

	地方版 脊損ちば
	発行 全国脊髄損傷者連合会 千葉県支部 〒285-0831 佐倉市染井野 5-42-7 電話 050-3634-7257
	第129号 2018年6月

ホームページアドレス = <http://www.normanet.ne.jp/~ww101938/>
メールアドレス = sijchiba.hide.iioaka@gmail.com



平成30年度千葉県支部定期総会
2018年4月1日 於：市原市三和保健福祉センター

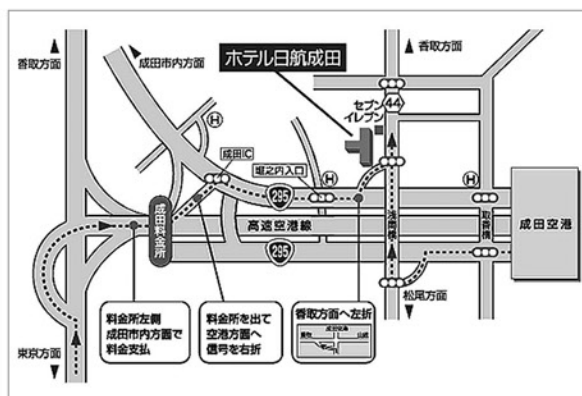
掲示板
6月17日 第2回定例役員会 脊損ちばNo.129発行
6月27日 ピアサポート事業 (予定) 千葉リハビリテーションセンター
7月8日 第7回食事会♥HAPPYランチ会 ホテル日館成田
7月25日 ピアサポート事業 (予定) 千葉リハビリテーションセンター

HAPPY♡ランチ会のご案内

～笑い飯（わらいめし）⑦～

日頃より千葉県支部の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
HAPPY♡ランチ会～笑い飯（わらいめし）～は、今年で7度目の開催となります。
毎年、会員さま同士の貴重なコミュニケーションの場としてとても好評です♪
夏の暑い時期ではございますが、是非ご家族やお友達をお誘い合わせの上、お気軽にご参加
ください、お待ちしております!!

- ◆日時 7月8日（日曜日） AM11時30分受付開始 12時スタート
- ◆場所 ホテル日航成田 本館2F/中国料理「桃季」オーダーバイキング
〒286-0106 千葉県成田市取香500 TEL0476-32-0032
- ◆会費 大人1名/中学生1名 3000円
小学生1名 1500円/小学生未満は無料
☆アレルギーのある方は、お申し込み時にご申告ください。
- ◆駐車場 レストラン利用で6時間まで無料
☆車いすの方のみ、ホテル玄関前に駐車OKと交渉済み。
- ◆車いす用トイレ 新館1Fに1カ所
- ◆締め切り 6月30日（土曜日）
- ◆申し込み先 支部長 飯岡まで TEL050-3634-7257



1. 成田 I.C.では料金所に入る前に空港方面と成田市内方面に分かれますので、左の成田市内方面の料金所へお進みください。
2. 料金精算後、空港方面と成田市内方面に分かれますので右の空港方面にお進みください。
3. 国道295号線一方通行に入ります。
4. 一つ目の信号の次の標識、(信号の無い交差点)を【香取方面】左折します。
5. 正面の高台にホテル日航成田が見えます。
6. 信号を左折すると、すぐ左がホテル入り口です。



準備万端



稲毛おんぶらす



トロンボーン



サンタさんが来た

第5回みんなの音楽会レポート

副文部部長 露崎研平

毎年12月の第2日曜日に開催している『みんなの音楽会』は2017年12月10日に早いもので第5回目千葉リハビリテーションセンター大ホールにて開催されました。今回は過去最多のお客様にご来場頂きました。

第1部

『稲毛おんぶらす』の皆さんによる吹奏楽の演奏、厚みのある音量には圧倒されます。木管、金管、打楽器色々な楽器の音を体で感じられる最高のパフォーマンスでした。今年もすっかりサンタさんの音が体に伝わる最高のパフォーマンスでした。笑顔あふれる時間でした。



スパンキー



空気の振動が伝わるドラム



第2部
『スパンキー』の皆さんによる演奏、第1部とはガラッと代わりエレキサウンド。
エレキギター、ベース、ドラム、ボーカル、吹奏楽とは違うサウンドが楽しむ事が出来ました。ナイスミドルなおじ様たちの演奏はかなりカッコいい、しびれる様なギターと空気の振動を感じるドラムのビート、興奮する最高のパフォーマンスでした。年々お客様も増えて、毎年『みんなの音楽会』を楽しみにして頂いているリピーターの方も増えてきました。この『みんなの音楽会』を続けていけるのも皆さんのご協力のおかげです、皆さんの笑顔が私達の大きな原動力になっております。最後になりましたがサポートして頂いている皆さん、本当にありがとうございました。今後ともサポート宜しくお願い致します。また第6回も楽しみにしてして下さい。

第6回『みんなの音楽会』は
2018年12月9日 日曜日 千葉リハビリテーションセンター大ホール開催予定です。



お疲れさまでした



平成二十九年 度

第7回定例役員会議事録

■期 日：平成30年3月4日(日)

10:00～14:00

■場 所：市原市三和保健福祉センター

(サンハート) 2F ボランティアルーム

■出席者：10名

飯岡秀之、尾崎ひかる、忍 司、金谷喜二郎、
佐藤翔太、千葉 均、露崎耕平、露崎真純、
富田健一、豊田尚洋

【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

(1) ピアサポート

1月24日 テーマ「外出」

参加者：露崎、佐藤

2月28日 テーマ「フリートーク」

参加者：露崎家、尾崎、佐藤

【ToDo】ピアサポートに参加していただいた方に、会報を手渡し、支部のことをアピールする。

(ピアサポート参加メンバー)

(2) 千葉リハスタッフとの懇談会

2月4日(日) 10:00～12:00

千葉リハビリテーションセンター 1階 第13、14診察室

参加者：露崎、尾崎、佐藤

課題として

- ・ピアサポート開催場所の変更後
- ・ピアサポートの周知について
- ・家族のピアサポートについて
- ・フリートークについて

・画像資料等の使用時のルールについて

・テーマ『自動車』時の進行の仕方について

2. 脊損ちば第128号

3月4日 会員等に発送。総会出欠のはがきと会費振込み用紙(個別に金額を記入した通知書も)を同封。

3. 平成30年度役員組織

進藤氏が辞退を申し入れ→支部長承認

4. その他

(1) 寄付 石井氏(第5回みんなの音楽会協賛金として)、
玉木氏

(2) 本部第2回業務執行理事会

別紙のとおり

【今後の支部活動予定及び審議事項】

1. ピアサポートについて

3月・3月28日(水) テーマ未定

参加者：露崎、尾崎、佐藤

2. 平成29年度会計監査実施について

3月18日(日)

会計：忍、豊田

会計監査：中澤、尾崎

3. 平成30年度支部定期総会開催について

日程：平成30年4月1日（日）10時～15時

会場：市原市保健福祉センター（サンハート）

1F 研修室

(1) 内容確認

脊損ちば128号参照

(2) 役割分担

① 司会進行 担当：中澤（尾崎）

② 資格審査報告 担当：富田

③ 議長 担当：露崎

④ 第1号議案 平成29年度事業報告
担当：飯岡

⑤ 第2号議案 平成29年度会計報告
担当：豊田

平成29年度監査報告
担当：中澤（尾崎）

⑥ 第3号議案 平成30年度事業計画案
担当：飯岡

⑦ 第4号議案 平成30年度予算案
担当：豊田

⑧ 第5号議案 役員組織について
担当：飯岡

⑨ 第6号議案 その他の案件について
担当：飯岡

⑩ 記念集合写真 担当：豊田

⑪ 議案書作成 担当：飯岡

⑫ 昼食・飲み物準備 担当：飯岡

4. 平成30年度支部イベントについて

(1) 3月にいちご狩りを開催

懸案事項：役員会を2月後半に開催、会報を送付する必要がある。

↓引き続き検討。

5. 全国総会代議員について

(1) 代議員（4名）

・飯岡 秀之 氏

・露崎 耕平 氏

・若林 武 氏

・金谷喜三郎 氏

(2) 補欠代議員（2名）

・中澤 恵子 氏

・佐藤 翔太 氏

6. 2020年全国総会について

(1) 日程

2020年6月6日（土）、7日（日）

(2) 場所

かずさアカデミアホール

オークラアカデミアパークホテル

〒292-0818

千葉県木更津市かずさ鎌足2-3-9

(3) その他

・2020プロジェクトとして5月13日（日）

発足

・プレ会議として4月1日（日）の役員会前に前支部長の石井氏に前回の

内容を話してもらう。

・プロジェクト会議は通常役員会とは原則切り離し、5月、7月、9月、

12月、2月（Or 3月）に開催。

・足りない分は通常役員会時に臨時開催

【ToDo】3月18日(日) 本部通常理事會にて正式に千葉で引き受けることを報告する(飯岡)

◎次回役員 平成30年4月1日(日)

AM 10時〜 サンハート 1F 研修室

平成三十年度

千葉県支部定期総会議事録

■期 日：平成30年4月1日(日)

10:00〜12:00

■場 所：市原市三和保健福祉センター

(サンハート) 研修室

(出席者) 15名

飯岡秀之、池澤紀子、石井正彦、尾崎ひかる、

忍 司、金谷喜三郎、佐藤翔太、周郷 哲、千葉 均、露崎耕平、富田健一、

豊田尚洋、中澤恵子、畠山直久、松田よしえ

(委任状提出者) 36名

磯部ゆい、伊藤 功、岡本武二、小倉順子、

小倉義人、影山昌子、上代有希、川戸厚次、

蕪野忠雄、川島正美、木内完樹、久我 昇

小池好一、小島徳太郎、小林充浩、小松信雄、

斉藤茂、崎村洋介、佐久間昭治、佐久間久佳

佐藤弘、進藤加代子、染谷光司、高岡義雄、

高橋友夫、高橋成佐、玉木一成、中内貞夫、

平島満、松田利夫、松本貴裕、三上功生、

村井功夫、茂木文夫、吉江健志、吉岡久一

【議事内容】

1. 開会宣言…中澤

2. 支部長あいさつ…飯岡

本日はお忙しい中、総会へお集まりいただきありがとうございます。

3月の本部理事会で、2020年の全国総会を千葉でお引き受けすること

の回答を正式にしました。これから約2年かけて準備を行っていくわけ

ですが、皆様のご協力をいただき素晴らしい総会にしていきたいと思っ

ます。また、昨年も同様のことを話しましたが、我々千葉県支部が全国

様々なことを発信していけるような団体にしていきたく思っており、新

しい催しも検討中です。引き続き今年一年もご協力の程よろしく願

いたします。

3. 議長選出

議長…露崎

4. 資格審査報告 報告者…富田

会員出席者15名、委任状36名、出席とみなす会員数51名、4月1日現在

支部会員100名、会則第17条により総会を開催するには会員の1/3

以上の出席(委任状を含める)と認められるので総会は成立とみなす。

5. 総会審議事

〔第1号議案〕平成29年度活動報告

報告者…飯岡

① 毎月ピアサポート活動を実施してきた。

グループピアサポート活動…12回

個別ピアサポート活動…2回(露崎氏、佐藤氏)

② イベント活動について

ハッピーランチ昼食会、バーベキュー昼食会、忘年会、みんなの音楽会は予定通り盛況に実施できた。

③その他について

第16回総会沖縄県大会、関東甲信ブロックスキルアップ研修会、第40回関東甲信ブロック会議茨城県大会に参加した。

〔第2号議案〕 平成29年度会計報告

報告者：豊田

平成29年度監査報告 報告者：中澤

〔詳細は議案書を参照〕

〔第3号議案〕 平成30年度事業計画

報告者：飯岡

① 第7回食事会の開催 7月

② 第26回バーベキュー昼食会の開催 9月

③ 第6回みんなの音楽会の開催 12月

④ 支部忘年会の開催

⑤ ピアサポート活動

⑥ 身障者駐車場マナー啓発活動

⑦ 手動運転装置の無料点検

⑧ シーティングセミナーの開催

⑨ 役員会の開催 4/1 5/20 6/17 7/8 8/5 9/9 10/7 11/4 12/16 1/13

2/10 3/3

場所はいずれも市原市保健福祉センター

(サンハート)

⑩ 支部会報「脊損ちば」の定期発行

4回/年(6, 8, 11, 3月)

⑪ 千葉県支部ホームページ内容の充実

⑫ 2020年全国総会準備

⑬ 新しいイベントの検討・開催

⑭ 他県支部及び他団体との交流

⑮ 要望活動の実施

⑯ 日石レオンとの燃料価格の契約継続

⑰ 脊髄関連及び障害者に関するアンケート調査、モニター等への協力

〔第4号議案〕 平成30年度予算 報告者：豊田

〔詳細は議案書を参照〕

〔第5号議案〕 役員組織見直しについて

報告者：飯岡

支 部 長：飯岡秀之

副支部長：露崎耕平 若林武

財 務：豊田尚洋 忍司

広 報：千葉均 富田健一 佐藤翔太

相 談 支 援：露崎耕平 若林武 尾崎ひかる 佐藤翔太 松田よしえ

企 画：露崎耕平 若林武 金谷喜三郎

情 報 通 信：千葉均 佐藤翔太

女 子 会：中澤恵子 尾崎ひかる

松田よしえ

会 計 監 査：中澤恵子 尾崎ひかる

相 談 役：千葉均 金谷喜三郎

進藤加代子さんは退任されました。お世話になりました。

〔第6号議案〕 その他の案件 報告者：飯岡

① 第17回総会石川県大会について

6月8日(金)～10日(日)

石川県立音楽堂 地下1階「交流ホール」

〒920-0853

石川県金沢市本町2丁目15-1

② 第41回関東甲信ブロック会議大会について

長野県支部担当 日時、会場は未定

③ 関東甲信ブロックピアマネジャー現任研修会について

栃木県支部担当 日時、会場は未定

④ 第3期代議員および補欠代議員の選任について

代議員(4名)

・飯岡 秀之 氏

・露崎 耕平 氏

・若林 武 氏

・金谷 喜二郎 氏

補欠代議員(2名)

・中澤 恵子 氏

・佐藤 翔太 氏

⑤ 意見・要望等

アクアラインを通る高速バスの利便性向上のため、木更津市車いす友の会では日東交通に要望書を提出予定であるが、全脊連千葉県支部にも協力を願いたい。

以上が採択されました。

6. 議長の解任 露崎議長解任

7. 閉会宣言・中澤

8. 記念撮影・豊田

平成三十年度
第一回千葉県支部定例役員会議事録

■期 日：平成30年4月1日(日)

13:00～14:30

■場 所：市原市三和保健福祉センター

(サンハート) 1F 研修室

出席者：12名

飯岡秀之、石井正彦、尾崎ひかる、忍 司、

金谷喜三郎、佐藤翔太、千葉均、露崎耕平、

富田健一、豊田尚洋、中澤恵子、畠山直久、

松田よしえ

【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

① ピアサポート

3月28日 グループピアサポート

テーマ 「福祉制度」

参加者：露崎、尾崎、佐藤

2. 会計監査の実施

3月18日 財務：忍、豊田

監査：中澤、尾崎が監査を実施

3. その他

① 入会者 3月：斉藤達紀氏(鎌ヶ谷市)

② 退会者 3月：後藤昌三氏(東金市)、

鈴木敬二氏(木更津市)、齋正仁美氏(富里市)、

甲斐洋一氏 (成田市)

会員数 3月31日現在 100名

【今後の支部活動予定及び審議事項】
第17回総会石川県大会について

日時：平成30年6月8日～10日 (金)

代表者会議

場所：石川県立音楽堂 地下1階「交流ホール」

T920・0853

石川県金沢市本町2丁目15・1

支部からの参加者 (露崎家)

本部扱いの参加者 (飯岡)

2. 会報129号を発行について (6/17 発送予定)

① 原稿作成担当

・「平成30年度定期総会報告」…飯岡

・「平成30年度第1回役員会議事録」…飯岡

・千葉リハピアサポート活動報告…千葉

・支部ピアサポートのお知らせ…千葉

・「家族の足跡たち」…露崎

・食事会のご案内…中澤

② 原稿〆切 5/30 編集終了 6/4

印刷依頼 6/9 会報納品 6/15

編集終了後、メールかUSBにて直接印刷所に送る 担当…千葉

3. ピアサポートについて

4月…4月25日 (水) …テーマ未定 露崎 尾崎 佐藤 松田

5月…5月23日 (水) …テーマ未定 露崎 尾崎 佐藤 松田

4. 食事会について

開催日 7月8日 (日) 予定

女子会で会場選定や企画をお願いする。現在のところホテル日航成田で

調整中。

5. 2020年全国総会について

第1回実行委員会を5月20日 (日) に開催予定。

場所は市原市三和保健福祉センター (サンハート) 2F ボランティアルーム

・当日はやるべきことを洗い出し、大まかなスケジュールと担当を検討する。

◎ 次回役員 平成30年6月17日 (日)

AM 10時

サンハート

2F ボランティアルーム

会議前に脊損ちば129号の発送準備を行う

■ 寄付者の紹介

石井正彦氏 (第5回みんなの音楽会の協賛金として)

玉木一成氏

寄付 (ハガキ) 進藤加代子氏、佐藤翔太氏、千葉均氏、

忍 司氏、故成瀬正次氏の奥様

ご寄付いただきありがとうございました。

■ 新入会員の紹介

8月：永井靖之氏 (茨城県神栖市)

9月：小林 亘氏 (富里市)

11月：池澤紀子氏 (大網白里市)

12月：深澤寿広氏 (茨城県稲敷市)

宜しく申し上げます。

平成二十九年 度

千葉県支部ピアサポート事業

会場 千葉県千葉リハビリテーションセンター

■日時 2月28日(水曜日) 3C食堂

■テーマ フリートーク

■参加者

T様、H様&ご家族様、Y様、K様

■連合会

露崎様、佐藤様、尾崎様

■スタッフ

山崎、加藤/森戸/会沢/吉田(SW)、斯波

/遠藤(心理)、実習生1名

今回は、特にテーマを絞らず、気になることなどを自由「話すフリートーク」でした。食堂の真ん中のテーブルを全員で囲んで、ざっくばらんに話し合いました。

話題は、排尿に関することから始まり、公的な手当の種類や申請の仕方のこと、低温やけどにまつわること、痺れや痺れのことなど、次々と移り変わっていきました。参加された方々が聞いてみたいことを話題にあげ、連合会の方々が経験談や知識などを、気さくに話してくださるという雰囲気でした。

気になっていても、なかなか聞く機会がなかったこと、誰に聞いたらいいのか分からなかったことなど、ちょっとした疑問から大きな疑問まで、気軽に解消できる良い機会となったのではないのでしょうか？
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

■日時 3月28日(水曜日) 3C食堂

■テーマ 福祉サービスについて

■参加者

A様、H様、I様、K様、H様&ご家族、K様、AI様、U様、

Y様、S様、S様、T様&ご家族(3AB)

■連合会

露崎様、尾崎様、佐藤様

■スタッフ

山崎、吉田/白井/会沢(SW)、斯波/遠藤(心理)

全員で自己紹介をしたあと、福祉サービスについてのスライドを見ながら、ソーシャルワーカーからその種類や内容について説明してもらいました。後半の質問コーナーでは、連合会のピアサポーターの方から、いろいろな経験談やアドバイスをうかがいました。最後に、ソーシャルワーカーから補足の説明等もありました。

前半は『私たちの使えるサービス』というスライドを皆で見ました。まずは『サービスの種類』です。サービスを利用するきっかけ(原因)が事故の場合、①会社勤務中/勤務途中の事故については労災保険、②交通事

故の場合は自賠責保険や自動車任意保険、③その他の事故の場合は介護保険や障害福祉サービスが利用できることです。また原因が病気の場合は、年齢によって使える制度が変わります。①40歳未満の場合は障害福祉サービス、②40～65歳未満の場合は、特定疾病以外の方は障害福祉サービス、特定疾病(16疾病)の方は介護保険、③65歳以上は介護保険となります。続いて、『身体障害者手帳を使った障害福祉サービス』についてです。サービス利用時の自己負担は1割で、助成金は市町村によって異なります。

①物品などの購入補助(車いす、バスボードなど)、②住宅改修に関する補助、③その他助成(公共交通機関割引、自動車関係、税金減免など)、④サービス利用(ヘルパー、デイサービス、施設入所など)があります。

次に、『介護保険による障害福祉サービス』についてです。サービス利用時の自己負担は、所得によって1割あるいは2割です。①物品などの購入補助(シャワーチェアなど肌や水に触れる物品が対象)、②レンタル(①以外の車いすや電動ベッドなど)、③住宅改修に関する補助(上限20万円)、④サービス利用(ヘルパー、デイケア、施設入所など)があります。

最後は、『年金制度(老齢・障害・遺族・労災)』についても、簡単に触れました。

後半は、聞いてみたいことがある方が質問し、それについて連合会の方やソーシャルワーカーが答えるといった形になりました。住宅改修費の助成についての介護保険と障害福祉サービスの違いや、障害サービスを利用していた方が65歳になると介護保険に自動的に切り替わることについての問題点等が、次々に話題にあがっていました。また、車の運転をするにはどうしたらいいかについても、様々な情報提供がありました。ソーシャルワーカーからは、市役所などで「障害福祉のご案内」等といった冊子をもらってきて、実際に「自身の手帳の等級で使えるサービスをしっかり確認したほうがいい」といったアドバイスがありました。

退院後の生活を支える様々な福祉サービスがありますが、状況によって受けられるものとそうでないものがあり、また、行政単位でも違いがある

このことです。お一人お一人、必要なサービスや利用できるサービスが異なる等、複雑ですが、ご自身で全て把握しておかなくてはいけないといった心配はありません。担当のソーシャルワーカーや連合会の先輩方いろいろ相談しながら、少しずつ考えていきましょう。

ご参加くださった皆様、ありがとうございました

平成三十九年度
千葉県支部ピアサポート事業
 会場 千葉県千葉リハビリテーションセンター

■日時 4月25日(水曜日) 3C 食堂
 ■テーマ 外出について
 ■参加者
 W様 U様 M様 N様 S様 I様 Y様 A様 M様
 H様 M様 3AB T様&ご家族
 ■連合会
 露崎様、尾崎様、佐藤様 松田様
 ■スタッフ
 山崎、SW：阿部、杉田、荒井 OT：市村、岡、心理：斯波、遠藤、中胡

今回のテーマは『外出』でした。連合会からは4名のピアサポーターにご参加頂き、賑やかなひとときとなりました。スタッフの山崎さんが作成した動画(車イスで家を出て車に乗り、高速道路のパーキングのトイレに寄って、香取神宮に到着する様子)を見ながら、実際の外出について皆でイメージしました。その後、外出における『知っておきたい4つのこと』として、①入院中に行けること、②外出する前の情報収集、③外出時の必需品、④経験を積む以上について説明を聞きました。①入院中に行けることでは、トイレ管理について、量や間隔の目安を把握することで、外出する自信に繋がるという話がありました。②外出する前の情報収集では、『車椅子トイレはあるか?』『段差はないか?』など事前の情報収集をする際に、Googleマップのストリートビュー(道路や建物の状況が分かる)、Wheego(実際に行った場所の情報をGoogleマップ上にあげて共有することができる)、MAPFAN(インターネットで家から目的地までの経路、所要時間を調べることができる)などが役に立つことです。その他、当事者ブログから得られる情報も多いとのことでした。③外出時の必需品では、障害者手帳を提示することで、公共の駐車場が無料となったり、映画館や美術館、水族館などで割引になるとのことでした。また、もしもの時に備え、着替えを用意しておく良いとのことでした。④経験を積むでは、時に失敗することはあっても、できたことは自信に繋がるため、外に出て経験を積む大切さについて話がありました。

後半はフリートークを行いました。その中で、雨天時の車椅子での移動の際に、実際に使用して便利だったという帽子やレインコートの紹介がありました。また、連合会の方から、移動で困った時には、周囲の人へ助けを求めることが大切とのアドバイスがあり、その際には、どうして欲しいかを具体的に伝えられる良いとのことでした。参加者の方からの『バッグの長所と短所』という質問に対しては、長所として、車椅子トイレを探す手間が省ける点、短所としては、夏場は臭いが少し気になる点が挙げられました。また、『屋外を車椅子で自走する時』をテーマに『No.1』

◇ピアサポートの実施日について◇

当支部では、脊髄損傷者当事者が自らの経験を基に脊髄損傷者(頸髄損傷者も含みます)の悩みや心配ごとなどの相談に無料で応じますのでお気軽にご相談ください。

- ◇ 個人情報は一切外部に漏らしません。
- ◇ 難しい問題については専門相談員や、弁護士をご紹介します。
- ◇ ご家族やご友人、会員外の方も歓迎します。

■平成30年度実施日
6/17 7/8 8/5 9/9 10/7 11/4 12/16

■平成31年 1/13 2/10 3/3

相談時間帯 14時 ~16時

■実施会場

市原市保健福祉センター(サンハート)

千葉県市原市海士有木 225-4

■相談ご希望の方は実施日前日までに下記までご連絡ください。担当者:飯岡 電話 050-3634-7257

Eメールで sijchiba.hide.iioka@gmail.com

■電話での相談も可能です。

※毎月第4水曜日 16時20分~17時20分

千葉リハビリテーションセンター3C食堂でも実施中。

に關しての質問には、車椅子から身体が落ちないようにマジックベルトをつけるなど、様々なアドバイスがありました。マンホールや点字ブロックの上は滑りやすいので、路面状況を常に確認すること、まだ不慣れなうちは、誰かに一緒に歩いてきてもらい危険なポイントを押さえておくことなども必要とのことでした。夜道を自走する際には、車が危ないのでライトを点灯したり、反射板のついたたすきをつけたらすると良いとのことでした。最後に、車椅子で地下鉄に乗って外出する様子の動画を見て、皆で参考になりました。たくさんの方々に参加して頂き、充実した情報交換ができたと思います。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

車イスぶらり旅紀行

〜東北新幹線で行くみちのくの旅〜

車イスの旅人

車イスユーザーになってからの旅はどうしてもマイカーに頼ってしまっただが、新幹線のグランクラス(注1)に一度乗ってみたかったので泊三日の青森旅行を思いついた。携帯用のハンドコントロール(注2)を一年前に購入したので現地はレンタカーに取り付けて走ることにした。

まず、スマホで青森地域の気象予報を検索し、平日で天気の良いさそうな日を選んだ。東京駅まではマイカーで行くことにした。

当日、八重洲パーキング(注3)は初めてのルートなので余裕をもって自宅を5時半出発。月曜日だったが、早朝でもありパーキングには45分着いた。出発予定まで1時間以上の待ち時間があったので妻に「今なら1つ前の新幹線に間に合うかも・・・急ごう」と話したら「もう、せつかなんだから・・・」と妻に釘をさされてしまった。

出張じゃないのだからのんびり行こうと思いつき、あわただしく往き来する通行客を横目に妻の買ってくれたホットコーヒーをすすった。

7時36分発の「はやぶさ3号」に乗車するため、10分前に駅スタンプが待合室に迎えに来てくれた。グランクラスの車両は青森行きの場合、最後尾の10号車となる。障害者トイレは5号車と9号車にある。はやる気持ちを静めながら乗り込んだが、グランクラスの通路は狭く車イスでは入っていけない。

シートは通路を挟んでペアシートとシングルシートだが、ゆったり作られ



グランクラスの朝食



グランクラスは通路が狭く車イス移動は不可

ているのだ。さいわい予約した席は、出入り口に一番近かったので二人の美人アテンダントに支えられ、何とか座ることができた。このときばかりは役得と思つたが、これではトイレに行くのも気が引ける。まあ3時間の乗車なので気持ちを切りかえ、グランクラスの雰囲気を楽しむことにした。「はやぶさ3」は滑るように出発した。大宮を過ぎると、スピードを320km/hまでぐんぐんUPしていくのがわかる。ソフトドリンク、アルコール飲料は無料、朝食も運ばれてきた。和食または洋食を選ぶことができる。シートを少し倒し、飛ぶような景色を眺めながらちよつとリッチな気分になりながら食事を味わった。



レンタカーにハンドコントロールを取付け運転



袋に入れたハンドコントロール 重量1kg

11時ちようどに新青森駅に到着。3時間ちよつとの夢の時間はあつという間だった。駅レンタカーで予約していたトヨタヴィッツにハンドコントロールを自分で取り付け、昼前には津軽のりんご畑の中を走っていた。走行中、左手で引いているアクセルレバーが重く少し違和感を感じたが、真っ白い花を咲かせたりゴキブリを走っていると運転もすぐに慣れた。ナビにしたがつて車を進めると30分ほどで最初の目的地、富士見湖パークに到着。ここは鶴が羽を広げたような形の鶴の舞橋が有名だ。かつては鶴が飛来してきたそうだが、今はそのような風景は見られなかった。遊歩道が整備されていて車イスでも移動しやすかった。ここで少し遅い昼食をとり、次の目的地である弘前市に向かった。弘前公園の桜は葉桜になっていたが、観光客も思っていたより少なくお城の近くまで行けた。弘前市は歴史的にも津軽藩の中心地であり、洋風の木造建築物が多く残っている。八角形の屋根をもつ旧弘前市立図書館や銀行記念館などを見学し、予約していた東横イン弘前駅前店に向かった。

東横インホテルは全国主要都市の駅近くにビジネスホテルとして約270店舗ほどあるそうだが、十数年前までは障害者駐車スペースがなかったり、ホテル内がバリアフリーでないということで、故妻屋前代表理事がハートビル法に反するのではないかと報道番組で話されていたのが記憶に残っている。その後方針を変え、ハートフルームという名で障害者対応の部屋を設置したので、時々利用している。玄関前に障害者駐車スペースが設置されており、会員になると料金も朝食付きで一部屋2名で税込み8,823円、前払いだ。部屋のトイレには両サイドに手すりがあり、浴室も予約時に浴槽ボードを依頼しておくとも便利だ。

二日目、バイキング形式の朝食をとり、9時前にはチェックアウト。今日も天気が良く、晴れ渡る中を八甲田山方面にナビを設定した。新緑が眩しく交通量もさほど多くないが、妻に「安全運転をお願いします」と言われ、ちよつと緊張感が走った。酸ヶ湯(すかゆ)温泉前を通り過ぎようとしたら、妻が温泉に入りたいと言いつつ出したので休憩することにした。秘湯なので車イスユーザーはNG。私は、妻が温泉に浸っている間、アーチ支間が255mと日本の城ヶ倉大橋に引き返し、車を降りて渡ってみた。湯上りの妻と酸ヶ湯温泉の庭先で山菜そばを食べたが、緑豊かな山中のせいかととてもおいしかった。その後八甲田山ロープウェイで展望台まで行き、青森市内と陸奥湾などを眼下に望むことができた。八甲田山をドライブ中、雪解けの道路脇にミズバシヨウの群生を見つけ、若いときに行った尾瀬を思い出し感動。

八甲田山の裾野を青森市内へ下っていく途中に八甲田山雪中遭難資料館に寄った。二十数年前、私が交通事故に遭う前日、新田次郎著書『八甲田山死の彷徨』を読んだ記憶がよみがえった。1902年、日露戦争の寒冷地行軍に供え、八甲田山の冬山で演習を行っていたさなか199名が死亡、世界最大の山岳遭難事故の実話である。内容は違いが自分の運命と重なり記憶に残る資料館であった。

16時半、東横イン青森駅正面口店に到着。夜はホテル近くの居酒屋に行

つてみた。カウンター越しではあつたが冷酒と郷土料理、そして気さくなマスターや女将さん、津軽に来たな〜と実感できた。

三日目は帰る日なので市内見学をすることにした。まずは三内円山遺跡(さんないまるやまいせき)へ。広大な緑地の中に縄文時代の住居や、古墳などが復元された国指定の遺跡だそうで、いにしへのロマンを感じる。今では珍しくなったカツコウ鳥が鳴いていたのが印象的だった。

お昼は「のつけ井」を食べようと、駅近くの古川市場に行った。ご飯を盛ったどんぶりに好きな鮮魚などをのつける(トッピング)そうで、1,080円で10枚つづりの食事券を購入し、好きな具材をのつける。トッピングする毎に点数のついたチケットを切り離しお店の人に渡す。ウニやカニなどは点数が高いため券が足りなくなれば追加購入もできる。結構楽しい、そしてうまい。

そんなこんなで時間があつという間に過ぎてしまい、新青森駅へ戻りレンタカーを返し14時38分発の「はやぶさ」に乗車した。帰りは、グリーン車も車イスでの通路移動は無理だったので一般車両に乗車したが、車イスでも通路をスイスイ移動できた。料金も往きより一人当たり9,960円安くついた。

注1: グランクラスのある新幹線は東北・北海道新幹線の「はやぶさ」「はやて」、そして北陸新幹線の「かがやき」だけなので、1車両に18席しかない。飛行機でいえばファーストクラスといったところか。

注2: ハンドコントロール・アクセセル・ブレーキレバーに取り付けることにより手動で運転ができる。馴れば10分程度で脱着可能。折りたたみ式なので携帯用として便利。

定価80,000円(消費税なし) 問い合わせは左記へ販売元(株)ニコ・ドライブ Tel 044・712・7025

注3: 八重洲パーキングは、新幹線利用者は一日五千円(障害者割引なし) 要予約 Tel 03・3271・4111

あなたのお役に立ちます



車いす

介護用品全般

〈販売と修理〉

お気軽にご相談ください

国産車から外車まで
オールメーカー対応

(株)山石商会

本社

〒289-1756

山武郡横芝光町長倉1308

TEL(0479)82-2228

FAX(0479)82-8299

〒289-1512

山武市松尾町八田2399-7

TEL(0479)82-2236

FAX(0479)82-2246

26の巻

家族の足跡達

千葉市 露崎耕平

皆さんこんにちは。

寒い季節は過ぎてもすすべ初夏、新緑の季節がやってきます。

一雨毎に寒さも和らぎ、この雨は木々の新しい目を出すのに大切な水なんですよ。夏が来るのが待ち遠しい、大好きな夏がやって来る。

僕の最愛の娘達はじいちゃん、くるみ4才、みのり2才それぞれ性格も違いかわいいし、やる事・言う事も本当におもしろい。

最近は3人を連れて公園に行ったりもする。じいちゃんはみのりのオムツを替えたり服を着替えさせたり良くてくれる。

くるみはみのりと手をつないで歩いてくれる。3人の娘達はそれぞれ役回りがある様なのです。

3姉妹って不思議ですね。



ツーショット



3姉妹



くるみ ブランコ



しづくもブランコ

良くな事を言われる、「3人女の子なんて宝くじが当たったのと同じだよ」なんて言われるんです。

家には男の子がないから解らないけど女の子っていつもなん可愛い。

みのりは上にお姉ちゃんが2人居るせいなのか言葉が早いな気がする、最近は僕の洗濯物を洗濯機に持って行ってくれたり、カバンに荷物を入れて渡してくれたり可愛いお手伝いをしてくれる。

その時必ず「ピーお」や「ういお」って言う。

ありがとって言うの「ういお」や「ういお」って言うんです。いつも可愛く抱きかかると「チュウー」ってしゃべり。



みのりの散歩



運動会 ①



運動会 ②



運動会 ③



運動会 ④

くもみは仕事に出かける時に「いつか帰りたい、早く帰ってきてね、待つ
てるから」仕事行った瞬間から帰りたい。早く帰ってきてね、待つ
僕の仕事は祝祭日関係ないので自分が休みを取らない限り祭日は休みでは
ないのですが、子供達のお休みと僕の休みが重なると「パパ今日はお休
み？」お休みだよって言うところ「やったー」って言いながらなんとも言えない
笑顔をする。お休みも嬉しいけどその子供達の笑顔がすげーうれしい。

今も原稿を書きながら隣でくもみが折り紙したり、お絵かきしたりしてい
る。みのりもパーパーと机の所に来てパソコンをいたずらして歌うたって
る。
可愛いからまたチュッしちゃった。

必ず来るこの子供達の反抗期どうしたら良いのかな…
パパ嫌いなんていわれたら立ち直れるのだろうか…
あー今は考えず頑張ってる。

でわまたー
つづく…

ユニバーサルデザインによるトイレの実例

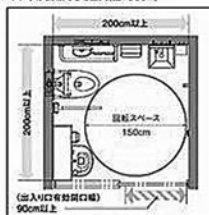
① 日の出おひさま公園(浦安市) 浦安市日の出17



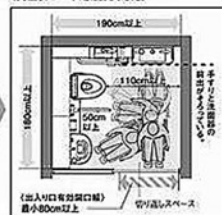
② 明海の丘公園(浦安市) 浦安市明海14



配慮ポイント
車いすが回転できる空間(径150cm)



前向きで直進できる
切り返しスペースを確認しました。



④ 道の駅つどいの郷むつざわ(長生郡睦沢町) 長生郡睦沢町上之郷



⑤ 白子町集団施設(アクア健康センター脇) (長生郡白子町)
長生郡白子町古所3290・2



③ 弁天ふれあいの森公園(浦安市) 浦安市弁天4・6・8



⑥ 白子町集団施設(国民宿舎白子荘脇) (長生郡白子町)
長生郡白子町白子町古所3290・14



⑦ 多目的広場（ゲートボール場）長生郡白子町古所3444・1



⑪ 刑部運動場（長生郡長柄町）長生郡長柄町金谷430



⑧ 一宮憩いの森（長生郡一宮町）長生郡一宮町一宮6783・1



⑫ 千葉県立中央博物館大多喜城分館駐車場（夷隅郡大多喜町）夷隅郡大多喜町481



⑨ 道の駅ながら（長生郡長柄町）長生郡長柄町長柄町六地藏138・1（県道14号チバ茂原線）



⑬ 道の駅たけゆらの里おおたき（夷隅郡大多喜町）夷隅郡大多喜町石神855



⑩ アウトレットコンサート長柄（長生郡長柄町）長生郡長柄町山之郷67・1



⑭ 栗又の滝町宮駐車場（夷隅郡大多喜町）夷隅郡大多喜町栗又（養老溪谷）



⑮ 部原簡易パーキング公衆トイレ(勝浦市)
勝浦市部原海岸脇(国道128号)



⑯ 袖ヶ浦公園(袖ヶ浦市) 袖ヶ浦市飯富2360番



⑰ ふれあいパーク・きみつ(君津市) 君津市笹字橋1766-3



⑰ 道の駅三芳村鄙の里(ひなのさと)(南房総市) 南房総市川田82-1



⑲ プリミエール酒々井(印旛郡酒々井町)
印旛郡酒々井町中央台3-4-1



⑳ ふれあいプラザさかえ(印旛郡栄町) 印旛郡栄町安食938-1



㉑ 龍角寺(印旛郡栄町) 印旛郡栄町龍角寺239



㉒ 房総のむら駐車場(印旛郡栄町) 印旛郡栄町龍角寺1028



⑳

笠森霊園(長生郡長南町) 長生郡長南町笠森333



㉕

熊野の清水公園(長生郡長南町) 長生郡長南町佐坪2395



㉔

野見金公園(長生郡長南町) 長生郡長南町岩撫35



㉓

白子町中里海岸公衆便所(長生郡白子町) 長生郡白子町中里字北塩場4563-15



ユニバーサルデザインとは、ユニバーサル=普遍的な、全体の、という言葉が示しているように、「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障害の有無などにかかわらず、最初からできるだけ多くの人が利用可能であるようにデザインすること。直訳は万人向け設計。能力あるいは障害のレベルにかかわらず、最大限可能な限り、全ての人々に利用しやすい環境と製品のデザイン。障害者用といった意味では使われないので注意。1980年代にノースカロライナ州立大学(米)のロナルド・メイス氏によって明確にされた。

ユニバーサルデザインの7原則とは。

1. 誰にでも公平に利用できること
2. 使う上で自由度が高いこと
3. 使い方が簡単ですぐわかること
4. 必要な情報がすぐに理解できること
5. うっかりミスや危険につながらないデザインであること
6. 無理な姿勢をとることなく、少ない力でも楽に使用できること
7. アクセスしやすいスペースと大きさを確保すること

㉗

朝市公衆トイレ(勝浦市) 勝浦市勝浦55-1



車いす巡礼・可能性への挑戦

自力でいどみ、他力にたより

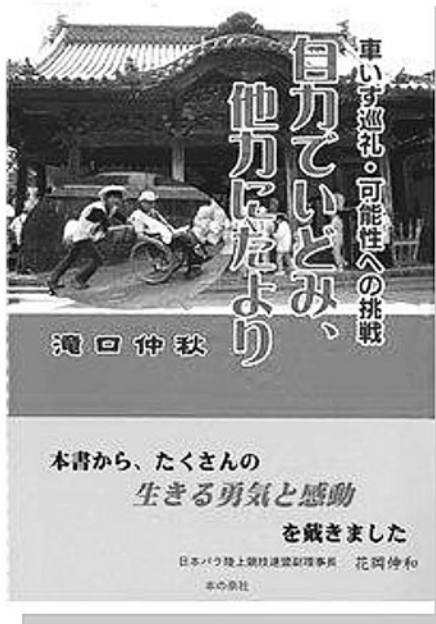
発売日 H30, 4, 10

発行所 本の泉社 tel03-5800-8494

形態 46版 上製 184ページ

売 価 1500円+税

販売先 発行所・近くの書店・コンビニ



書籍の紹介

全国脊髄損傷者連合会千葉県支部の皆さん、
今日は、車いす者だけの役員会、忘年会、音楽会…全て懐かしいです。
上下関係がなく、言いたいことがいえる時間帯でした。
三和の役員会に出た時が最高に楽しかったです。
まさしく車いす文化の最盛期でした。

私は81歳になりました。老化を感じるが増し、有病率が高くなり、日々、病院通いが多くなりました。
でも、性分でしょうか、なんでも自力で可能性に挑戦しようとする気力は衰えません。
今回、残された能力を使い、四国お遍路に出かけました。
「めしあがれ、私はお接待さんです」
もし、「よろしかったらお手伝いしましょうか」
「ここはひとりでは無理なので押してください」
などの会話をしました。自力だけの可能性が他力により更なる可能性が生まれました。

その結果、自分の動ける世界が更に大きくなりました。
他力は、仏語で、他人の助力。仏・菩薩の加護の力を指すことのようにです。
巡礼中、行き会った人々の助力があってこそ、四国八十八ヶ所巡りを結願できました。
他力により、更なる可能性に挑戦できたと断言できます。
私の性分は揺らぎました。今日まで楽しく生きられたのも、周囲の助力があったからです。
そんな過程をチラシのような本にまとめました。ご高配のほどお願いします。

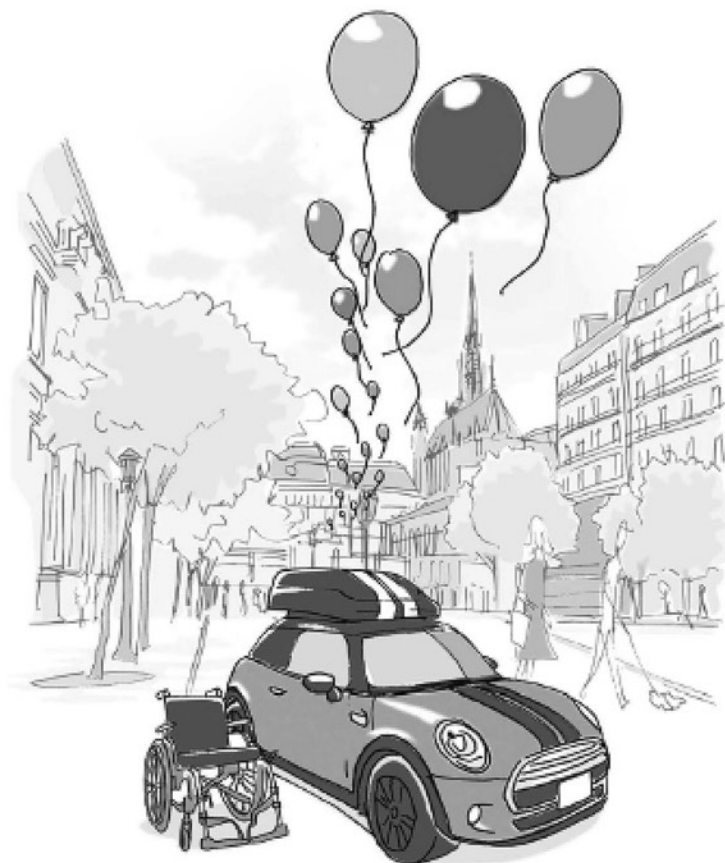
H30, 3, 30 御宿町 滝口仲秋

<http://www.geocities.jp/takinaka1022/>
まだ手があるさ

アイのある技術で、ユニバーサル社会に貢献します。

ニッシン自動車工業は2016年4月より、

”株式会社ミクニ ライフ&オート”と社名を変更し、新たなスタートを切りました。



Happy car life

発行人 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102
特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会
編集人 佐倉市染井野5-42-17
全国脊髄損傷者連合会千葉県支部
価値二〇〇円



車いすを屋根上へ収納

車いす収納装置

オートボックス



車いすに乗ったまま
スムーズ乗降

リモコン式

乗降用リフト



手でアクセル&ブレーキ

手動運転装置

APドライブ



車いすの積み降ろしを
サポート

車いす収納装置

ウィンチェア



福祉車両総合メーカー



株式会社 **ミクニライフ&オート**
〒349-1145 埼玉県加須市間口456-1
TEL.0480-72-7221
FAX.0480-72-7223
<http://www.nissin-apd.co.jp/>