまで徒歩約5分) 約15分
- ZOZO マリンスタージアム/医療センター行き  
幕張本郷駅 → タウンセンター(幕張メッセまで徒歩約3分) 約17分
- 幕張メッセ中央行き  
幕張本郷駅 → 幕張メッセ中央 約17分

# 新米がん患者の闘病記

編集委員水谷真です。今年2月に腎臓がんが見つかり、5月末に手術を受けました。

日本人の2人に1人はかかるといわれるがん。年間100万人の人が、がんを発症するそうです。他人事（ひとごと）のように思っていたのですが、いきなり我が事になってしまいました。

いろんながんがあり、いろんな経過があるので参考になるか分かりませんが、私の場合の闘病記としてお届けします。



## 血尿がきっかけ

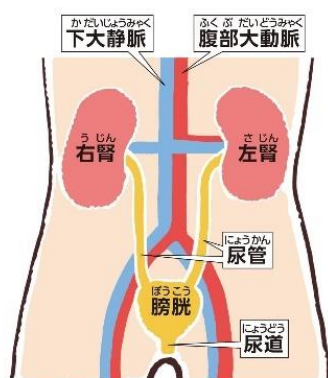
2月15日(金)の夜、出張先の仕事を終えて、トイレで用を足したところ、見たことのない真っ赤な血尿にびっくり仰天。昼まで透明だったのに、夕方から我慢していたのが原因かな…。辛い痛みはなく、血尿以外に不調はなかったので、不安ながらも帰路につきました。

血尿の原因をネットで調べると、「悪性腫瘍や結石、膀胱炎などの炎症、腎臓の内科的な病気など」と書かれていました。布団に入っても頭から離れませんでした。血尿の原因は何だろう、がんだったらいやだなー、下腹部に違和感あるし、これが痛みに変わって尿管結石だったらむしろいいのに…などとあれこれ考えました。

血尿はしばらく続きました。おしっこに血の塊が混じって尿道が痛く、塊が尿道をふさぐので何度もおしっこが止まりました。

## えっ？ 今の がんの告知？

翌日は仕事の予定をキャンセルして、自宅近くの総合病院にかかりました。土曜日の午後にもか



かわらず、外来に泌尿器科の医師が来ていてラッキーでした。

もろもろ検査の結果、主にはCTの画像を見ながら「右の腎臓がんですね」「12cmほどに成長しています」と医

師から言われました。

「えっ？ 今のがんの告知？」と聞き返すほど、あっさりした告知でした。たしかに、素人目にもわかるほど、右の腎臓は大きくなっていました。

がんの告知といえば、家族を呼んで、医者から深刻そうに言われるものかと思っていました。本人より先に家族に伝えられて、本人に伝えるべきか家族が迷うシーンを思い描いていました。現実とはそうではなかった。

「がんの告知ですか」と尋ねたら、明るく「そうです」と医師。今どきは、個人情報にうるさいから、本人にまず伝えるのだそうです。



## 腎臓がんのステージ

|       | 状態                                                                     | 5年生存率 |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| ステージ1 | 腫瘍が腎臓のなかにとどまり、大きさが7cm以下                                                | 97.5% |
| ステージ2 | 腫瘍が腎臓のなかにとどまり、大きさが7cmより大きい                                             | 81.6% |
| ステージ3 | 腫瘍が腎臓の外に広がっているが、周囲の脂肪は通り越していない、腫瘍が血管（静脈）の中に入り込んでいる（腫瘍塞栓）など             | 71.3% |
| ステージ4 | 他の臓器（肺、肝臓、骨など）に転移がある、腫瘍が腎臓および周囲の脂肪を通り越して、近くの臓器（肝臓、脾臓（すいそう）など）にも広がる（浸潤） | 18.5% |

腎臓がんの場合、転移がなければ助かるそうです。けれど10数cmというのはすでにステージ3の大きさで、こんなに大きく成長するまでには何年もかかったはずと言われました。大きな病院での手術を勧められました。どんな手術で、どんな

経過、予後になるかは、検査してみないと分からないとのことでした。

一般的な健康診断や、血液検査の項目にある「腫瘍マーカー」では、腎臓がんは引っかからない。腎臓は静かな臓器で、痛みもないから静かに進行し、気づきにくいみたいです。

自宅近くの病院で診てくれたのは名大病院から交代で来ていた医師でした。紹介状を書いてもらい、名大病院で同じ医師に診てもらうことにしました。

## 検査の日々

翌週、血尿から4日後に名大病院の泌尿器科を受診しました。主治医は最初に診てくれた医師です。毎週もしくは隔週のペースでいろいろな検査が始まりました。血尿は4日ほどで消え、下腹部の違和感もなくなっていました。

腎臓エコー、心臓エコー、心電図、肺活量、骨シンチ\*1、PET-CT\*2、造影CT(2回)、尿検査(2回)、血液検査(2回)…。他にもやったと思うが忘れられました。

5月に右の腎臓の全摘手術が決まりました。それまで治療はなし。投薬もなしでした。

3ヶ月にわたり、時間をおいて同じ検査をし、変化をみました。当初12cmと言われていたのが、13cmに成長(!?)しましたが、全身くまなく調べてもらって、今のところ転移なしでした。

日常生活はいたってふだんどおりです。体力をつけ、免疫力を高めた方がよいと言われ、ジョギングを再開しました。週末ごとに10kmを走り込みました。



煙草を止めろと言われ禁煙しています。副作用で仕事のスイッチが入らない…。でも、おかげでがんが分かる前より、健康体で過ごせました。

\*1 骨シンチ：骨シンチグラフィといって、骨に集まる放射性薬剤を投与し、特殊なカメラ（ガンマカメラ）を使って、骨の代謝状況（骨吸収と骨形成）を調べる検査です。骨転移など骨代謝の異常を診断します。

\*2 PET-CT：陽電子放出断層撮影のことで、放射性薬剤を体内に投与し、特殊なカメラで画像化します。全身のがんなどを一度に調べることができます。

## 腎臓ってすごい！

腎臓ってどんな臓器なのか、気になって調べてみました。NHKスペシャル「シリーズ 人体 神秘の巨大ネットワーク」の再放送で、ちょうど「腎臓」を取り上げていて、感動の働きをしていることがわかりました。にわか知識ですが、感動したポイントをお伝えします。

### 血液のろ過と成分調整

腎臓の内部には、「ネフロン」と呼ばれる独特な構造があり、老廃物などを含む血液が「ろ過」されて、きれいな血液に生まれ変わる。不要なものとして体外に排出されるのが「おしっこ」。同時に、血液の成分調整も行われている。腎臓の本当の役割は、血液の成分を厳密に維持する「血液の管理」らしい。



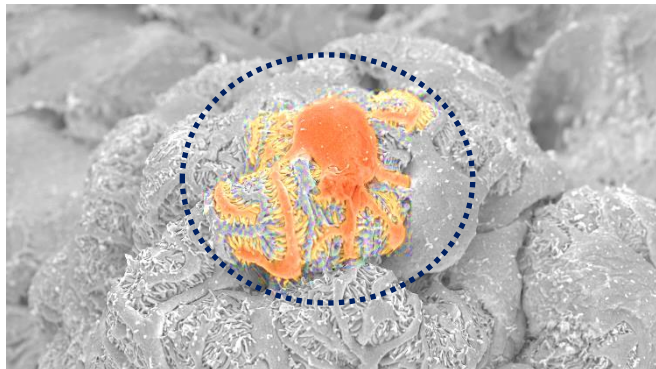
腎臓にある「ネフロン」と呼ばれる構造…血液のろ過フィルター

糸球体（しきゅうたい）の血管の壁に無数の穴があり、赤血球以外をいったん血管の外に吸い出して尿のもと＝「原尿」を作る。



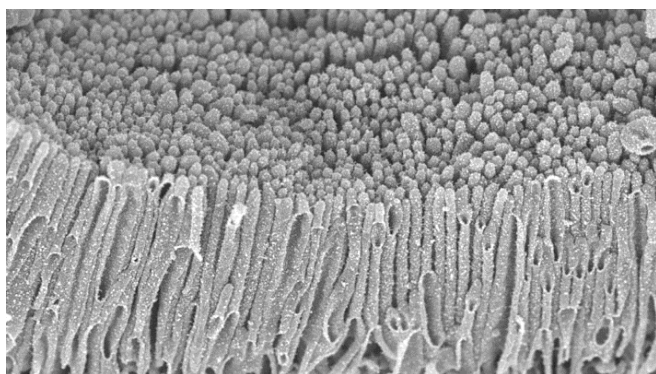
糸球体の血管の中…血管の壁に無数の穴がある

糸球体の表面には、タコのように複雑な形の足を広げた「足細胞」がたくさんはりついている。足と足の間には「スリット膜」と呼ばれる膜があり、そのフィルターを通して、おしっこ元＝原尿が出てくる。



糸球体の表面…「足細胞」がたくさんはりつく

糸球体のフィルターで濾しとるのは、赤血球やたんぱく質など比較的大きな粒子だけ。原尿の中には、老廃物だけでなく、糖分・塩分・カルシウム・カリウム・マグネシウムなど、体に必要な成分も多く含まれる。これらを、体に必要な分だけ再び血液に戻す「再吸収」を行うのが、糸球体の先にある「尿細管」。



「近位尿細管」の表面の微絨毛（びじゅうもう）

尿細管の内側には、微絨毛（びじゅうもう）と呼ばれる毛がびっしり。表面積を増やし、たくさんの物質を効率的に吸収する構造になっている。

尿細管では、いったん原尿に出てしまったさまざまな物質を、体に必要な分だけ再吸収する。体の状況に合わせて、絶妙に各成分の再吸収し、血液の成分を適正に保つ。その際、腎臓は全身の臓器と情報交換しながら、いまだんな成分がどれくらい必要かを判断しているんだって！

腎臓が1日に作る原尿の量は約180リットル。そのうちのおよそ99%が再吸収され、血液に戻される。血液は体内におよそ4～5リットルなので、1日のうちに40～50回も全身の血液をろ過しているんだって！ 腎臓は、非常に働き者ですね。

### 各臓器のネットワークの要

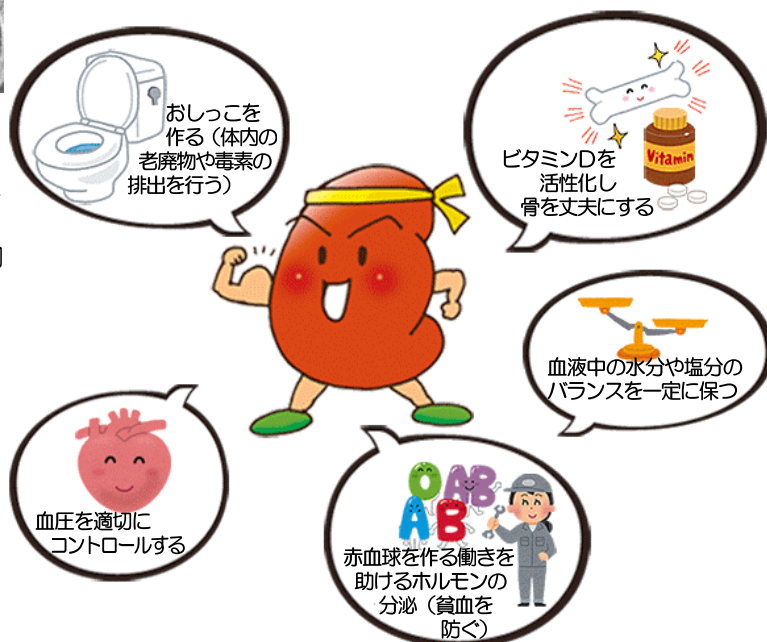
腎臓は人体の各臓器にメッセージ物質を発しているらしい。

例えば、酸素が足りないときにはEPO（エポ、正式にはエリスロポエチン）という物質を作って放出する。EPOは血液に乗って運ばれ、「骨髓」で受け取られると、赤血球の増産がはじまる。

腎臓は、日常生活で常に微量のEPOを出し続けていて、酸素の状態に応じて、その量を変化させることで赤血球の数を絶妙に調節し、全身の酸素状態を適切に保つ。腎臓は、全身の“酸素の見張り番”らしい。

EPO以外にも、腎臓ではさまざまなメッセージ物質が作られて、他の臓器に働きかけている。血圧のコントロールや骨粗しょう症にも腎臓が関わっているそうです。

一方で、腎臓の障害が全身のほかの臓器にも飛び火し、「多臓器不全」を起こして死に至ることも。多臓器不全は、実は腎臓が引き金になることが多いらしい。それくらい肝心要（かんじんかなめ）な臓器のようだ。



## いよいよ手術

血尿から3ヶ月、ようやく入院と手術を迎えました。

周囲からは「そんなに放っておいて大丈夫？」  
「早く切った方がよい」「セカンドオピニオンを求  
めては？」などとアドバイスというか、心配の声  
をもらいました。自分としては、3ヶ月間の検査  
結果と経過、主治医の説明に納得がいったので、  
変更するつもりはありませんでした。

### 入院&手術スケジュール

|          |                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月21日(火) | 入院                                                                                      |
| 5月23日(木) | 手術<br>腹腔鏡（ふくくうきょう）により最短で<br>3時間の予定。うまく離ればスッポ<br>ンと出てくるが、癒着（ゆちゃく）して<br>いたら大きく開腹して切り離す予定。 |
| 5月30日(木) | 退院                                                                                      |
| 6月1日(土)  | 職場復帰                                                                                    |

腎臓がんステージ3の5年生存率は7割らしく、  
7割に望みをかけるしかありません。ただし、お  
腹を開けてみて、癒着（ゆちゃく）や転移があるか  
どうかで予後（治療方針）は決まるらしい。

5月23日。手術当日。いよいよ  
手術台へ。もっと緊張するかと  
思ったけれど、考える間もなく全  
身麻酔が効いて、目が醒めたら終  
わっていました。



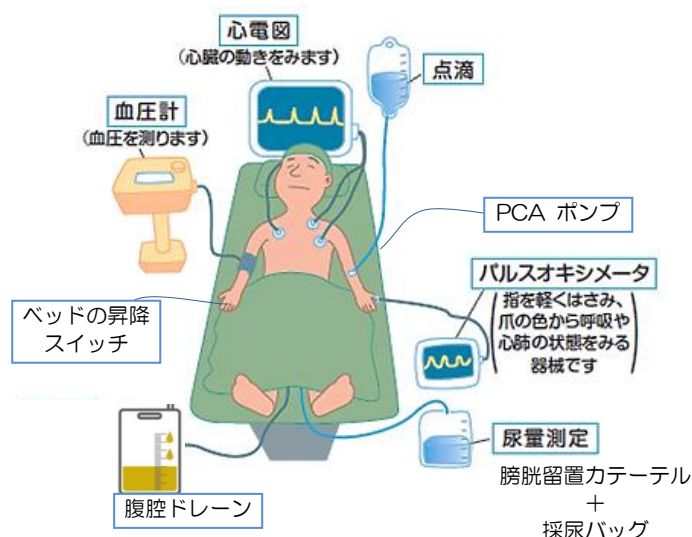
## 手術後がこんなに大変なんて!!

手術は6時間。8時45分に手術室に入って、  
15時前に病室に戻りました。予定より長がか  
かりましたが、無事終了。大きさ14cm、重さは750  
グラムに成長した右腎がんは、癒着なくポロッと  
とれました。転移なし。

腹腔鏡（ふくくうきょう）でとれたのですが、主治  
医の話によると、あまりに大きくて取り出すのに  
苦労したとのこと。成人男性の腎臓は通常200  
グラムなので、3倍以上に膨れあがっていたこと  
になります。

手術はうまくいったのですが、患者（自分）に  
とっては、そこからが地獄でした。痛みとの戦いで  
す。最初の夜は一睡もできず。カテーテルやケーブ  
ルがいっぱいつながれ、身動きがとれない。寝返り  
も打てない。手術中左を下に6時間同じ姿勢だっ  
たせいか、左の腰がズキズキ痛い。

手術直後のベッドサイド（主な医療機器）



|                           |                                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 点滴                        | ブドウ糖＋痛み止め。                                                                    |
| 心電図                       | 心臓の動きを見る。                                                                     |
| パルスオキシメーター                | 経皮的動脈血酸素飽和度 (SpO <sub>2</sub> ) を測る。                                          |
| 酸素マスク                     | 肺機能の低下を補う。途中から鼻カニューレに変更。                                                      |
| 腹腔ドレーン                    | お腹の中に溜まった血液や洗浄液を体外に排出。                                                        |
| 膀胱留置カテーテル                 | 膀胱から尿を直接とる。                                                                   |
| PCA ポンプ (痛み止めの薬を入れる押しボタン) | 痛みがある場合に患者自らボタンを押して痛みのコントロールに参加。ボタンを押して薬が投与された後、一定時間が経つまではボタンを何回押しても薬が投与されない。 |
| ベッドの昇降スイッチ                | ベッドの角度を変える。                                                                   |
| 爪先マッサージ                   | 電動式。1分おきに駆動するので気になって眠れない。                                                     |
| 弾性ストッキング                  | 手術から歩行訓練開始まで、履いたまま。                                                           |

肺活量は信じられないほど落ちました。浅い呼  
吸しかできず苦しい。SpO<sub>2</sub>の値は90をきるほど。  
酸素マスク（途中からカニューレ）で何とか息苦  
しさをしのぎました。

痰が絡んで不意に咳き込み、咳いてもなかなか  
痰が切れない。咳のたびに傷口が痛んで悲惨でし

た。咳や痰は、全身麻酔の間、気管内挿管で気管を傷つけたのが原因らしいです。

ナースコールで窮状を訴えましたが、点滴で入れる痛み止めの間隔は6時間以上と決まっていて、泣き言を言っても、看護師は取り合ってくれません。薬が切れてくるのが辛くて辛くて…。

6時間おきの痛み止めとは別に、痛い時に自分で投与できる押しボタンを渡されました。PCAポンプ（Patient Controlled Analgesia：自己調節鎮痛法）というらしい。5分以上間隔を開けないと投与されないが、苦しくてつい押したくなる。けれど、いっばいつながった管の中から、PCAのケーブル(ボタン)が見つからず毎回イライラ…、というストレスがきつかったです。

## 這えば立て、立てば歩めの…

いやいや、苦しいのなんのって。術後がこんなに大変とは知りませんでした。なのに手術の翌日から、起きろ！立て！歩め！の地獄の特訓が始まりました。

聴診器をお腹に当てられ「ふーむ、腸が動いてないね」「寝たきりだと腸が癒着する」「起きて運動しないと肺呼吸が戻らないよ」と脅されました。

手術の翌日、渋々起きて、痛みを耐えながら立って、運動靴を履いて、その場で足踏み。それだけで耐えきれずに横になる…。挫折感！

病棟廊下は周回できる回廊になっていて、1周100mなのかな、そこを1日で10周しなさいという指導でした。最初は半周が精一杯。70代とおぼしき先輩患者がすたすた往き来し、僕は追い越されて、情けなや～。

手術から1日、2日経つと管が徐々に外れ、丸3日で体を繋いでるものはすべてなくなり、自由の身になりました。こつこつ訓練を続け、3日目には目標の病棟内10周を、ゆっくり回れるようになりました。

術後続いた便秘は4日目に無事解消。けれど、寝起きの動作と歩くときの痛みは続きました。肺

が弱ったことから来る咳と痰のからみも続き、苦しめられました。

入院中、時間はたっぷりあるようで、日課をこなすだけで1日はあっという間に過ぎました。夜は眠れないのですが、浅い眠り、夢うつつで過ごすことに、最後は慣れてきました。

## 退院後の痛み、どうしたものか？

5月30日。手術から1週間で予定どおり退院しました。

退院の翌朝、自宅で迎えた初めての朝は痛かった。思っていたより痛く、顔をしかめるほど。

横になっていればよいのだが、起きて（座位）、立って（立位）、歩いての動作でお腹が痛みます。食事をして胃袋がふくれたときも、決まって激痛が襲います。手術の傷口（外側）が痛むというより、お腹の中が痛くて、動けなくなる。胃腸の痛みではない、説明しにくい箇所です。750グラムの右腎のスペースが空いて、収まりが悪いのかな？

うー、記事を書いている今も痛い…。てな感じで痛みはしつこく続いています。

6月1日(土)より職場復帰。土曜日のほうが負荷が少ないかなと選んだものの、やはり立ってるだけで辛い。歩いて辛い。座ってもしばらく辛い。食事をするとき強烈に痛い。初出勤は想像していたより過酷でした。

入院中より退院後、自宅療養中より職場復帰後のほうが、痛みは深刻です。痛みが増したというより、痛みで活動がストップする場面が増えたからです。

一度痛くなるとお腹を抱えてじっとすると治まる。それでも治まらなければ、横になると治る。職場では隣の部屋が医務室で、すぐに利用できたのは幸いでした。ベッドに横たわれば、すぐに平気に。けど、立った瞬間から痛みが始まる。自分のからだにまだ慣れません。しばらく出張予定は入れずにおいた（キャンセルした）ものの、いつまで続くのやら。

ご心配をおかけしたみなさん。多くの励ましをいただき、ありがとうございました。

# プロバカ日誌

## ～平成プロレス観戦活動の 30 年間～

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。月に2～3回ほど観に行っています。最近は(´Д`)ノ〜サカモディモードになっているので、プロレス観戦活動は小休止しています（笑）

今回は平成プロレス観戦活動のお話しをします。



### 熱狂的プロレスファン誕生…

ま〜くんがプロレスファンになったのは、1978（昭和53）年秋、小学3年生のがきんちよの時、テレビのチャンネルを替えていて、たまたまワールドプロレスリングの放送をしていました。

その時の試合が、藤波辰己対チャボゲレロのWWF ジュニアヘビー級タイトルマッチでした。藤波選手が場外のドラゴンロケットに失敗して、大流血になりながら必死で戦っている姿に惹かれました。

そこから熱狂的プロレスファンになりました。あまりにも熱狂的過ぎるので、家族からも周囲からも呆れられてしまうくらいでした。

### 昭和から平成になった時…

地元でプロレス興行があると、行きたいと思っていましたが、家の経済的事情があってなかなか行けなかったです。まあ初代タイガーマスクがいた頃は許可をもらって観に行っていました。

時は流れ19歳の時、兵庫県伊丹市にある職業訓練校に寮から通っていました。時々、大阪府立体育館近くにあるプロレスショップまで出かけていました。

たまたま昭和天皇が崩御された日にも行っていて、プロレス中古本を漁っている間に、**昭和から平成に元号が変わっていた**ことを知りました。その時、ま〜くんは「あら(；´∀`)びっくりしたなあ」と思いました。

### 1990（平成2）年の時の話

1990（平成2）年から名古屋で一人暮らしと仕事を始めました。新日本プロレスからの招待券をもらって、7年ぶりに観戦しました。初めての愛知県体育館！テレビでしか見ることが出来なかった大きな会場！オラ、わくわくしちゃった！

愛知県体育館だけでなく名古屋レインボーホール（現在の名前は日本ガイシホール）や愛知県武道館で興行があり、地下鉄とバスを乗り継いで行きました。会場を見たら、これまたかっけえ！オラ、わくわくしちゃった！

その後、新日本プロレスだけでなく、全日本プロレスなど他団体も観に行くようになりました。

全日本プロレスの時は、試合前の売店では必ず馬場さんが座っている所を見て、「うわあ〜でっかい！」と思いました。

チケット購入の方法は、当時はデパートとか至る所にあるプレイガイド、チケットぴあ、大須にある格闘技専門店まで買いに行っていました。たまにダフ屋からチケットを買った事があります。

現在は、団体や選手へチケット取り置き予約、近所のコンビニとインターネットでの購入等、希望する方角座席の指定ができるようになりました。便利な世の中になりましたねえ。ただし取り置き後の無断キャンセルはダメですよ。それから社会的マナーも大事にしてほしいです。

当時のバリアフリー状況についてですが、僕の記憶が正しければ、公共交通機関が不便だったり、

会場内のバリアフリー設備がない会場が多かった気がします。現在と比べて、障害者への理解と配慮があまりなかった時代でした。

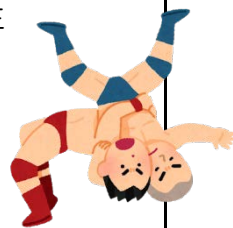
そのため、当時から障害当事者の先輩たちがいろんな所で障害者運動をし、地道に障害者に対する理解を深めていきました。そのおかげで、現在は車いすユーザーが会場に行きやすくなり、利用しやすくなりました。プロレス女子とともに、車いすユーザーのファンが増えてきたのは、とてもよいことです。

また当時からプロレス団体の分裂により、新団体の旗揚げの繰り返しで、今のような多団体時代になっていった事から、団体の対応とかサービスが良くなったり、小さい会場で行うようになったことも大きいです。

## プロレス観戦での色々な思い出

年代順に箇条書きで思い出をまとめてみます。

- 1992 年、初めて全日本プロレスを生観戦した時、会場内の盛り上がりが新日本とは全然違って、戸惑っていました。スタンハンセンのウェスタンラリアットを生で初めて見たっ！ウィー——ッ！
- 1993～94 年、新日本プロレスでは必ずIWGPヘビー級タイトルマッチが組まれ、当時の王者の橋本真也の闘いぶりが圧巻だった。特に対武藤敬司戦が見れてラッキーでした。
- 1994 年秋、全日本プロレスでの世界タッグタイトルマッチで、初めて 60 分時間切れ引き分けの試合を体験しました。夢中になるとあっという間ですね。
- 1995 年 3 月、アントニオ猪木さんの名古屋での最後の試合を観ました。
- 1997 年 8 月、新日本プロレス初めてのナゴヤドームでの試合。武藤敬司の悪の化身グレートムタ対小川直也の試合が実現した。ムタの快勝でスカッとしました。しかし、ドームが広すぎて選手がちっちゃくて見にくくて、ほ



とんどオーロラビジョンの方を見てました。当時、地下鉄のナゴヤドーム矢田駅がまだ出来ていなくて、大曽根駅から片道 20 分かけて歩いて、とてもしんどかった…

- 2000 年 10 月、スタンハンセンが天龍源一郎に敗れ、引退するきっかけとなった試合を観ました。唐突でびっくりしました。
- 2003 年大晦日、ナゴヤドームで K-1 の試合を初めて生観戦しました。メインの試合が伝説の「ボブ・サップ対曙」でした。6 時間という長い興行とセンター方向の席だったので、見づらくて、しんどかったあ〜。
- 2006 年、ドラゴンゲートなるプロレス団体を初めて生観戦して、どっぷりとはまりました。それ以降、5 月 5 日愛知県体育館でのビッグマッチには毎年欠かさず観戦しています。夏ビッグマッチともいえる神戸ワールド記念ホール大会にも行ったことがあります。
- 2009 年 6 月、広島でプロレスリングノアの三沢光晴選手が、試合中のアクシデントで亡くなりました。その時のショックをひきずったまま、その後、名古屋大会を観戦し、三沢選手の遺影に献花した時と、試合前と試合後のミサワコール時は大泣きしました。泣きながらあおなみ線のささしまライブ駅まで歩きました。

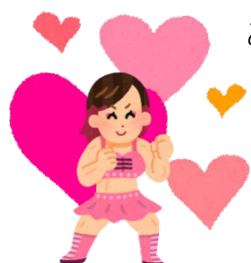
当時のささしまライブは、ライブ場や映画館、JICA施設とでっかいんこ（どうも人間のものだと思う）がなく、ほとんどが空き地でした。今思うと夜道は怖かった…様変わりした現在のささしまライブを、いつかは探検してみたいです。



- 2010 年秋、職場の慰安旅行を抜け出して、難波で大阪プロレスなるローカル団体を初めて見ました。リングが近くて楽しかった。それ以降、大阪で観戦するようになりました。プロレスだけでなく、グルメも楽しみでした。やっぱり大阪の方が行きやすいです。
- 2011 年 5 月、ささしまライブのライブ会場

で1日3興行があり、昼から夜中までぶっ通しで観戦しました。途中、名駅の映画館まで行ったり、帰りは地下鉄の終電に間に合うように、ささしまから名駅まで20分かけて走って、夜冷えしたせいで風邪を引きました。

- 2011年、女子プロレスラーの栗原あゆみ選手に一目惚れしてしまい、女子プロレスの追っかけ活動を始めました。



- 2012年、スターダムなる女子プロレス団体を初観戦し、どっぷりとはまってしまいました。

現在も風邪にも台風にも負けずに、名古屋大会を続けて観戦しています。当時の女性GMさんとはお友達でした。試合だけでなく、試合後の選手達とのふれあいタイムも楽しみでした！



- 2013年は大好きだった小橋建太、栗原あゆみの引退試合と、スターダム初の両国国技館での試合を見るために、初めて両国国技館や日本武道館、後楽園ホールに行きました。試合での感動も含めて、いろいろあって波瀾万丈でした。

(福祉情報誌 124～126号)

- 2014年、アメリカのプロレス団体「WWE」の来日公演を大阪で初めて生観戦しました。アメリカンプロレスを思い切り堪能しました。スタッフが車いす席に案内してくれた事や、大阪の最果ての所で行っていたため、交通アクセスが悪かった事、帰りの緊急バスの数の多さにびっくりしました。

(福祉情報誌 132号)

- 2015年、天龍源一郎引退のため、天龍さん追っかけ活動をしました。天龍源一郎引退試合時に、感動のあまり号泣した事や天龍さんとのツーショット写真、天龍さんとスタンハンセンとのスリーショット写真を納めた事、新幹線でのグリーン席に初めて乗りました。

(福祉情報誌 137号・139号)

- 2017年3月、新大阪駅の近くのイベントで、プロレスファンになるきっかけとなった藤波藤波辰彌選手に初めて近くで会えました。藤波さんの手が大きかった。

(福祉情報誌 151号掲載)

- 2019年2月、ジャイアント馬場追善興行＆アブドーラ・ザ・ブッチャー引退セレモニーを観に行きました。まさか、ブッチャーさんとま〜くん母親、ま〜くんのスリーショットが実現するとは！驚きでした。

(福祉情報誌 159号掲載)

- 大阪への遠征時の帰り道に、いつも食べに行く串カツ店があり、その度にドカ食いでした。
- 大阪駅の地下道は迷路になりやすいと言われていますが、まさにその通りでした。行く度に道とか雰囲気が変わっていったのにはびっくりしました。もちろん迷子になりました。
- 未だに東京都内では、まともなご飯をゆっくり食べたことがないです。
- 東京、名古屋、大阪では、障害者への新幹線の乗降時の手伝い依頼方法や対応方法がそれぞれ違っていました。
- 東京駅からタクシーを利用すると、それぞれの会場に近いことにびっくりしました。

と、いろいろありました。こうやって書いてみるといっぱい思い出がありました。令和になっても、もっと思い出を作りたいです。

## 会場について

今まで色々な会場に行きました。その時の感想を書きます。

### 【ドルフィンズアリーナ愛知県体育館】

現在の名古屋1番の大会場であり、どの席にいても見やすいです。最近是最寄り駅の近くに飲食店が増えてきました。

近い将来、名城公園辺りに移転される予定です。

### 【日本ガイシホール】

プロレスだけでなく、色々なスポーツやコンサートやイベントがたくさん行われています。交通機

関やバリアフリー設備は整っています。

現在は 2020 年夏までは工事のため、メインアリーナは閉鎖されています。リニューアル後が楽しみです。

### 【枇杷島等の各スポーツセンター】

ちょっと駅から離れていますが、会場内のバリアフリー設備は整っていて使いやすいです。

気になるのは、枇杷島スポーツセンターからの帰り道です。交差点には歩道橋があり、帰りのバス停に行くには、歩道橋を渡るか遠回りしなければならないです。

### 【両国国技館】

大相撲がメインとなっています。最寄り駅からは徒歩 1 分なので行きやすいです。

会場内には車いす観戦スペースがあります。車いす席の後ろにある出入口のすぐ近くに、多目的トイレと売店があります。ただ、席の前に照明、音響設備などがあり、少し見づらい時があります。

会場周辺には、ホテルや飲食店、観光する所がたくさんあり、利用しやすく、色々楽しむことができます。

### 【日本武道館】

色々なスポーツ、コンサートで使われることがメインとなっています。駅からは徒歩 1 分で、会場内には車いす観戦スペースがあります。

2013 年の小橋建太引退試合の時に行きましたが、2 階席上段の座席は背もたれが低くて、腰をひどく痛めてしまいました。試合中はアドレナリン爆発で痛みを忘れていましたが(;´∀` )。1 段毎の角度が急な事と、座高が高くて通るのが怖かった。

築 52 年という老朽化やオリパラに向けて、9 月から改装工事が行われます。素晴らしいバリアフリー設備になるといいですね。

周辺にはホテルとか飲食店がたくさんあり、利用しやすく、観光する所がいっぱいあります。

### 【後樂園ホール】

格闘技のメッカと言われるだけあって、プロレス興行が数多く行われています。車いすで観戦で

きるスペースもあり、バリアフリー設備も整っています。駅にも近く、周辺には飲食店とかホテルとかプロレスグッズ専門店が数多くあります。

### 【エディオンアリーナ大阪府立体育館】

関西の格闘技のメッカと言われていて、プロレスなど各スポーツの興行が数多く行われています。会場内には車いすで観戦できるスペースもあり、バリアフリー設備も整えてあります。スロープがグッズ売り場の設置のため、ふさがっているときがありますので、主催者スタッフへ連絡する必要があります。

駅にも近く、周辺には飲食店やホテル、プロレスグッズ専門店が数多くあります。また心斎橋やなんばでの観光を楽しむのも良いです。

### 【アクトシティ浜松】

JR 浜松駅に隣接し、途中で自動通路などがあり、移動が楽でした。走る電車を眺めるのも楽しかったです。

会場内は通路がフラットで、エレベーターや多目的トイレがありました。1 階と 2 階どちらからでも行けました。

今まで全国で色々な会場に行きましたが、1 番大変だったのは日本武道館でした。でも、改築工事が行われますので、リニューアル後の日本武道館を楽しみにしています。



現在の女神様と 2 Shot

# The・浜in!!

みなさ〜んこんにちは、小島まちです。しっかり昭和生まれで50代のおばさんです。障害は脳性マヒのアテトーゼ型、外出時には電動車いすを使用し、言語障害ありです。家族は3人で、同じ障害を持つ旦那と、令和元年に20歳を迎える、なんとなくめでたい息子がいます。その息子は大学の近くで一人暮らしをされていて、まったく帰ってこないの、今は中年夫婦の二人暮らしでございます。

さて、一応は子育ても一段落して、これからはやりたいことをやろうと思い、平成最後の遊び納めをやりました。それはあの大型連休に浜名湖方面へ遊びに行ったことです。渋滞を覚悟でしたが、気の合う仲間とのんびりとした一日を過ごせたので、その様子を書いてみようと思います。



## 絶好のお出掛け日和！

時は平成31年4月28日(日)。リフトカー2台でいざ浜名湖へ。目的地は「浜名湖ガーデンパーク」と「炭焼きレストラン・さわやか」です。大まかな予定は次の通りでした。

- 9:00 名古屋を出発
- 11:00 浜名湖ガーデンパークに到着  
みんながはぐれないように自由行動！
- 15:00 集合次第「さわやか」へ
- 20:00 おつかれ様でした（あくまでも予定）

予定通り高速道路に乗かって、豊田辺りまではスイスイ行けたのですが、その後はやはり渋滞にはまりました。それでものりくりと動いたので、1時間遅れで浜名湖が見えてきました。浜松西インターを降りて、やっと一つ目の目的地に着くぞ〜と思ったのも束の間。どうやら浜名湖ガーデンパークの近くに動物園もあるらしく、そこへ行きたいお客さんで、一般道も渋滞していました。

なんとか現地に到着したのは12時半ぐらい。まあ、超大型連休だったので、こんなもんでしょうね。

## 浜名湖ガーデンパークにて

こちらの敷地面積は56ヘクタール。それってどれくらい広いの？調べましたわよ。

1ヘクタール=10,000㎡

ナゴヤドーム=48,169㎡（なので約5ヘクタール）  
ということでナゴヤドーム約11個分の広さです。

元々は15年前に「浜名湖花博」が開催された場所です。園内に入って、この広い敷地を散策する前に、まずは腹ごしらえをと思い、食べ物屋さんを探したのですが、なかなか見つかりません。15分ほど歩いたでしょうか。やっと食べ物売っている移動販売者が見えてきました。なんてことはないドライカレーやたこ焼き、焼きそばを、私も含めて3人のおば様で分けっこして食べたのですが、そよ風が吹きお花に囲まれていると、何を食べてもおいしく感じられました。

後から園内マップで確認したら、もう少し手前にも売店があったので、チェックすることは大事だなあと思いました。もちろんお弁当持ち込みもOKです。

お腹も満たされたところで、ゆっくり歩きながら展望塔を目指しました。手入れされた可愛らしい花や珍しい花が咲いている中でも、青いシクラメンの花が目にとまりました。でも、シクラメンって確か冬だよな…そうです。冬になると、シクラメンの花がいっぱい咲くそうです。

## 高いところが大好き!!

いよいよ高さ50mの展望塔に登りま〜す。実は私、高いところが大好きなんです。残念ながら曇っていたので、遠くの景色を見るこ



とはできませんでしたが、浜名湖が一望できて、とても気持ちよかったですよ。

## こちら気持ちよさそううね



一方、もう一人の車いす利用者のSさんは、遊覧船に乗ったようですね。大型(?)の電動車いすでも、楽に船に乗り込むことができた感じで、気持ちよさそうでした。

## さあ、お待ちかねのハンバーグだ!!

15 時 30 分頃にお約束の集合写真を撮り、お待ちかねの「さわやか」へGO!

静岡県内に 32 店舗を構えるこのお店は、ハンバーグがとても有名です。私たちが出向いたのは「さわやか」浜松高丘店です。浜松西インターから車で 10 分のところにあるので、愛知県や岐阜県ナンバーのお客さんが多いらしいです。(フフ、うちもか) 4時半頃に到着したけど、もうお客さんがいっぱいなのと、私たちが 20 人というご一行様だったので小一時間ほど待ちましたが、無事に席に着くことができました。

看板メニューは「げんこつハンバーグ」と「おにぎりハンバーグ」で、私が注文したのは「おにぎりハンバーグ」です。自社工場で精肉されたビーフ 100%のお肉を、調理室である程度焼き、仕上げはテーブル席に持ってきて、お客さんの目の前で焼いてくれます。焼き方もレアかウェルダン(肉の表面だけ焼くか、中までしっかり焼くか)を選べます。

ちなみに「げんこつ」と「おにぎり」は何が違うかというと、お肉の量が違います。

げんこつハンバーグ: 250g 1,080 円(単品)  
おにぎりハンバーグ: 200g 972 円(単品)  
肉汁がジュワッと出てきて、柔らかくて、食べやすくて…申し分なし。もちろんハンバーグだけではなく、炭焼きステーキや焼き野菜カレーといったメニューもありました。

7 時頃かなあ?ハンバーグをたிரらげてお店から出ようとしたら、入口の辺りは順番待ちの人であふれかえっていました。これだね、2〜3時間待ち。もし行ってみようと思われた方は、食事の時間帯をずらした方が無難かと思います。



## お疲れ様でした

お腹も心も満たされて、帰りは浜松から名古屋まで渋滞にはまることなく、スイスイと帰ってきました。浜名湖の近くには遊園地パルパルや、かんざんじ温泉もあり、遊べるところがたくさんあります。(うらやましいなあ) 是非とも足を運んでみてはいかがでしょうか。

### ◆浜名湖ガーデンパーク◆

入園料: 無料 展望塔と遊覧船: 有料

※イベントや体験教室は場合によって有料

開園時間: 8:30~17:00 休園: 12/29~1/3  
アクセス:

◆JR 浜松駅よりバス約 60 分

【料金】大人 690 円、小人 350 円

◆JR 弁天島駅よりタクシー約 10 分

【料金】1,500 円程度

◆車の場合、東名高速 浜松西 IC より約 30 分  
浜松環状線、志都呂経由(一般道路)

### ベビーカー、車椅子を利用される方も大丈夫

園内はだれもが利用でき、楽しめるように園路の最大斜度を4%以内に抑えるなど、ユニバーサルデザインに配慮しています。また、車椅子やベビーカーは、園内3箇所の案内所で無料にて貸出しています。(台数に限りがあります。)なお、園内には、車椅子の方やオストメイトの方が利用できる多目的トイレを用意してあるほか、ベビーシートを整備したトイレも用意してあります。

(ホームページより)

〒431-1207 静岡県浜松市西区村櫛町 5475-1  
TEL: 053-488-1500 FAX: 053-488-0009

### ◆炭焼きレストラン・さわやか(浜松高丘店)◆

営業時間: 11:00~23:00(オーダーストップ 22:30)  
定休日: 12/31, 1/1

〒433-8118 静岡県浜松市中区高丘西3丁目 46-12  
TEL: 053-439-5811

※「炭焼きレストランさわやか」のホームページで「店舗一覧」を選択すると、その店のアクセスや待ち時間の情報が得られます。全店とも予約はできません。

# うっかり **ぴろ** が行く！

こんにちは、ぴろで～す。

アラヒッフで車いすと松葉つえを併用して生活しています。

この漫画は私が若かりし頃から現在までのうっかり体験や思いを  
気まぐれに書いて行こうと思います。



## 級ちがいの巻



# 日和見感染(ひよりみかんせん)?

堤 剋喜



「これは院内感染ですよね?」と何人かに尋ねた。医師から看護助手や事務員まで職員は「そんなことはないです」と返してきた。内科的には特に問題はなく平熱で転院してきて、二十日ほど病院の外に出ていない患者が感染による高熱を出したのだから、字義通りにとると「院内感染」に当たるのではないかと思った。繰り返し否定されるので、「あなたの国語力の方に問題がある」と言われている気分になり、聞くのをやめた。

この病院では、どうやら薬剤耐性のある細菌やウイルスが関わるものだけを院内感染として扱っていたらしい。僕自身もこれを恐れていた。抗生物質として見覚えのある錠剤二種が効かず、さすがに焦った。患者だけ焦っ

てもどうにもならないのだが。服薬から点滴治療に切り替わっていく間、有効な薬に出会えなかったら、代わりに亡父とまた会えるかな、という心境でいた。点滴は奏功。すぐに微熱程度まで下がった。原因は違うものの、似たような発熱と治療を平成の間に二度経験した。針とカテーテルはずいぶん細くなり、患者と使用すべき薬剤との照合確認は薬瓶への名前書きから、患者がはめている腕輪のバーコード読み取りに変わっていた。

誰も言わなかったけれど、日和見感染か。つまり(僕の理解だけれど)普段はおとなしく寄生なり共生している細菌が、宿主の形態変化を生息環境の悪化と受け取って、外へ出ようとしたり、ああ居心地のいい新物件!

しかも空きがあるぞ、と見慣れない細菌が押し寄せてくる状態だったのかも。しれない。いつもいる腹の虫からも見限られたら、かなり危ない。

僕は結局、隔離措置は受けなかった。抗生物質で治療されている患者をほかの患者と一緒に大部屋に入れていたなら、広義の院内感染は防ぎ切れまい。

父に誕生日を祝ってもらったことは確かに覚えてる。けれども、父の誕生日を祝った記憶はない。父の誕生日を尋ねる前に、残念ながら、父の命日を先に覚えてしまった。

一人の生死は家族や縁者、子孫の暮らしや有様を左右する。たくさん物語が語られぬままとなって、二度と聞けなくなる。同時にその人の体内に住み着いた微生物にとってはまさに死活問題だろう。おびただしい数がその人ともに死んでいく。辛くも、どこかに移住できて生き残る割合は、いかほどだろうか。

「お父さんを温めてあげて」と促される。点滴の針が刺さっている近くに手を伸ばすのを躊躇する。「さあ早くあなたの手の方が私より温かいから」こわごわ、父の腕に自分の手を置く。

『冷たい』声には出さなかった。臨終間際。すっかり温もりを失っていた。いまさらながら、あの時、僕の体温を父が感じてくれていたことを祈る。もし、父の腕の表面にたどり着いた細菌の何匹かが僕の手に移住して、僕の体内で世代交代を繰り返しているとしたら? 穏やかなタイプならうれしいし、多少問題を起こすものでも、巡り合わせと思って諦めよう。日和見感染だの、院内感染がどうのこうのとはいうまい。当時、その概念自体まだなかったろうし。すでに調べようがない。

ふと、年表を思い浮かべた。あれれ。父が生きていた期間よりも、父の死後、経過した歳月の方が長くなった。こんなことに気づく日など来ないと思っていた自分にも驚く。

時の流れは一方通行で、一定の速さだということになっている。そうでないと、時間割を組むこともこなすこともできないし、待ち合わせもできない。しかしながら、万民に平等に流れているとは言いがたく、残酷なほど不平等に流れていると感じることの方が多い。

## 旅の空から

皆さん、こんにちは。うっとうしい梅雨の時期ですが、いかがお過ごしでしょうか？

雨が上がった翌日は鮮やかな緑、遠くまで見通せる澄んだ空気・・・そんなことを思いながら過ごせば、少しは気持ちが晴れることでしょう。



今回はお隣の国、韓国ソウルについて書いてみました。今や国内旅行の感覚で出かけられるようになった韓国は、ビジネスマンが日帰り出張できるほどです。

韓国の若い女性は、日本の化粧品やかわいいグッズを求めて来日しており、日本の女性も、韓国の化粧品やファッションを目的に出かけています。それに加えて、お互いの国ならではの食べる楽しみがあるのでしょね。

先日、名古屋の熱田神宮近くの「ひつまぶし」有名店へ立ち寄りしたら、韓国や中国から、個人でお店まで来ていらっしゃる観光客の方々が、多いことに驚きました。皆さんインターネットで調べて、名古屋の味を楽しまれているのでしょう。

### ◆ アクセス

今回は大韓航空を利用して、仁川（インチョン）国際空港へ到着しました。名古屋からは3人、東京から1人の4人での旅行でした。成田空港や羽田空港からの便が多いため、仁川空港の到着ロビーで合流しました。



韓国へはLCC（格安航空会社）も就航していますが、特徴として韓国のLCCは、機内食が提供されます。普通はLCCと言えば、事前に予約してお金を払うか、機内で食事を購入するものですが、韓国のLCCは機内食が含まれています。2時間ほどの飛行時間ですから、現地で美味しいものを食べたいとおっしゃる方もありますが、お国が違えばサービスも違いますね。

車イスをご利用の方は、大韓航空やアジアナ航空をお勧めいたします。空港でのサポートがしっかりしていますし、車イスの取り扱いにも慣れています。

### ◆ 仁川国際空港第二ターミナル

2018年1月にオープンした第2旅客ターミ

ナルは、スカイチーム（大韓航空・エールフランス・デルタ・KLMオランダ航空）が主に使用しています。その他の航空会社は、以前のターミナル（第1旅客ターミナル）を使用しています。



仁川空港第二ターミナル免税店エリア付近。植物をふんだんに使って落ちついた雰囲気。



グランドピアノがおいてあり、誰でも演奏ができる。

特徴としては、搭乗手続きが自動化されて、パスポートを機械で読み取り搭乗券が出てきます。荷物も自分で機械の中に入れると、重量を計り危険物がないかを検査して、勝手にコンベアで運ばれていきます。初めての人は、拍子抜けするほど簡単です。もちろん日本語の表示案内に変更できますし、係員もいますので心配はありません。以前の空港の雰囲気とは違い、カウンターに行列ができないのですっきりした感じです。

### ◆ 空港鉄道A'REX（エーレックス）

仁川空港からは、ソウル市内へ高速鉄道がありますので、こちらを利用して市内へ出ました。

コネストというホームページで、値打ちなチケットを購入したのですが、片道620円で購入できるサイトを見つけて安く買えました。通常で購入すると900円ほどのチケットなので、かなりお得です。

A'REX（エーレックス）と呼ばれる高速鉄道で、仁川空港第2旅客ターミナルからソウル駅まで、所要時間51分で結んでいます。改札の手前に、予約票を提示するカウンターがあり、こちらでチケットに交換してもらえました。

今回は電動車イスのメンバーが1名いましたが、電車は頻繁に出ているので、列車や座席は指定せず、カウンターで電動車イスのことを報告すると、車イス用の座席を用意してもらえました。広くて快適で、スーツケースを置いてもお余裕の広さがありました。



A'RE Xの車内



車内のテレビ

← A'RE Xの車内は電動車イスが乗車するスペースは広い。

車内にはテレビもあり、日本語の表示もあるので安心でしたし、もちろん車内には車いす対応のトイレもありました。

## ◆ ソウル駅

ここ数年で大きく変わったソウル駅は、新幹線 KTX や空港特急 A'RE X、一般鉄道、地下鉄、バスなどが乗り入れる総合駅になっています。案内所も親切なお姉さんが常駐しています。



ソウル駅前の風景

駅ビルも近代的で立派です。機能的になりました。免税店やショップ、レストランやカフェはもちろのこと、私の一番のお気に入り、ロッテマートです。食料品が充実しており、試食がいっぱい。売り子の女性が、「美味しいですよ、どうぞ」と、日本語で話しかけて下さいます。



インスタントラーメンは日本語でも説明書がある。

インスタントラーメンは様々な味があり、試食してから決めることができるので気に入っています。今回はバター味と辛いカニ風味の2種類のラーメン、それぞれを5袋セットで購入しました。試食してみ

たら即購入を決めたほどの味でした。スーツケースは、大きめのものを持って行って正解でした。

あとはカカオ75%のチョコレート。かわいい猫が描かれたアートチョコレートです。店内は、

地元の人より各国の観光客のほうが多いのではないと思われるほど、大混雑です。

## ◆ ホテル



フォーポイント・バイ・シェラトン

個人旅行のため、ホテルはアクセスが便利なところを選び、ソウル駅近くのフォーポイント・バイ・シェラトンを選びました。

高速鉄道から地下鉄の通路を通して地下道でつながっていると、ホテルの案内に記載されていました。よくわからないので、高速鉄道のソウル駅で地上に出て回りを眺めましたが、ビルばかりでホテルが見当たりません。地図とにらめっこしていたら、地元のビジネスマンが声をかけてくれて、ホテルの案内に記載されていた電話番号に電話して、場所を確認してくれました。

親切な人で、「あそこに見えるビルの後ろにあるよ」と、韓国語と身振りで教えてもらいました。徒歩で5分もかからない場所にあり、すぐわかりまし



ソウル駅

た。駅前の大通りに面したホテルで、裏側には昔ながらの食堂と飲み屋街もあり、お勧めできるホテルです。

新しいホテルだけあって、バリアフリールームの設備も充分です。フロントが上層階にあり、客室はそれよりも上なので、眺めもよくて快適でした。地上階にはコンビニがあるので、ビールやちょっとした食べ物を調達するには便利です。ホテルの地下からは、地下鉄駅に行く通路が繋がっているの、移動にも便利でした。

## ◆ ソウルの地下鉄

2泊3日のソウル滞在で、効率よく動くには地下鉄が一番です。道路渋滞の激しいソウルでは、車を使用するより確実に早く移動できます。



地下鉄ホームにあるエレベーターの表示

地下鉄ホームではエレベーターの場所が表示されており、人が多い駅でも、まずは落ち着いてこの表示を探します。ここ数年で地下鉄駅のエレベーターが整備されて、電動車イスのメンバーが

いてもアクセスできました。

切符は滞在中使える切符を購入し、金額が不足したら機械で入金して、自動改札で通りました。自動改札にチケットをかざすと、ロックが外れる仕組みになっています。一部の駅は、エレベーターが点検中で使えなかったため、路線図を見ながら、また乗ってきた電車と反対方向の電車に乗り、別の駅で乗り換えて目的地へ行ったりしました。



ソウルの地下鉄。車イス用の自動改札。自動改札にチケットをかざして通る。

目的の駅に到着して困ったことが……。エレベーターが、修理中で動いていないのです。「うーん、どうしよう。」ホームを見渡すと、大学生のお兄さんが2人いました。その2人が別の学生にも声をかけて、階段は4人で電動車イスごと抱え上げて、改札まで行くことができました。困ったときは、お願いするのが一番ですね。ちなみに反対方向のホームは、エレベーターが正常に動いていました。

## ◆ ソウルの観光地

ソウルの観光地はかなり整備されてきました。スロープがあるので電動車イスでも簡単にアクセスできます。



世界遺産の昌徳宮



京福宮ではスロープも設置

京福宮では、スロープも設置されていて内部の観光も可能です。20年前にはこのような設備が全くなかったのですが、韓国も確実に良くなっています。

京福宮の門に立っている警備兵は昔ながらの衣装で観光客に人気です。

一緒に出  
掛けた電動

車イス利用の仲間が大喜びで一緒に撮影してもらっていました。イケメン？かどうかは



京福宮の門に立っている警備兵

行ってみて確かめて下さい。

## ◆ 食べ物

韓国の食べ物は辛い！と、思い込んでいらっしゃる方もあるようです。いえいえ、いろんな食べ物があり楽しめます。

観光途中で、路地奥にあった食堂では、ちょうどランチサービスの時間帯で、チゲ（味噌汁風）ランチをお店のおばちゃんが勧めてくれ、安くて満足できる内容でした。電動車イスのメンバーが食事介助を必要なことに気が付いて、食べやすいように配慮してくださった店員さんのおかげで、一層美味しい昼食を楽しめました。



ソウル駅前の焼き肉店

ソウル駅から徒歩でホテルへ向かう途中に、見つけた焼肉屋さんで、プルコギ目当てに入ってみました。店主の女性は韓国語の会話だけですが、どうも「プルコギはない」と伝えてくれているようで、勧められた豚肉の焼肉を注文しました。これが大当たり！豚肉の大きさにびっくり！もちろんハサミも貸してもらえるので、食べやすい大きさにカットできます。豪快にかぶりつくのも楽しい食べ方です。サンチュを巻いて食べると抜群の美味さと柔らかい肉は、ご飯のおかずに最適でした。スープもついて、とにかく大満足。それでも料金はひとり 1,500 円ほどで、今回の旅で一番満足した食事でした。

## ◆ 韓国のイメージ

日韓では、様々な問題が取り上げられるニュースが流れていますが、観光客として訪れた私たちに対する地元の人たちは、とても親切というイメージです。

レストランや駅で困っているとアドバイスしてくださる人、電動車イスを使用する地元の人が手を挙げて挨拶してくださり、帰国時にソウル駅でA'REXの乗り場へ行くエレベーターを乗り間違えたときも、地元のおじさんが気が付いて教えてくれました。

今回の旅では、地元の人たちの優しさを感じることができた3日間でした。

松本 泰守（まつもと やすもり）

## チックトラベル ハートTOハート

### ★富良野・美瑛から阿寒湖へ 北海道ガーデン巡り 4日間

旭川から十勝へと続く北海道ガーデン街道。  
花とガーデンで彩られる  
道中の中でも、選りすぐりの  
スポットへ。ベストシー  
ズンにご案内します！



十勝ヒルズ

旅行日：7月28日（日）発～31日（水）着

出発地：中部空港／関西空港／羽田空港

料 金：ひとり 248,000 円（2 名 1 室）

日 程：

①各地発→札幌（モエリ沼公園）→旭川 泊

②→富良野・美瑛→十勝ヒルズ

→帯広 泊

③→六花の森→阿寒湖→弟子屈泊

④→北の大地水族館→新千歳空港

→各地着

※ ○数字：○日目



富良野・美瑛



六花の森

#### 〔この時期の花〕

ラベンダー、カスミソウ、ポピー、キキョウ、  
クラウンベッチ、コマチソウ、サルビア、ダリア、  
ケイトウなど多数。この時期限定のもの、開花の  
時期が長いものなど、年により異なります。

\*詳しいパンフレットがあります！ご請求下さい\*

### ★エアアジアで、飛行機の旅★

エアアジアは9年連続で Sky Tracks 社「ワー  
ルド・ベスト・ローコスト・エアライン」を受賞。  
アジア最大級のローコストキャリア（LCC）です。

中部からは、3 路線が運行中！

1) サマーシーズン・さわやかな北海道へ！

中部 ⇄ 札幌 1 日 3 往復！

2) 車いすの方も観光しやすい都市です！

中部 ⇄ 台北

3) 活気あふれる東南アジアの大都市！

中部 ⇄ バンコク

※ 個人旅行もお問合せ下さい。

現地のホテル・観光も合わせて手配できます。

### ★現地レポート★

#### 京都伝統のお祭『葵祭』を見学しました！

京都三大祭の一つ、『葵祭』を見学しました。



お天気を心配していましたが、  
当日は汗ばむくらいの晴天！

馬に乗った勅使の姿や、藤の花で  
飾られた牛車、平安装束で着飾った  
斎王代の姿を、観覧席からご覧い

たきました。

その他、平等院（10 円玉の裏側）や、二条城、  
京都鉄道博物館など、新旧の京都の名所を楽しみ  
ました。



二条城



鉄道博物館

### ■申し込み・問い合わせ■

株式会社 チックトラベルセンター

TEL：052-222-7611 FAX：052-212-2778

【月～金 10:00～18:00 土・日・祝祭日は休業】

メールアドレス：heart@tictravel.co.jp

〒460-0003 名古屋市中区錦 1-20-19 名神ビル6F

観光庁長官登録旅行業第 735 号・JATA 正会員

## 旅サポート事業推進室



こんにちは！  
旅サポート事業推進室です。  
令和を迎え皆様にとってすばらしい  
年となるようお祈り申し上げます。  
さて今回は、この夏話題のスポッ  
トをご紹介します。

☆夏のお出かけには暑さ対策も忘れずに！

### ＜伊勢神宮参拝＞～令和 初！伊勢神宮参拝～

令和元年となる記念すべ  
き年に、お伊勢参りはいか  
がでしょうか。

皇室のご先祖であり、日  
本人の総氏神といわれる天  
照大御神（あまてらすおお  
みかみ）をお祀りする内宮  
〔皇大神宮（こうだいじんぐう）〕。宇治橋をわたり、玉砂利を敷き詰めた長い参道を進むとそこは神域。「心のふるさと」と称される日本の原風景を感じに行きましょう。



＜バリアフリー情報＞  
玉砂利対応の電動車いすの貸出あり

### ＜志摩スペイン村＞～25th Gracias Amigos！～

グラシアスは「ありがとう」、アミーゴスは「友  
だち・仲間」の意味。今年 25 周年を迎える志摩  
スペイン村は、皆様へ「感謝」の気持ちをこめた  
楽しいイベント「25th アニバーサリー期間限定  
アトラクションやメニュー＆グッズなど」が盛りだ  
くさん！ご友人やご家族と是非お出かけください。

7月6日（土）、13日（土）は「名鉄観光感謝デー」  
1日パスポート券：1,600 円！（大人子供同額）  
※ 通常：5,300 円（大人）  
★お申込みは旅サポート事業推進室まで★

### ＜ポリショイサーカス＞

8月22日～26日ドルフィンズアリーナ（愛  
知県体育館）にて開催！1958年の初来日以来、  
定期公演を続ける伝統あるサーカス団です。

今年も数あるチームの中から選ばれたアーティ  
スト達による華麗な技の凄さや迫力は、会場での  
ライブでしか味わえません。是非会場でご家族や  
ご友人とご体感ください！

名鉄観光貸切公演！ 8/24（土）16：30 開演  
3,800 円（大人子供同額）  
※通常：4,900 円（大人）  
★お申込みは旅サポート事業推進室まで★

## 旅サポーターと一緒にでかけましょう！

### モデルコース 1◇令和初！伊勢参拝◇

名古屋 —— 伊勢神宮（外宮・内宮） —— 名古屋  
8:00 発 （参拝・散策） 17:00 頃着

＜利用交通機関＞ 申込み時に再度検討  
電車、バス又は介護タクシー（8名様まで乗車可能）  
＜出発日＞ 10月31日までのご希望日  
アクセス：JR・近鉄伊勢市駅、近鉄宇治山田駅から車で約  
10分、バスで約25分／車：名古屋から約1時間40分

### モデルコース 2

#### ◇志摩スペイン村 名鉄観光感謝デー！！◇

名古屋駅 —— 志摩スペイン村 —— 名古屋駅  
10:00 発 （入場） 18:30 頃

＜利用交通機関＞ 申込み時に再度検討  
電車、バス又は介護タクシー（8名様まで乗車可能）  
＜出発日＞ 7月6日（土）、13日（土）  
アクセス：近鉄名古屋駅～鵜方駅 約2時間5分  
鵜方駅より直通バス約13分／車：名古屋より約2時間30分

### モデルコース 3

#### ◇ポリショイサーカス♪名鉄観光貸切公演◇

ご自宅（施設） ⇄ ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）  
16：30 開演（公演時間 約2時間）  
※ 途中15分間の休憩あり

＜利用交通機関＞ 申込み時に再度検討

電車または介護タクシー（8名様まで  
乗車可能）  
＜出発日＞ 8月24日（土）  
アクセス：地下鉄「市役所」駅より徒歩  
約5分



### ＜モデルプランについて＞

モデルコース以外にも、オーダーメイドで旅行プランの  
ご相談も可能です。お気軽にご連絡ください。

◎ご希望によりバス、電車の切符、介護タクシー、  
ヘルパー資格を持った旅サポーターの手配など、  
出発場所の指定も可能です。（ご自宅や最寄り駅）

◎バリアフリーに配慮した行程で、車いすの方や、  
ご家族、ご友人など、1名様からご相談をお受けい  
たします。

## 旅サポート事業推進室

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

## こちらからも何う旅行会社「トラベルパレット」

2月20日号（第158号）掲載

～ ハワイ実例ご紹介 ～

1年を通してお勧めのハワイ！

中でもお値打ち日程にご旅行を実現いただけ、現地もすいています。ゴールデンウィーク・お盆・年末年始にご旅行の方には、申し訳ない料金差が出ます。

航空券実勢レートから、お値打ち日程で、ご計画いただけるのが一押し！お勧め！

★おすすめ日程の実例★

ホノルル5日間 / 4月22日（月）ご出発



### オーダーメイド手配

選択肢の中から、ご希望に合わせて  
セレクトいただきました！

- ☆『車椅子ご利用可能なお部屋タイプ』かつ『ベッド数もご予約時確約』できるヒルトンハワイアンビレッジをセレクト
- ☆専用車 2名様では高額なので、『リフト付きシャトル送迎』をセレクト
- ☆以前、専用車で一通り回られたことがあり、フリーが少なかったので、今回は『フリー』をセレクト

◆ 料金／お一人様あたり 139,500円 ◆



ヒルトンハワイアンビレッジ

- ・デルタ航空（空き状況・時期により料金変動あり）
- ・ヒルトンハワイアンビレッジ / 2名様1室ご利用

※ 航空券（燃油・空港税も含む）・ホテル3泊の宿泊代・送迎代を含んだ料金  
プランはひとつの例ですので、お客様のご要望に応じて変更が可能です。

実際はオプションにて、ヘルパー資格者を同行させていただきました。フリータイム初日には、一緒にトロリーでワイキキを堪能。距離感と、翌日からのフリータイム礎を！こんな素敵な旅の形もあるのだと認識。勉強になりました。



詳しくはお問い合わせください。

お見積もりにはお日にちいただきます。

何卒よろしくお願いいたします。

年末年始・早くも来年・

ビジネスクラスの海外など

ご計画の方 お早めにどうぞ！！

お気軽にご相談下さい♪

売り切れ ～ 7月旅くらぶご案内 ～

御免！ 美食くらぶ 7月

ブルーベリー狩り・ココロランチ

◆日程：7月20日（土）

◆集合場所：千種駅（秀英予備校 前）

◆料金：10,500円

※ 専用車代・保険代・お土産つきブルーベリー狩り・ご昼食代を含む。

※ 車椅子対応 貸切バスにてご案内。

※ 工程等、詳細につきまして  
は下記までお問合せ下さい。



### ■申し込み・問い合わせ■

こちらからも何う旅行業 「トラベルパレット」

〔担当〕桜井恵子

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 9-18

覚王山センタービル1階

TEL：052（753）7545

FAX：052（308）3802

Email：sakurai@t-palette.jp

（株）日本旅行提携店

愛知県知事登録旅行業 第3-1214号

ホームページ <http://www.t-palette.jp>

トラベルパレット便り <http://blog.t-palette.jp/>

10:00～18:30 水・日祝：休み

（訪問等で不在の場合がございます。ご予約優先にて承ります。当日でもご連絡いただくと有り難いです。）

※。°'★。°'☆♪※。°'★。°'※。°

Instagramはじめてみました。たまに見てみてください♪

[https://instagram.com/travel\\_palette?utm\\_source=ig\\_profile\\_share&igshid=149r4e3iikqac](https://instagram.com/travel_palette?utm_source=ig_profile_share&igshid=149r4e3iikqac)

# 福祉用具のリサイクル情報 (19/6/1 現在)

欲しいもの、不要なものはありませんか？  
リサイクルの輪を広げよう！

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。

## ★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
- (UD-310 イウラ) 不明
- ・歩行器 (交互式) 不明
- ・松葉杖 不明
- ・手動車いす  
(自動安全ブレーキ付 ニック) 3 年使用
- ・シルバーカー (ウィズワン 象印ベビー) 不明

## ★入浴用品

- ・シャワーチェア [パナソニック製]  
(コンパクト折りたたみ) 展示品
- (ワイド SP ワンタッチ折りたたみ角) 展示品
- (コンパクトワンタッチ折りたたみ) 展示品
- (ミドル SP 腰当付折りたたみ) 展示品
- ・浴槽手すり [パナソニック製]  
(バスサポーターN) 展示品
- (入浴グリップN) 展示品
- (入浴グリップコンパクト S-130) 展示品

## ★その他

- ・クッションマット  
(マルチマットムニュー エー・エム・プロダクツ) ￥5,000 未使用
- ・転落防止帯セット 数回使用

## ★洗浄消毒、点検整備済中古車いす★

- ・自走式車いす  
(AR-211B 松永製作所) ￥25,800
- (USL-1 松永製作所) ￥29,800
- (MW-SL11 松永製作所) ￥29,800
- (BML20-40SB カワムラ) ￥29,800
- ・介助式車いす  
(MW-SL21B 松永製作所) ￥29,800
- ・歩行車  
(シンフォニーSP 島製作所) ￥10,800

※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

- ・3モーターベッド
- ・体圧分散マット
- ・体位変換マット
- ・エアーマット
- ・ロホマット

## ★移動用品

- ・手動車いす
- ・介助用車いす
- ・子供用車いす
- ・簡易電動車いす
- ・JW1 のバッテリー
- ・歩行器 (馬蹄型)
- ・つるべ
- ・介護リフト用シート
- ・座幅 45 cm の車いす
- ・リクライニング車いす
- ・バギー
- ・片手駆動の車いす
- ・歩行車
- ・床走行式リフト
- ・段差解消機 (屋外用)

## ★入浴用品

- ・入浴用車いす
- ・入浴用チェア
- ・浴槽台
- ・バスボード
- ・安楽キャリーBタイプ
- ・入浴用リフト
- ・浴槽手すり
- ・バスリフト

## ★その他

- ・スロープ (折りたたみ) 1.5M、2M、3M
- ・ロホクッション
- ・座位保持用クッション
- ・車いす用座位保持ベルト
- ・スカットクリーン (女性用)
- ・紙おむつ

「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

【休業日】月曜日、祝休日、年末年始

(月曜日が祝休日の場合、火曜日も休み)

# い ろ い ろ 情 報

## つばめタクシー 各種サービス特集

最近、よくつばめタクシーを使っていて、乗降時の介助を受けているタクシー利用者です。知り合いがケアサポートタクシーを使って移動した事があるという情報を聞きました。

ケアサポートタクシーというのはどんなのだろうか？介護保険以外のサービス情報を挙げてみました。

### 【お出かけ応援団 ケアサポートタクシー】

訪問介護 介護保険適用（訪問介護サービス）



### 【ケアサポートタクシーってどんな車？】

特徴：①乗り降りの際にしっかり握れる大きな手すりが付いています。

②後部座席(助手席側)が回転して外に出てきます。

③ドアが90度開くので車椅子をピッタリ横付けして乗り降りが出来ます。

※特徴①②③を備えている車を「ウェルキャブ車」と呼びます。

ケアドライバーとは？…普通2種免許に加え介護職員初任者研修修了者(旧ホームヘルパー2級)、市民救急講習終了者、警備員資格を持つドライバーのことです。

|                          |                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者                      | 要介護度1～5の方<br>※それ以外の方は、一般介護タクシーでのご利用ができます。                                                                  |
| 出来る事<br>(保険適用)           | ①車椅子への移乗、靴を履く等の身体介助<br>②自宅内～車までの移動介助<br>③車の乗り降り介助<br>④車から病院内への移動介助<br>⑤受診等の介助(受付を済ます等)<br>※帰りも行きと同じ介助が行えます |
| 出来ない事<br>(保険適用外)注1       | ・受診時の付添い、待機<br>・透析前のベッドメイキング<br>・透析中の待機                                                                    |
| 利用できる行き先<br>(保険適用)       | 医療機関で、医療保険を使った診療等される場合                                                                                     |
| 利用できない行き先<br>(保険適用外)注1注2 | 理美容、買い物、預金の引き降ろし、旅行など                                                                                      |

注1)保険適用外については自費にて行う事もできます。  
(15分620円)

注2)一般介護タクシー・タイムチャージのご利用をお勧めします。

※詳しくは、ケアマネージャーさん、担当者へご相談下さい。

### 【外出のお手伝い～介護保険外サービス～】

#### ●ちょっと介助タクシー

(お迎え料金+メーター料金+ケアサポート料金(200円)+310円)

移動の無い軽度な介助をさせていただきます。付添の方がいるから介護は必要ないけど車の乗り降りがちょっと不安…という場合等にご利用下さい。

#### ●一般介助タクシー

(お迎え料金+メーター料金+ケアサポート料金(200円)+1,230円)

30分間の介護が付きます。(30分以降は15分毎に620円加算)

ちょっとしたお買い物・外出、受診時の付添い・待機、透析前の準備などにご利用下さい。ケアドライバーがご自宅内よりお車まで付添い、必要に応じて介助させていただきますので、安心・安全です。

●タイムチャージ(下の表をご覧ください)

遠くへのお出掛け、受診時など、家を出てから帰宅するまでケアドライバーが付添い必要時介助させて頂きます。30分毎の料金となります。

|           |        |           |         |
|-----------|--------|-----------|---------|
| ～60分      | 3,900円 | 151分～180分 | 11,700円 |
| 61分～90分   | 5,850円 | 181分～210分 | 13,650円 |
| 91分～120分  | 7,800円 | 211分～240分 | 15,600円 |
| 121分～150分 | 9,750円 | 241分～270分 | 17,550円 |

※往復タクシー料金が表の値段を超える場合は、往復のタクシー料金＋(お迎え料金＋ケアサポート料金)をご請求させて頂きます。

◆いずれもケアドライバーがお伺いします。

上記は当社独自のサービスです。介護度問わず誰でもご利用出来ます。但し、完全予約制です。

予約状況によっては、お受けできない場合もございますので、お早めにご予約下さい。

【あんしん CLUB カード】⇒お問い合わせ先：0120-71-7581

- ・タクシー運賃が10%割引になるカードです。 ・満70歳以上の方、障がいをお持ちの方が対象。
- ・精算時に現金を出す煩わしさがなくなり、あんしん、快適にご乗車頂けます。
- ・入会金、年会費は無料です。

お問い合わせ：(株)あんしんネット 21 守山

フリーダイヤル：0120-834-280 TEL：052-795-2340 FAX：052-795-2551

受付時間：9:00～18:00

※「つばめタクシー」ホームページでの「ケアサポートタクシー」ページから資料請求が出来ます。

## 夏休みお出かけ特集 2019

令和になって初めての夏を迎えます。

岡崎市のKさんから「出掛ける機会が無いので、近くの情報など、あると助かります。」の聲が挙がりましたので、愛知県を中心に、夏休みにいろいろ楽しそうなお出かけスポットを特集します。

### 【のんほいパーク(愛知県豊橋市)】

豊橋市に約40㏊という広大な敷地に、動物園ゾーン、植物園ゾーン、遊園地ゾーン、そして自然史博物館が整備されたレクリエーションという学ぶ事ができる施設です。

所在地：愛知県豊橋市大岩町字大穴 1-238

開園時間：9:00～16:30※16:00まで入園可能

休園日：毎週月曜日(祝日・振替休日の場合は翌平日)  
12月29日～1月1日

入園料金：大人：600円 小・中学生：100円

市内在住70歳以上：100円

保育・幼稚園児及び乳幼児：無料

団体(有料入園者30名以上)：

大人480円、小中学生80円

市内在住70歳以上80円

※身体障害者手帳／療育手帳／精神障害者保健福祉手帳を提示の場合、本人と介助者1名まで無料。

バリアフリー：補助犬入場可能／専用スロープあり／多目的トイレ4カ所・身障者用トイレ11カ所あり／車いす貸し出しあり…中央門10台(内1台は電動車いす(WHILL(ウィル))、東門9台、西門4台／電動車いす・シニアカー入園可能

飲食店：毎週月曜日

アクセス(電車・バス)：JR 二川駅南口より徒歩6分

アクセス(車)：

- ① 国道1号線動物園入口より車ですぐ
- ② 国道23号豊橋東バイパス小松原ICより車で約5分

駐車場：中央門駐車場9台、東門駐車場7台、西門駐車場6台の身障用駐車スペースがあります。先着順なので、空かない場合、一般スペースの方をご利用下さい。

問い合わせ先：豊橋総合動植物公園のんほいパーク  
TEL:0532-41-2185  
FAX:0532-41-8030



### 【竹島水族館(愛知県豊橋市)】

建物は1962年建築と古く、日本で4番目に小さな水族館。見た目は「ショボい」ながらも中身はユニークで、大人気を誇ります。

深海生物の展示数は日本一です！ちょっとユルい解説は、ほとんどスタッフの手書きで、必見の面白さ。滅多に見られないカピバラショーも開催しています。

周辺には深海魚を使った料理が出る飲食店にあるそうです。変わったお土産があるそうです。

所在地：愛知県蒲郡市竹島町 1-6

開館時間：9:00～17:00 ※入館は16:30まで

※夏のナイトアクアリウム(夜間延長開館)時は21:00まで開館します。

休業日：毎週火曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)  
12月31日

**入館料：**大人：500 円 小・中学生：200 円  
年間パスポート：大人 1,250 円、小・中学生 500 円  
※小学生未満は無料となります。

※25 名以上からは団体割引がご利用できます。  
※身体障害者手帳／療育手帳／精神障害者保健福祉手帳を提示の場合、本人と介助者 1 名まで無料。

**バリアフリー：**補助犬入場可能／多目的トイレあり／車いす・ベビーカー貸し出しあり

**アクセス(電車・バス)：**

- ① JR 東海道本線・名鉄蒲郡線  
「蒲郡駅」南口より徒歩約 15 分
- ② 蒲郡駅南口よりバスで約 5 分  
「竹島遊園」にて下車。

**アクセス(車)：**

東名高速道路「音羽蒲郡インター」よりオレンジロード（無料）経由より道なりまっすぐ南へ約 15 分

**駐車場：**水族館前駐車場…約 40 台（無料）  
竹島園地駐車場…約 200 台（平日無料）

※水族館専用の駐車場はありません。  
※土日祝日およびゴールデンウィーク期間中は有料  
※身障用駐車スペースについてはお問い合わせ下さい。

**問い合わせ先：**蒲郡市 竹島水族館

TEL: 0533-68-2059

FAX: 0533-68-3720

※メール問い合わせフォームあり

### 【東公園 恐竜広場（愛知県岡崎市）】

岡崎市にある東公園にて、巨大な恐竜が蘇る？等身大のティラノサウルスやブラキオサウルス、トリケラトプスの親子など、大小合わせて総勢 11 体のモニュメントが設置されています。また、小型の恐竜が座るベンチなどあり、恐竜とのツーショット写真を撮ることが出来ます。SNSウケ間違いなし！

紅葉の時期は、ティラノサウルスとブラキオサウルスも紅葉と一緒にライトアップされます。他では見ることができない恐竜と紅葉のコラボレーションは必見です！！

恐竜ファンと子どもは大喜び間違いなし！大人もフォトジェニックスポットとして楽しめます！

また東公園内には、動物園、旧本多忠次邸、本多光太郎資料館、花菖蒲園など観光スポットがありますので、いろいろ楽しめます。

**所在地：**愛知県岡崎市欠町大山田 1

**開園時間：**公園内の動物園は 9:00～16:30

※16:00 まで入園可能

**休園日：**なし

**入園料：**無料



**バリアフリー：**補助犬入場可能／専用スロープあり／身障者用トイレあり

**アクセス(電車・バス)：**

名鉄東岡崎駅下車→名鉄バス東公園口方面行き  
「東公園口」下車→徒歩 3 分

**アクセス(車)：**

- ① 国道 1 号線動物園入口より車ですぐ
- ② 東名高速道路「音羽蒲郡インター」よりオレンジロード（無料）経由道なりにまっすぐ南へ約 15 分
- ③ 名古屋方面より…  
23 号線バイパス終点蒲郡インターより南へ道なりにまっすぐ約 10 分

**駐車場：**あり。無料。（身障用駐車スペースについては、お問い合わせ下さい。）

**問い合わせ先：**

東公園管理事務所 TEL:0564-24-0050

岡崎市公園緑地課 TEL:0564-23-6414

### 【フローラルガーデンよさみ（愛知県刈谷市）】

フローラルガーデンよさみは依佐美送信所跡地に作られた、花と緑のあふれる公園として誰もが気軽に立ち寄り、楽しむことができる公園です。園芸を通じた市民交流、環境保護や自然学習の情報拠点、環境文化の発信基地として、いつまでも愛される施設を目指しています。

**所在地：**愛知県刈谷市高須町石山 2 番地 1

**開場時間：**管理棟・記念館：9:00～17:00

カフェ：9:30～16:30

※その他の施設は 24 時間

**休館日：**毎週月曜日

（祝日・振替休日の場合は翌日）

12 月 29 日～1 月 3 日

**入館料金：**無料。ミニ SL は小学生以上 100 円

**バリアフリー：**補助犬入場可能／専用スロープあり／多目的トイレあり／車いす貸し出しあり

**アクセス(電車・バス)：**

- ① 刈谷駅南口より刈谷市公共施設連絡バス（無料）小垣江駅東口（小垣江線）行約 23 分「フローラルガーデンよさみ」下車
- ② 刈谷駅南口よりタクシー約 7 分

**アクセス(車)：**

知立バイパス野田 IC 降りて刈谷市街地方面へ高須交差点左折すぐ

**駐車場：**身障用駐車スペースあり。

**問い合わせ先：**フローラルガーデンよさみ

TEL: 0566-29-4330

FAX: 0566-29-4331



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

『令和初の』福祉情報誌はいかがでしたか？

なんて書くのも飽きてきましたね。

日本では平成の時代は唯一、戦争が起こらなかったようですが、震災や水害と言った自然災害が多くあり、今もなお、不自由な生活を強いられている人たちがたくさんいます。

令和の時代は、そんな人たちにも生きやすい世の中になってほしいと思います。

読者の皆様からも、「こんなことをやっている」という情報や、「あんなことをやってみたい」というご要望やご質問があれば、どしどしお寄せください。できるだけ掲載し、お答えします。



(M)

「軽」ならではの料金、パフォーマンス

福祉タクシー

## 軽タク サンドル



- 訪問介護の現職介護福祉士がドライバーです。
- 通院や外出の付添い、介助なども可能です。
- 初めてのルートには見積もりをお出しします。
- 介助や買い物だけのご依頼も承ります。



☎080-4228-2243

運行中や介護中には電話に出られないこともあります。

ホームページあり

### 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こえた、リハビリテーション医の万歳登茂子先生のご協力で開催。

《相談日》7月13日、27日

8月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 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6日、20日

8月3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》

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