

	<b>地方版 脊損ちば</b>
	編集 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
	<b>第132号</b> <b>2019年3月</b>

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](mailto:sijchiba.hide.iioaka@gmail.com)



於：千葉リハビリテーションセンター 大ホール  
(第6回みんなの音楽会 期日：平成30年12月9日)

### 千葉県支部3月・4月・5月のイベント

- 3月 3日 (日) 平成30年度第7回役員会&ピアサポート活動 会場：サンハート
- 3月27日 (水) ピアサポート活動 会場：千葉県千葉リハビリテーションセンター
- 4月 7日 (日) 平成31年度千葉県支部定期総会&第1回役員会&ピアサポート活動 会場：サンハート
- 4月24日 (水) ピアサポート活動 会場：千葉県千葉リハビリテーションセンター (予定)
- 5月22日 (水) ピアサポート活動 会場：千葉県千葉リハビリテーションセンター (予定)

## 《脊損ちば No.132 目次》

年頭のご挨拶	千葉県支部長 飯岡 秀之・・・P 3
平成31年度 千葉県支部定期総会のご案内・・・	P 4～P 7
平成30年度 第5回・第6回定例役員会議 議事録	・P 8～P10
平成30年度 千葉県支部ピアサポート活動報告・・・	P11～P13
平成30年度 千葉県支部忘年会の報告 佐藤 翔太	・P14～P15
第6回みんなの音楽会の報告 露崎 耕平・・・	P16～P17
家族の足跡達 28の巻 露崎 耕平・・・	P18～P19
「LIKE」 若林 武・・・	P20～P21
書籍の紹介・・・	P22
ピアサポート実施について・・・	P23

国産車から外車まで  
オールメーカー対応



〒289-1512  
山武市松尾町八田2399-7  
TEL(0479)82-2236  
FAX(0479)82-2246

お気軽にご相談ください  
《販売と修理》

# あなたのお役に立ちます

《介護用品全般・車いす》

## (株)山石商会

山武郡横芝光町長倉1308  
TEL(0479)82-2228  
FAX(0479)82-8299

# 年頭のご挨拶

千葉県支部長 飯岡 秀之

全脊連千葉県支部会員の皆様には、ご健勝のこととお喜び申し上げます。

亥年が始まりすでに1か月以上たっておりますが、いかがお過ごしでしょうか。個人的には、今年が年男ということで、いつもの年とは違う気持ちで新年を迎えたのですが、元旦早々熱を出してしまったり、最悪のスタートとなってしまいました。

さて、新しい年を迎え、気持ち新たになんかに取り組まれている方もおられるでしょう。今年を考えるにあたり、少し過去の亥年を振り返ってみましょう。

12年前は07年、アメリカのサブプライムローン問題が表面化し、翌年には100年に一度の世界金融危機と言われたリーマン・ショックの引き金になりました。経済不安から、株価の下落や原油価格の高騰もありました。国内では、新潟県中越沖地震が発生し、食品表示偽装や年金記録問題、テレビ番組の捏造などが発覚したことから、その年の漢字に「偽」が選ばれました。24年前は95年、この年は1月に阪神淡路大震災、3月に地下鉄サリン事件と社会を震撼させる大きな出来事が起こりました。4月には一時円が1ドル80円割れを記録するなど金融情勢が不安定な時期の一方で、Windows 95が発売され、PCが一般の家庭にも広がるきっかけとなりました。36年前は83年、東京デイズニールランドの開園、任天堂から家庭用ゲーム機ファミリーコンピュータ(ファミコン)が発売、NHK朝の連続テレビ小説「おしん」が最高視聴率62.9%を記録すると明るい話題があった一方で、三宅島の大噴火、大韓航空機撃墜事件、戸塚ヨットスクール事件といった悲惨な事件があり、私もこの事件で、スパルタや体罰といった言葉を覚えたような気がします。48年前は71年、私の生まれた年ですが、金とド

ルとの固定比率での交換停止の発表による世界経済の枠組の大きな変化、いわゆるニクソン・ショック(ドル・ショック)が起こり、為替が固定相場から変動相場へ移行するきっかけとなりました。今年のNHK朝の連続テレビ小説「まんぷく」は日清食品の創業者、安藤百福・仁子夫妻を題材にし、インスタントラーメン「チキンラーメン」を世に送り出すまでを描いています。その日清食品の大ヒット商品である世界初のカップ麺「カップヌードル」がこの年に発売されました。また、東京・銀座にマクドナルドの1号店が開店されるなど日本の食文化が大きく変わってきた年でもあります。

今年の干支のいしし(猪、中国ではぶた)ですが、十二支にはそれぞれに季節が割り当てられており、亥の季節は冬です。春の芽吹きまで、じつと固い種の中でエネルギーを内にこめている。まさにそうしたイメージが亥年の持つ意味とのこと。翌年から始まる次の種の成長に備えて、外に向けての活動ではなく、内部の充実を心がけると良い年のようです。また、新潟県中越沖地震、阪神淡路大震災、三宅島の大噴火もつと遡ると関東大震災も亥年に起こっています。あまり嬉しくない話ですが、災害への備えも必要かもしれません。

公益社団法人全国脊髄損傷者連合会は、今年設立60周年を迎えます。10月には記念のイベント実施も検討されています。諸先輩方の努力や苦勞によつて今の全脊連があります。それらを忘れることなく、さらなる発展を目指していけるよう微力ながら我々も尽力していく所存です。まずは2020年に千葉で行われる全国総会の準備に万全を期したいと考えておりますので、皆様におかれましても、何卒ご協力をお願いいたします。

まだまだ寒い日が続きますが、どうぞご自愛いただき、暖かい春をお迎えてください。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

## 連絡先

事務局 050-3634-7257  
Email: si.jchiba.hide.iikaka@gmail.com

## 平成三十一年度 千葉県支部定期総会のご案内

拝啓 早春の候、会員の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は当会の活動にご協力とご支援を賜り大変感謝しております。さて、先のとおり、平成31年度の千葉県支部定期総会を開催いたしますので、何卒ご出席くださいますようお願い申し上げます。

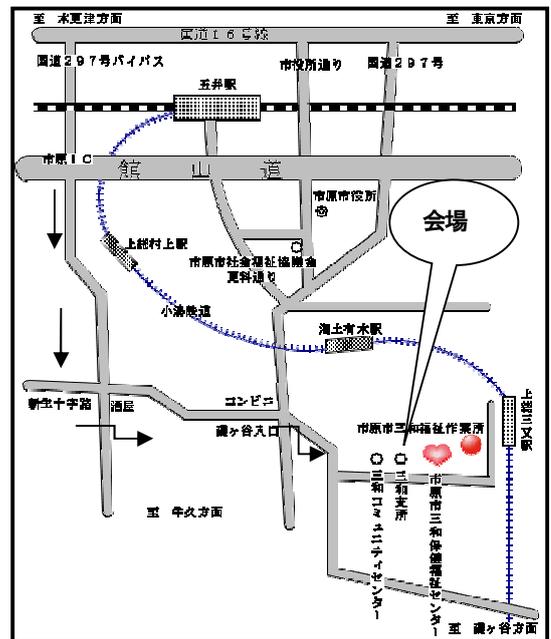
なお、本議案中には定足数を必要とする議案もございますので、当日ご欠席の場合は、誠にお手数ながら同封の委任状に賛否を明示され、ご押印のうえ、ご返送くださいますようお願い申し上げます。

### 記

- 期日 平成31年4月7日(日)
  - 会議 10時～15時予定
  - 会場 市原市三和保健福祉センター  
1F 研修室(下記案内図参照)
  - 場所 千葉県市原市海士有木225-4  
Tel 0436-3717100
- ※昼食(お弁当・お茶)は支部で用意いたします。  
※返信用はがき(委任状)は、3月31日(日)までに必着するよう投函してください。

1. 開会宣言
  2. 支部長挨拶
  3. 議長選出
  4. 資格審査報告
  5. 総会議事
    - 第一号議案 平成30年度活動報告
    - 第二号議案 平成30年度会計報告
    - 第三号議案 平成30年度監査報告
    - 第四号議案 平成31年度事業計画
    - 第五号議案 役員組織見直しについて
    - 第六号議案 その他の案件
  6. 議長解任
  7. 閉会宣言
- 午前10時～

### 平成31年度千葉県支部定期総会次第



**第一号議案**

平成30年度事業報告

4月1日 平成30年度支部定期総会&

第一回役員会

25日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田

5月14日 千葉リハ第16回脊損講習会実行委員会

出席：中澤

23日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤

6月8～9日 第17回総会石川県大会

会場 石川県立音楽堂 地下1階「交流ホール」

出席：露崎夫妻、飯岡、磯部

17日 第2回役員会 会報129号発行

19日 千葉リハ運営懇談会

出席者：飯岡

27日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、佐藤、飯岡

7月8日 HAPPLYランチ会

ホテル日航成田 本館

2F\中国料理 「桃季」

参加者：23名

25日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤

8月5日 第3回役員会 会報130号発行

22日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、佐藤

9月1日 平成30年度関東甲信ブロック スキルアップ研修会

現任研修会

会場 コンセーレ(一般財団法人栃木県青年会館)

出席：露崎夫妻、飯岡、磯部

2日 第42回関東甲信ブロック会議栃木県大会

会場 コンセーレ(一般財団法人栃木県青年会館)

出席：露崎夫妻、飯岡、磯部

23日 第26回バーベキュー昼食会

マザー牧場

参加者：45名

26日 千葉リハ脊損リハビリテーション講習会打合せ

参加者：露崎

25日 東京湾アクアライン高速バスにリフト付バス運行についての要望

書を千葉県総合企画部交通部交通計画課経由千葉県知事あてに提出

26日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田

10月7日 第4回役員会

24日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、飯岡

11月4日 5回役員会 会報131号発行

24日 千葉リハ第16回脊損損傷者講習会

参加者：露崎、尾崎、忍、金谷、佐藤、中澤、畠山、松田、磯部、飯岡

28日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、飯岡

12月2日 支部忘年会

アパホテル&リゾート東京ベイ幕張を階ラ・ジュエ・ド・シエル幕張

参加者32名

9日 第6回みんなの音楽会

千葉リハビリティーションセンター 大ホール

19日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、畠山

1月13日 第6回役員会

23日 千葉リハグループピアサポート

参加者：露崎、佐藤

2月27日 千葉リハグループピアサポート  
3月5日 第7回役員会 支部会報132号発行  
24日 千葉リハスタッフとの打ち合わせ

その他の常時活動

1. 日石レオンとの燃料価格の確認(毎月)
2. 支部ホームページの更新
3. 電話によるピアサポート実施
4. アンケート等調査活動への協力
5. その他要望活動

#### 第二号議案

平成30年度会計報告  
平成30年度会計監査報告

#### 第三号議案

平成31年度事業計画案

1. 第8回食事会
2. 第27回バーベキュー昼食会
3. 第7回みんなの音楽会
4. 忘年会
5. ピアサポート活動
6. 身障者駐車場のマナー啓発活動
7. 手動運転装置の無料点検
8. 役員会の開催
9. 支部会報「脊損ちば」の定期発行(4回/年)
10. 千葉県支部ホームページ内容の充実
11. 第19回総会千葉県大会準備
12. 他県支部及び他団体との交流
13. 要望活動の実施

14. 日石レオンとの燃料価格の契約継続
15. 脊損関連脊及び障害者に関するアンケート調査モニターへの協力

#### 第四号議案

平成31年度予算案

#### 第五号議案

役員組織について

P6を参照してください。

#### 第六号議案

その他の案件

- (1) 第18回総会山形県大会について
- (2) 第43回関東甲信ブロック会議について
- (3) ピアマネジャー現任研修会について
- (4) 提案事項、意見・要望等

## 平成31年度千葉県支部役員組織（案）

役職名	名前	主な担当
支部長	飯岡 秀之	支部の統括及び責任者 対外的業務 本部監事
副支部長	露崎 耕平	千葉リハピアサポート みんなの音楽会実行委員長 本部及び他支部交流会への参加
副支部長	若林 武	支部ピアサポート拡大 バーベキュー昼食会実行委員長 本部及び他支部交流会への参加
財務	忍 司 中澤 恵子 畠山 直久（補佐） 松田 よしえ（補佐）	会計処理 庶務 補佐は会費未納対応と担当
広報	千葉 均 富田 健一 佐藤 翔太	支部会報作成及び製本、送付準備
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	頸損者及び胸・腰損者のピアサポート
企画	豊田 尚洋 上代 有希 畠山 直久	支部イベント企画および準備
情報通信	千葉 均 佐藤 翔太	支部ホームページの更新
女子会	中澤 恵子 尾崎 ひかる 松田 よしえ	女性のピアサポート強化 食事会・忘年会実行委員長 女性が参加しやすい企画を担当
会計監査	尾崎 ひかる 金谷 喜三郎	財務の監査
相談役	千葉 均 金谷 喜三郎	事業や全体の相談ごと

# 平成三十年度 第5回定例役員会議事録

■期 日：平成30年11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：7名

飯岡秀之、金谷喜三郎、佐藤翔太、露崎耕平、富田健一、豊田尚洋、中澤恵子

■陪席者：1名

久根崎克美

## 【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

(1) ピアサポート

10月24日 テーマ「外出」 参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、飯岡岡  
(2) 脊損リハビリテーション講演会

シンポジウムには露崎、佐藤、飯岡の3名が登壇することで回答済

2. 脊損ちば第131号

8月5日 会員等に発送

3. その他

入会者 10月：出口龍彦氏(柏市)

退会者 なし

会員数 11月3日現在 100名

## 【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

11月～11月28日(水) テーマ未定 参加者：露崎、佐藤  
12月～12月26日(水) テーマ未定 参加者：露崎、佐藤

【ToDo】12月は19日に開催するように千葉リハに申し入れる。(飯岡)

2. 脊損リハビリテーション講習会

11月24日(土) 13..00～16..00

千葉リハビリテーションセンター 大ホール

(1) 内容：

① 講演「脊髄損傷のリハビリテーションの進め方」

座長：吉永勝訓氏(千葉県千葉リハビリテーションセンター長)

講師：菊池尚久氏(千葉県千葉リハビリテーションセンター副センター長)

② シンポジウム「脊髄損傷者の排便管理も実際」

③ シンポジストに聞いてみよう

・その他：ブース出展と車展示

・参加者：露崎、金谷、忍、中澤、佐藤、尾崎、畠山、松田、飯岡

・シンポジスト：露崎、佐藤、飯岡

・展示車：忍、露崎

・弁当用意：飯岡が注文。金谷が取りに行く。

3. 忘年会

12月2日(日) 12..00～(受付開始：11..30)

アパホテル&リゾート東京ベイ幕張49階

ラ・ジュエ・ド・シエル幕張 0438-2015236

千葉県千葉市美浜区ひび野2-3

(1) 会費

大人 3,800円 小学生 1,800円 未就学児 無料

(2) 参加申込先：飯岡

(3) 申込み締切り：11月25日

(4) 集合時間：11..00

(5) 参加者：忍、金谷、佐藤、露崎家、富田、豊田、中澤、若林、尾崎

飯岡

(6) 担当

・受付：中澤、尾崎

- ・司会：露崎
- ・会場案内：若林、佐藤
- ・駐車場：露崎、金谷

4. 第6回みんなの音楽会

12月9日(日) 10:00～15:45

千葉リハビリテーションセンター 大ホール

(1) 協賛依頼について

(2) ボランティアについて

6名程度確保済

(3) 集合時間：10:00

(4) 参加者：金谷、露崎家、豊田、中澤、尾崎、飯岡

(5) 担当

・受付：中澤

・司会：露崎(実行委員長)

・お弁当、お菓子：露崎

(6) ステジュール

10:00 準備開始

11:00 昼食

12:30 受付開始 会場オープン

13:00 はじまりの会

13:15 1部開始

13:45 1部終了

14:00 2部開始

14:30 2部終了 おわりの会開始

14:45 終了 撤収開始

15:45 解散

5. その他

(1) 4月支部総会について

【TOD】手動装置の点検を実施する。アストロに依頼する。(露崎)

### 【第19回総会(千葉県大会)】

1. 経過報告 特になし
2. 審議事項 特になし

◎次回役員 平成30年1月13日(日) AM 10時  
 2F ボランティアルーム  
 サンハート

平成三十年度

# 第6回定例役員会議事録

■期 日：平成31年1月13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：7名

飯岡秀之、尾崎ひかる、金谷喜三郎、佐藤翔太、露崎耕平、富田健一、若林武

### 【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

(1) ピアサポート

11月28日 テーマ「自動車」 参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、飯岡

12月19日 テーマ「家屋」 参加者：露崎、尾崎、佐藤、松田、飯岡

(2) 脊損リハビリテーション講習会

11月24日(土) 13:00～16:00

2. 千葉リハボランティアセンター 大ホール

(1) 内容：

①講演「脊髄損傷のリハビリテーションの進め方」

座長：吉永勝訓氏(千葉県千葉リハビリテーションセンターセンター長)

講師：菊池尚久氏(千葉県千葉リハビリテーションセンター副センター長)

②シンポジウム「脊髄損傷者の排便管理も実際」

③シンポジストに聞いてみよう

② その他：ブース出展と車展示

③ 参加者：

露崎家、尾崎、忍、金谷、佐藤、中澤、畠山、松田、磯部、飯岡  
3. 忘年会

12月2日(日) 12:00～(受付開始:11:30)

アパホテル&リゾート東京ベイ幕張49階

ラ・ジュエ・ド・シエル幕張 0438-20-5236

千葉県千葉市美浜区ひび野2-3

参加者数：32名(内子供3名)

4. 第6回みんなの音楽会

12月9日(日) 10:00～15:45

千葉リハビリテーションセンター 大ホール

5. その他

入会者 12月入会：相川秀雄(君津市)、内田有史(船橋市)

退会者 なし

会員数 1月12日現在 102名

【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

1月：1月23日(水) テーマ「福祉サービス」←「フリートーク」

参加者：露崎、尾崎、佐藤

2月：2月27日(水) テーマ未定 参加者：露崎、尾崎、佐藤

【TODO】「福祉サービス」については、対象となる制度が個人ごとに違い、一般的な話しかできない。人によっては関係ない制度にもかかわらず、自分も使えるものと勘違いされてしまうことから、一度千葉リハスタッフと取り扱いを検討したい。よて、千葉リハスタッフに1/23のテーマを「フリートーク」に変更依頼する。(飯岡)

2. 千葉リハスタッフとの勉強会&懇談会  
未定

【TODO】1月のピアサポートの際に日程を調整する(露崎)

3. 平成31年度支部定期総会開催について

① 開催日 4月7日(日) 10時～15時

② 会場：市原市保健福祉センター(サンハート)

③ 検討課題

平成31年度事業計画(案)について(P5参照)

平成31年度役員組織(案)について(P6参照)

4. 会報132号を発行について(3/3発送予定)

① 原稿作成担当

・「支部長年頭の挨拶」：飯岡

・「平成31年度定期総会のご案内」：飯岡

・「平成30年度事業報告、平成31年度事業計画案」：飯岡

・支部役員会議事録：佐藤

・千葉リハピアサポート活動報告：佐藤

・支部ピアサポートのお知らせ：飯岡

・「家族の足跡達」：露崎

・「LIKE」：若林

・忘年会開催報告：佐藤

・第6回みんなの音楽会開催報告：露崎

② 原稿切：2/14 編集終了：2/18

報納品：2/28 印刷依頼：2/24

編集終了後、メールかUSBにて直接印刷所に送る 担当：佐藤

③ 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)を同封する。

5. 第19回総会千葉県大会

① 準備スケジュール：別紙「第19回総会千葉県大会 準備スケジュール」のとおり

② 担当：別紙「第19回総会千葉県大会 準備スケジュール」のとおり

③ 次回役員会 平成31年3月3日(日) AM9時

2F ボランティアルーム サンハート

平成三十年度  
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 10月24日(水曜日) 3C 食堂  
■テーマ 外出について  
■参加者  
O様、M様、W様、S様、F様、Y様、M様&ご家族、  
H様&ご家族  
■連合会  
飯岡、露崎、露崎、佐藤、松田、尾崎  
■スタッフ  
山崎 SW：荒井 Dr：浅野先生 小澤先生(研修医)  
心理：遠藤、中胡

今回のテーマは【外出】でした。連合会からは各の「ピアサポーター」に参加頂き、賑やかなひとときとなりました。全員で自己紹介をしたあと、外出についての動画やスライドを見ました。後半は、連合会のピアサポーターの方々から、いろいろな経験談やアドバイスを伺いました。まず、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さんメッセージしました。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入院中ではできないこと、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手した。①入院中ではできないことは、トイレ管理が難しくなりました。量や感覚の目安を把握する

ることが大切とのことでした。次に、車椅子操作が難しくなりました。入院中に院内や屋外において、どのくらい傾斜なら負担なく自走出来るか、知っておくことが良いとのことでした。また、入院中にピアサポートなどに出て、退院後の生活に必要な様々な情報を得ていくことが大切との話もありました。②外出する前の情報収集では、『車椅子トイレはありますか?』『段差はないか?』『事前の情報収集をする際、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)、Wikipedia(実際に行った場所の情報をGoogleマップにあげて、共有することが出来る)、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)などが役に立つそうです。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こととです。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、一つ一つの出来たことの積み重ねが、外に出たいという意欲を高めることにつながると、出来る範囲で取り組んでみることをお勧めしていました。

後半は外出について、メンバーから様々な相談が挙がり、スタッフの山崎さんや連合会の方に答えていただきました。まず、『バリアフリーのトイレが自分のトイレ動作に合わないことがある』との悩みに対し、時間が掛かり大変な面もあるが、自分で動作を委ねるなど、試行錯誤することが必要とのことでした。また、トイレをしやすい服装で出かけることも大切とのことでした。他にも、リックバッグについて紹介していただきました。次に、『運転は自信がなく、他の人に頼らないといけない。そういう人は外出時にどうしたら良いか?』との悩みに対し、公共交通機関を使って周りの人と一緒に外出するのも一つの方法ではないかとの意見が出ました。その際は、バスの営業所に事前に連絡をしたり、駅の窓口で申し出ておくと、環境調整をしてくれるとのことでした。他にも『運転免許の延長はいつしたら?』との悩みに対して、免許センターの相談窓口で連絡をしてみようかとの意見が出ました。更新の日が近づいているが、また運転出来る状態に回復していないなど、今の状態を伝えて相談するのが良いかもとのことでした。



今回のテーマは【家屋】でした。連合会からは5名のピアサポーターに参加頂き、賑やかなひとときとなりました。まず、スタッフの山崎さんが作成した動画(駐車場から部屋までの移動)を見ました。駐車場から玄関までがスロープになっており、雨が降ったときのために、屋根もついています。そして、玄関に着くと、靴棚が腰より上の出し入れしやすい箇所に設置されるなど、様々な工夫が施されています。

その後、『自宅へ帰る前に知っておきたいこと』と題したスライドを見ながら、お話を聞きました。①『家の玄関』では、玄関までの道のりを、スロープや昇降機を使用して出入りする手段を紹介していただきました。②『ストレスなしバリアなし』では、生活する導線をバリアがないようにして、ストレス軽減するための具体例についてお話がありました。畳の部屋をフロアリングに改修し、車椅子で通れるようにすること、玄関の土間の高さを上げて段差を少なくすること、扉は引き込み戸を使用して軌跡をコンパクトにすることなど、様々な方法を紹介していただきました。③『トイレ』では、積み上げられた発泡スチロールのブロックに手をつけるようにして便座へ座る工夫、トイレのドアを取ってアコーディオンカーテンにする工夫を紹介していただきました。また、入院中に、様々なトイレを使用して、ご自分ご合ったトイレを探すというのです。④『睡眠』では、家族がいて、リビングの近くに寝室があるときに、遮光カーテンを取りつけることによって、明かりや音を遮り、睡眠環境を整えた例などが紹介されました。また、日本背髄基金ニュースから出ている『睡眠改善のヒント』を参考にすることも良いとのことでした。⑤『入浴』では、浴室の洗い場の床に台を置いて、そこから浴槽へ移る方法や、床自体の高さを調整する方法などが紹介されました。⑥『事前申請』では、改築をする際には、事前に役所へ申請する必要があるとのことでした。詳細は、担当のソーシャルワーカーや市町村の窓口を確認しましょう。⑦『病院内の探検』では、院内の坂道やスロープを昇って、自力でどこまで走行出来るか確認しておいて、退院後の生活に役立つことのお話がありました。

後半のフリートークでは、連合会の方から、様々なアドバイスがありました。車椅子で移動するときに、荷物を載せている場合、身体が疲労している場合などを考えて、スロープなどを設置する際には、余裕をもった傾斜にしておくと良いとのことでした。また、住宅を改修せずとも、福祉用具や補える場合があり、なるべく既存のものでも生活する工夫をする視点でも視野を広げたいとお話がありました。

この話がありました。

最後に、参加者の方からも質問が寄せられました。お風呂のリフォームを検討しているが、どのような手続きを踏めばよいかとのことでした。それに対して、介護保険の方は、ケアマネージャーが窓口となって、業者を紹介してもらえるなどのお話がありました。今回は、自宅で快適に生活するための改修や環境設定のポイントについて考える良いきっかけになったのではないかと思います。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

■日時 1月23日(水曜日) 3C 食堂  
 ■テーマ フリートーク  
 ■参加者 H様 W様  
 ■連合会 露崎、佐藤  
 ■スタッフ 山崎、S W、荒井 心理：遠藤、中胡

今回は、特にテーマを絞らず、気になることを自由に話す『フリートーク』でした。参加された方々が、聞いてみたいことを話題に挙げて、連合会の方々が経験談などを、気さくにお話しくださいました。参加者の方達からは、『車の運転』『車の改造』『改造に関する期間』『免許センターでの手続き』など、主に車に関する質問が多く寄せられました。手続きについて、運転免許の更新の際には、身体障害者手帳を取得した上で、免許センターの適性相談を受ける必要があるとのことでした。他にも、身体に関する率直な疑問についても話題に挙がり、様々な取りが行われました。気になっても、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わ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、気軽に話題に出来る良い機会となったのではないかと思います。参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

～2018～

# 千葉県支部忘年会の報告

佐藤 翔太

毎年恒例の忘年会が12月2日(日)に開催されました。  
場所は、アパホテル&リゾート東京ベイ幕張49階 ラ・ジュエ・ド・シエル



会場からの景色



受付の女子二人



支部長の挨拶。からの・・・



お幸せに♡



会場の様子①



会場の様子②



会場の様子③



乾杯 & 祝！復活の挨拶。  
おかえりなさい

明るい話題が盛りだくさんで、終始あったかい雰囲気の中、

笑顔いっぱいの忘年会となりました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました

# 第6回 みんなの音楽会レポートウツ!

露崎 耕平

12月9日クリスマスもまじかな季節になると毎年やってくるのが「みんなの音楽会」、早いもので6回目開催が千葉リハビリセンター大ホールで幕を上げました。いつも大勢の方に音楽を楽しみに来て頂いてとても感謝しております。

今年の演奏も、もちろん!

そうです、「稲毛おんぶす」の皆さんです。

毎年思考を凝らし奏でられる音楽達は、いつもワクワク。待ちに待った一時なのです。

出番待ち↓

受付も準備 OK! あれ?誰かが居る…↓



盛上っております↑

演奏最高↑

写真にもちらほら写っていますが、毎年サンタさんが音楽聴いて楽しくなって何処からとも無く現れる! 不思議な現象だ…

今回はサンタさんだけじゃなくてセクシーサンタも一緒に来てました！



サンタサンレンパツ↑





# 家族の足跡達・・・28の巻

千葉市 露崎 耕平

寒い日が続いておりますがお元気ででしょうか？

なんだかとても長い間、無沙汰しているのは気のせいでしょうか…

11月にお蔭様で3人揃って七五三を元気に迎える事が出来ました。両家の両親と千葉神社に参拝に行きました。



12月にしづくの個人面談があり小学校へ言つて来た時の話、担任の先生が「お父さん、私凄く感動して、感心させられた事が有ったんです。何かと尋ねたところ、授業で「恐竜スピーカー」と言う工作の時間が有り、どんな物かと言つと「紙コップの底に糸を通し、糸を引つ張る事によつて発生する共鳴音を恐竜の声のように再現する」と言う様に物。作成段階でベースは皆一緒だけにそれぞれ工夫をして次の日に「なぜこの様な工夫をした発表する」と言つた授業の工程。

次の日、子供達はカップに穴を開けてみたり、糸を毛糸に変えたり、何もしない子も居たり、そんな中しづくはこんな工夫をしたそうです。糸の先端に指を引つ掛けるワツカを作つてきたそうです。

しづくの発表は「私のパパはケガをして手が上手く使えません。指で糸を引く事が出来ないのワツカを作り、ここに指を引つ掛ければ糸を引いてパパも使える様になりました。」

先生はその発表を聞いて感心して泣いてしまいましたと話してくれ、その話をしながら先生は泣いていて、僕も涙がこぼれてしまいました。

先生は学校の授業の中で子供達はこう言う心のバリアフリーの様思いや、考えを持つ授業が足りないと考えさせられたと話していました。

しづくだけに限らず、くるみもまだ2才のみのりさえも外出先で「ここは階段があるから行けない」と言つとエレベーターを探すね」と言つたり迂回路を探したりするのです。

また「ここにこの段差いらぬのになあ」なんて言つたり、坂道に行けば「パパ手伝うよ」と先を歩いていても戻ってくる。

僕は子供達が教えた訳でもないが、自分で感じ、考え、行動してくれる事がとても嬉しく思います。

中には「子供にまでそんな思いをさせたり、我慢をさせるのはいかな物か」と言われる事も有りますが、それは悪い事なのかと僕が車椅子ユーザーであると言う現実はある事が出来ないし、僕自身がこの事実を不幸だと感じていない。出来ない事も沢山あるが、出来る事も沢山有るのだ。

子供達は僕達が感じている以上にもの事を理解し、把握して、観察し、考え感じていると思う。

子供の言動や、発言に感心させられ考える事も多いです。

最近、毎朝くるみを幼稚園に通勤途中に送つて行くのですが、幼稚園での出来事を話してくれるのです。楽しい事や楽しそうに、嫌な事はとても嫌そうに、とても感情が解りやすい話をしてくる、くるみと2人だけで過ごす少しの時間だけ僕には掛替えない時間、この時間は実は真純ちゃんが作つてくれた時間、くるみはパパ独り占め出来る時間が少ないから」とよく言っている。



仲良し3姉妹  
くるみちゃん みのりちゃん しづくちゃん

みのりもお姉ちゃん2人に揉まれながら逞しく、負けん気の強さは1番!上が居るから言葉を感じるのも早い気がする。みのりは「パパ大好きだから。パパと行くーとか。パパの隣が良い」なんてよく言われる、デレデレしちゃう。

子供って凄い!でも色々な状況を察知してコントロールしている真純ちゃんが一番凄いし、スターウォーズで言えば「ダースベーダー」だね。例えがヘタだけど褒め言葉ですよ。

でわまた:  
つづく



家族揃って



♪七五三おめでとう♪

# 「LIKE」

副支部長 若林 武

こんにちは、全国脊髄損傷者連合会千葉県支部副支部長の若林武です。

今回は私のLIKEを書かせていただきます。LIKE：人それぞれに人それぞれのLIKEがあると思います。

今回書かせていただく私のLIKEは、もうほぼほぼLOVEなんです。飽きずに読んでいただけたら嬉しいです(笑)

皆さんも同じだと思いますが、私のLIKE=LOVEは「家族」です。当たり前だと思われれると思いますが、私の家族は普通の家庭の家族仲とは少々変わっています(笑)

私には皆さんと同じように父と母がいました。兄弟は私と4つ違いの兄が1人の4人家族でした。

父は私が3才の時に病気で亡くなりました。さすがに3才の私にはあまり記憶に残っていません。ですがうっすらと父に抱っこされた記憶や公園で遊んだ記憶が残っています。私の父は兄が生まれる前まで、ヤクザ(任侠道と言われていた時代をしていたそうです。その頃の任侠道と言えば、「弱気を助け強気を挫く」といった、現代のヤクザとは全く違ったスタイルのものだったと母から聞きました。小さい時の写真を見てうっすらと記憶に残っているだけの、あまり記憶にない父ですが、とても優しく大好きでした。

また、そんな父のDNAを受け継いだ兄は、小学生の時から不良で中学になると暴走族、中学を出るとヤクザの道に進みました。私が小学校低学年の頃はとても怖い兄でしたが、暴走族の頃の兄はとても優しく、まだ小学生の私を暴走族の集會に連れて行ってくれたり、よく兄の単車

のケツに乗せて貰って学校まで送って貰ったり街を走ったり等して、ずっと一緒に過ごしていました。楽しかったです。ケンカも強くヤクザになつてからの兄は、やはり「弱気を助け強気を挫く」といったカッコいい兄でした。そんな兄の影響と、やはり父のDNAを受け継いだ私も、中学卒業して間もなく兄に続いてヤクザの道に進みました。「俺も親父と兄貴みたいな弱気を助け強気を挫くヤクザになつてやる」と思っていました。そう簡単ではありませんでした。ガキの私は使えばしりばかり：ヘマをするとバッチバチにヤキが入ります。やっと20才頃になつて私にも舎弟というものが出来てきて、ヘマをする事はなくなりましたが、私も兄もこれからだという矢先の、私が28才で兄が32才の時に、兄が組の抗争で命を落としました。小さい時から可愛がつくれた兄が一瞬で私の目の前からいなくなりました。尊敬していた兄。普通になつたと一緒にいられると思っていた兄。しかし普通に一緒にいられなくなつた。だけど本当にカッコ良く、強くて優しくなつた大好きな兄でした。

兄が命を落とした事で母も落ち込んでいました。兄の事件のあと、私にはやらなきゃいけない事があり、すぐに私は塀の中で過ごす日々を送らなければなりません。たつた1人で息子の帰りを待つ母。親孝だと思えますが、母は多くを語らずに私を待っていてくれました。さかのぼる事が中学で暴走族をしていた頃、家の前で単車を磨いていると、母はいつも「買物に行くから乗せていって」と、オイオイ普通の母親が無免許でマフラーの音がうるさい族車のケツに乗って買物に行くか？と思いつつも半ば強引に後ろに乗ってくるヤンチャな母を買物に連れて行ってしまつたバカ息子でした(笑)

そんな私も今年の1月で48才になりました。37才の時に車で事故を起こして、脊損になり、母も大分歳をとりました。介護が必要になりましたが、私が車イスの生活になつてしまつと介護をする事が難しくなりました。悪い事は重なるものです。脊損の敵である褥瘡を作つてしまい、入院してオペをしました。入院を終り、病院を移りオペをしました。が、やはり失敗に終わりました。そんな人退院を何年もしてる間、母を施設に入れなくてはなりません。本当に辛かったです。私は2016年頃から去年の6月までほぼ入院していました。途中、一時期退院をし

た事もありませんが、実際には約2年〜3年ずっと大好きな母と一緒に過ごす事が出来ませんでした。そして去年の6月に退院が決まり、やっと母と過ごせると思った矢先、母が施設で発作を起こし、心肺停止で病院に運ばれました。発見後の処置が良かったようで、何とか命は助かりましたが、いつまた発作が起きるか分からない状況の中、医者から次に発作を起こしたら最期だと言われました。2〜3日が危険だと言われて朝から晩まで母のそばにいました。その甲斐あってか？母は奇跡的な根性で少しずつ良くなってきました。医者に何度も危ないと言われても、母はそれから半年後の去年の12月12日まで根性で頑張ってくれて、ほとんど意識の無い状態でしたが、母は私に自分の「生き様」を半年間見せてくれた後、人好きな人好きな母は静かにこの世を去りました。

大好きな父を亡くし、大好きな兄を亡くし、そして大好きな母を亡くし、これから私は何を大好きになればいいか？胸にポツカリ大きな穴が開いた私でしたが、幸いにも今の私には「大切に想っている大好きな人」がいます。大好きな人、人好きなモノがあるというのは幸せだと思います。

人に限らず、趣味、何でもいいと思います。本当に大好きな人、大好きなモノを見つけて下さい。それを大切にしていれば、きっと自分の宝になる筈です。

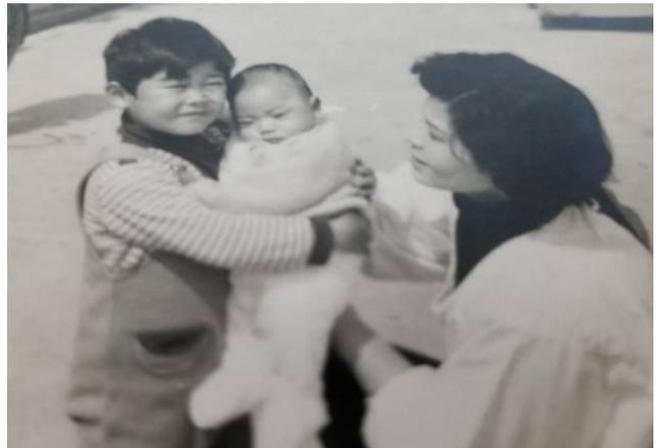
長々と書きましたが、以上が私のLIKE II LOVEです。「家族の事をLIKEなのは当たり前だと思えますが、敢えて書かせていただきました。私はこれからも私の「家族 II LOVE」を絶対に忘れない。会いたくても、もう2度と会えない「家族」ですが、絶対に絶対に忘れない。

皆さんも本当のLIKEを見つけたら大切にして下さい。

では皆さん、いつかどこかでお会い出来る事を楽しみにしています。

最後まで読んでいただきありがとうございます。

(左下の写真は父に抱っこされている私です。(右下の写真は兄に抱っこされている私です。)



## 千葉県支部会員の書籍の紹介

「グラバーの暗号 龍馬暗殺の真相」

出口臥龍 (著)

単行本(ソフトカバー) : 171 ページ

出版社 : 幻冬舎(2018/7/12)

本体 : 1100 円(税別)

ISBN978-4-344-91799-6



### 「内容紹介」

東京大学史料編纂所教授 本郷 和人氏推薦！

圧倒的史料分析により辿り着いた「真相」を描き出した傑作時代小説

誰が龍馬を殺したのか...

グラバーが残したメッセージとは...

龍馬暗殺の黒幕は大英帝国だった...!?

龍馬暗殺の真相について多くの説が語られているが、定説は今井 信郎が暗殺者とされている。

本書は日本史だけでなく、世界史、世界情勢から、龍馬暗殺事件の真相を読み解き、従来の暗殺説に一石を投じている。

単なる史料分析に終わらず、ミステリーエンターテインメント小説に仕上げられた本書は、龍馬ファンでなくとも必読の一冊！

# ピアサポート実施について

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（頸髓損傷者も含まます）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

H31. 1/13 2/10 3/3 4/7 6/9 相談時間帯 14時～16時

## ■場 所

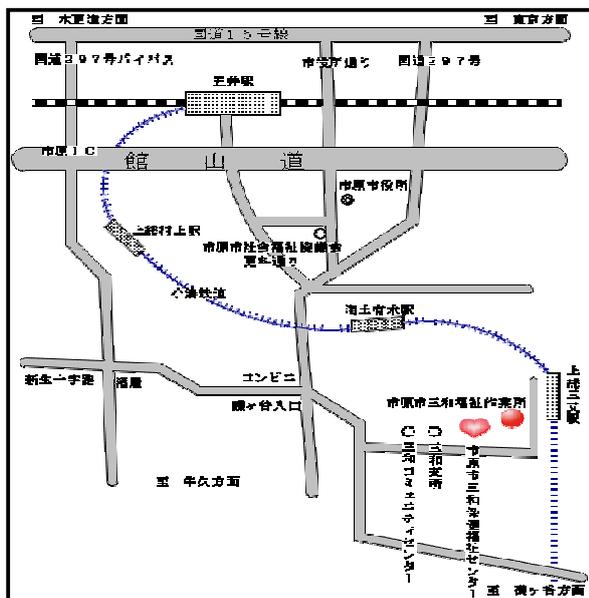
市原市保健福祉センター（サンハート） ボランティアルーム他  
千葉県市原市海士有木225-4

## ■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メールアドレス [sijchiba.hide.iio@gmail.com](mailto:sijchiba.hide.iio@gmail.com)

## ■電話での相談も可能です。



ピアサポートとは・・・

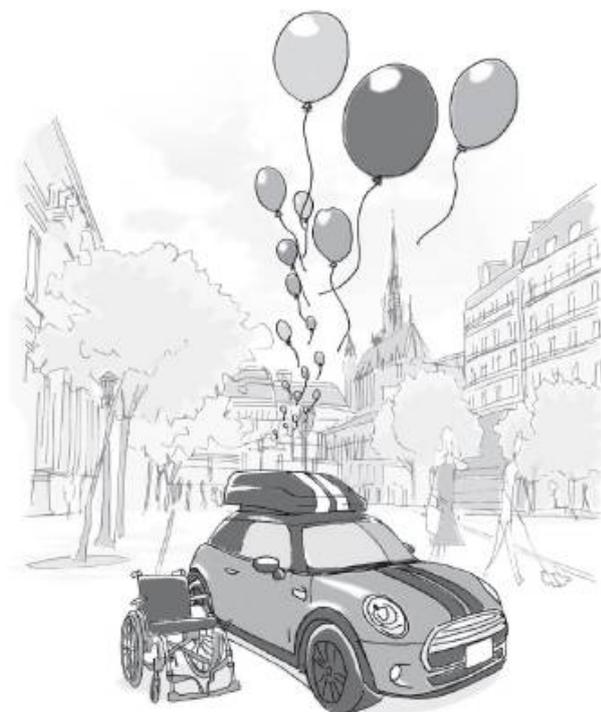
ピア (Peer) = 仲間

サポート (Support) = 支援

# アイのある技術で、ユニバーサル社会に貢献します。

ニッサン自動車工業は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

編集人 佐倉市染井野5-42-7 頒価100円  
全国脊髄損傷者連合会千葉原支部  
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



手でアクセル&ブレーキ

手動運転装置

**APドライブ**

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**



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/>