

	<h1>地方版 脊損ちば</h1>	<h2>第136号</h2> <p>2020年3月</p>
	<p>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</p>	

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



於：アパホテル&リゾート東京ベイ幕張 49F ラ・ジュエ・ド・シエル幕張
 (2019年 千葉県支部 忘年会 期日：令和 元年12月1日)

千葉県支部 3月・4月・5月のイベント

- | | | |
|----------|-----------------|------------------------|
| 3月15日(日) | いちご狩り&昼食会 | 会場：道の駅 みのりの郷 東金 |
| 3月25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5日(日) | 千葉県支部 定期総会 | 会場：市原三和保健福祉センター(サンハート) |
| 4月19日(日) | 第2回 Let's 車イス体験 | 会場：千葉市幸町第3小学校 |
| 4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 |
| 5月10日(日) | 全国総会リハーサル | 会場：かずさアカデミアホール |
| 5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 |

《脊損ちば No.136 目次》

年頭のご挨拶 飯岡 秀之	P 3
令和2年度 千葉県支部定期総会のご案内	P 4~P 7
2019年度 第5・6回 役員会議 議事録	P 8~P13
千葉県支部 ピアサポート活動報告	P14~P17
家族の足跡達 32の巻 露崎 耕平	P18~P19
千葉県支部 忘年会の報告 中澤 恵子	P20~P21
第7回 みんなの音楽会の報告 露崎 耕平	P22
第1回 車イス体験会の報告 露崎 耕平	P23
「LIKE」 上代 有希	P24~P25
第2回 車イス体験のご案内	P26
ピアサポート実施について	P27

国産車から外車まで
オールメーカー対応



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**

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

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。

2020年が始まりすでに1か月以上たっております。今年は暖冬で例年の寒さほどではないにしても、やはり冬は寒いものですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、新しい年を迎え、今年は夏に東京オリンピック・パラリンピックが行われます。どんな年になるのでしょうか。今からワクワク、ドキドキしています。毎年恒例ではありますが、今年を考えるにあたり、少し過去の子年を振り返ってみましょう。

12年前は08年、この年は北京オリンピック・パラリンピックの年でした。リーマン・ブラザーズ破綻から世界的な金融危機を引き起こした、いわゆるリーマン・ショックによって世界経済が大打撃を受けました。24年前は96年、この年はアトランタオリンピック・パラリンピックが開催されました。クリント・イーストウッド監督のオリンピックの最中に起きた爆破テロ事件で、第一発見者から容疑者にされてしまった男性を描いた『リチャード・ジュエル』が今年の1月に公開されたのは記憶に新しいところです。また、大阪府で大腸菌O157が発生し全国各地に広がったのもこの年でした。36年前は84年、ロサンゼルスオリンピックが開催され、開会式のロケットマンは未来を感じさせる演出でワクワクしました。グリコ・森永事件もこの年で、キツネ目の男は一体どうなってしまったのでしょうか。48年前は72年、札幌オリンピック、ミュンヘンオリンピックの年でした。あさま山荘事件、ウォーターゲート事件と国内外の大きな事件が起きた年の一方で、沖縄が日本に返還され、上野動物園にはカンカンとランランのパンダの2頭が中国から贈られ、パンダブームを巻き起こしました。このように暗い出来事とオリンピックのように華やかな出来事の両方が子年には多くあるようです。ご挨拶を書いている2月初旬は、新型コロナウイルスの感染蔓延が連日報道され、早くも暗い出来事が起きており、今年がどうなるのか本当に心配です。

今年の干支のねずみは、十二支の初めであり、植物に例えると、固い種に押し込められていた生命が、新たに芽生えて、いろいろな方向に育ち始める状態とのこと。暗いニュースを打ち破り、新しい時代、新しい自分への変化を遂げていく年になって欲しいものです。

本年6月7日(日)に公益社団法人全国脊髄損傷者連合会の第19回定時総会 千葉県大会が木更津市の『かずさアカデミアホール』で行われます。支部役員をはじめ多くの方のお力添えをいただき、総会を成功させるべく現在準備中です。皆様におかれましては、是非とも当日は会場に足をお運びいただけますようお願いいたします。

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

令和二年度 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、令和2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。

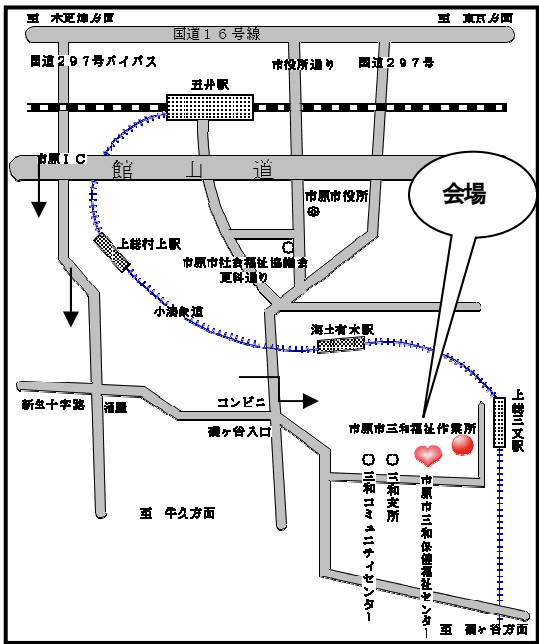
なお、本議案中には定足を必要とする議案もございますので、当日ご欠席の場合は、誠にお手数ながら同封の委任状に賛否を明示され、ご押印のうえ、ご返送くださいますようお願い申し上げます。

記

- 期日 令和2年4月5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
2階ボランティアルーム(案内図参照)
- 場所 千葉県市原市海士有木 225-4
TEL0436-37-7100

※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26日(日)までに必着するよう投函してください。



令和2年度千葉県支部定期総会次第

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 開会宣言 午前10時～ 2. 支部長挨拶 3. 議長選出 4. 資格審査報告 5. 総会議事 <ul style="list-style-type: none"> 第一号議案 平成31年度活動報告 第二号議案 平成31年度会計報告 平成31年度監査報告 | <ol style="list-style-type: none"> 第三号議案 令和2年度事業計画 第四号議案 令和2年度予算 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 |
|---|---|

第一号議案

平成31年度事業報告

4月7日 平成31年度支部定期総会&第一回役員会

24日 千葉リハグループピアサポート

参加者:露崎、佐藤

5月12日実行委員会

14日 千葉リハ第17回脊損講習会実行委員会

出席:中澤

22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9日 第2回役員会&実行委員会 会報133号発行

22~23日 第18回総会山形県大会

会場 霞城セントラル 大会議室

出席者:露崎夫妻、若林、佐藤、飯岡、磯部

25日 千葉リハ運営懇談会

出席者:飯岡

26日 千葉リハグループピアサポート

参加者:露崎、佐藤、尾崎

26日 千葉リハスタッフとの勉強会

参加者:露崎、佐藤、尾崎、飯岡

7月14日 HAPPYランチ会&実行委員会

ホテル日航成田 本館2F/中国料理「桃季」

参加者:37名

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

8月4日 第3回役員会&実行委員会 会報134号発行

4日 千葉リハサンデーピアサポート

参加者:佐藤、尾崎、松田

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

9月7日 令和元年度関東甲信ブロック スキルアップ研修会

メルパルク長野 3F 瑞鳳の間

参加者:飯岡、磯部

9月8日 第42回関東甲信ブロック定期総会

メルパルク長野 3F 瑞鳳の間

参加者:飯岡、磯部

8日 千葉リハサンデーピアサポート

参加者:露崎夫妻、佐藤、松田

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

10月24日 千葉リハグループピアサポート

参加者:露崎、佐藤

27日 第4回役員会&実行委員会

参加者:露崎家、若林、佐藤、忍

11月9日 千葉リハ第17回脊髄損傷者講習会

参加者:露崎家、佐藤、尾崎、中澤、渡辺、飯岡夫妻

17日 5回役員会&実行委員会 会報135号発行

24日 Let`s車椅子体験

参加者:48名

27日 千葉リハグループピアサポート

参加者:露崎、佐藤

12月1日 支部忘年会

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

参加者30名

3日パーキングパーミットの条例化に向け千葉県庁での交渉

参加者:飯岡、露崎、若林、尾崎

8日 第7回みんなの音楽会

千葉リハビリテーションセンター大ホール

参加者:118名

8日 千葉リハサンデーピアサポート

参加者:露崎、松田、飯岡

15日実行委員会

参加者:富田、若林、忍、佐藤、畠山、上代、

尾崎、飯岡夫妻

25日 千葉リハグループピアサポート

参加者: 露崎、佐藤

1月12日 第6回役員会&実行委員会

19日 千葉リハサンデーピア

参加者: 露崎、佐藤、松田

22日 千葉リハグループピアサポート

参加者:

2月9日 実行委員会

16日 千葉リハサンデーピアサポート

27日 千葉リハグループピアサポート

3月1日 千葉リハスタッフとの打ち合わせ

8日 第7回役員会&実行委員会 支部会報132号発行

8日 千葉リハサンデーピアサポート

25日 千葉リハグループピアサポート

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31年度会計報告

平成31年度会計監査報告

第三号議案

令和2年度事業計画案

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

令和2年度予算案

第五号議案

役員組織について

第六号議案

その他の案件

- (1) 第19回定時総会千葉県大会について
- (2) 第43回関東甲信ブロック会議について
- (3) ピアマネージャースキルアップ研修会について
- (4) 第4期代議員および補欠代議員の選任について
- (5) 提案事項、意見・要望等

会費納入のお知らせ

4月より新年度を迎えます。
年会費 6,000円を忘れずにお振込み下さい。

お振込先
ゆうちょ銀行〇一九店 (ゼロイチキュウ店)
当座預金
口座番号: 0723448
全国脊髄損傷者連合会千葉県支部

令和2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 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	豊田 尚洋 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	財務の監査
相 談 役	千葉 均	事業や全体の相談ごと

令和元年度 第5回 (11/17) 役員会議 議事録

期日：令和元年 11月17日(日)10時～16時

場所：市原市三和保健福祉センター 2階ボランティアルーム

出席者：飯岡秀之、尾崎ひかる、忍司、佐藤翔太、露崎耕平、富田健一、豊田尚洋、中澤恵子、畠山直久
【あいうえお順、敬称略】9名

【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

1) 脊損リハビリテーション講習会

日程：11月9日(土)13:00～

会場：千葉リハビリテーションセンター 大ホール

参加者：露崎家、佐藤、尾崎、中澤、渡辺、飯岡夫妻、

・ブース出展、車両展示、個別ピアサポート、情報交換会参加(露崎)

2. 脊損ちば第135号

11月17日 会員等に発送

3. その他

1) 入会者 なし

退会者 なし

会員数 11月16日現在 94名

2) 寄付 (有)フジオート

【本部報告事項】

1. 11月16日(土) 理事会

12月末までに本部へ会費を振り込む

担当 豊田

【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27日(水) テーマ未定 参加者：露崎、佐藤

12月：12月25日(水) テーマ未定 参加者：露崎、佐藤

18日(水)に変更の場合 参加者：佐藤

2. Let`s 車椅子体験

日程：11月24日(日)9:00～17:00

会場：千葉市幸町第三小学校 体育館

参加者：露崎家、若林夫妻、畠山、豊田、飯岡夫妻、佐藤、その他全27名

集合時間：9:00

イベント終了後18時からポートプラザで食事会

3. 忘年会

12月1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

1) 会費

大人 4,000円 小学生 2,000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：飯岡夫妻、露崎家、若林、忍、中澤、富田、豊田、佐藤、尾崎
- 6) 担当 受付：中澤
司会：露崎
駐車場：豊田
※入口前に停めれるかは当日現地確認

4. 第6回みんなの音楽会

12月8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
5名程度必要(中岡、堀住)
- 3) 集合時間：10：00
- 4) 参加者：露崎家、中澤、松田、豊田、渡辺、飯岡夫妻
- 5) 担当 受付：中澤
司会：露崎(実行委員長)
お弁当：
- 6) スケジュール：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

・パーキングパーミットの条例化について

12月3日千葉県庁へ 参加者：飯岡、露崎、若林、尾崎

・今後の役員会・実行委員会

- 1) 実行委員会
1/19(日)→1/12(日) 研修室～千葉リハでサンデーピア
3/8(日) ボランティアルーム
- 2) 実行委員会
12/15(日) かずさアカデミアパーク
10時集合 参加者：飯岡夫妻、露崎家、富田、豊田、若林、忍、佐藤、畠山、松田、上代、尾崎
2/9(日) かずさアカデミアパーク
・千葉県支部の法人化について

【第19回定時総会千葉県大会】

1. 経過報告
別紙
2. 審議事項
別紙

◎次回実行委員会 令和元年12月15日(日) AM10時～
◎次回役員会 令和2年1月12日(日) AM10時～

かずさアカデミアホール
サンハート

令和元年度 第6回 (1/12) 役員会議 議事録

期日：令和2年1月12日(日) 10時～16時

場所：市原三和保健福祉センター(サンハート)2F 研修室

参加者：飯岡夫妻、尾崎、忍、上代、佐藤、露崎家、豊田、中澤、畠山、若林
(50音順 敬称略) 12名

【一般経過報告】

1. 千葉リハ関係

1) ピアサポート

11月27日 テーマ「家屋」 参加者：露崎、佐藤

12月8日 サンデーピア 参加者：露崎、松田、飯岡

12月25日 テーマ「外出」 参加者：露崎、佐藤

※テーマ「外出」については、遠出の外出ではなく千葉リハ～鎌取駅～蘇我アリオなどの入院中患者の身近な外出について話が聞きたいとの意見があったため、次回千葉リハ懇談会でスタッフ含め検討する予定。

2. 脊損リハビリテーション講習会

11月9日(土) 13:00～

千葉リハビリテーションセンター 大ホール

参加者：露崎家、佐藤、尾崎、中澤、渡辺、飯岡夫妻、

・ブース出展、車両展示、個別ピアサポート、情報交換会参加(露崎)

3. Let`s 車椅子体験

日程：11月24日(日) 9:00～17:00

会場：千葉市幸町第三小学校 体育館

参加者：露崎家、若林夫妻、畠山、豊田、飯岡夫妻、その他

集合時間：9:00

7) 参加者数： 48名

4. 忘年会

12月1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

8) 参加者数： 約30名

5. 第7回みんなの音楽会

12月8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

7) 118名

※今後はアリオなどのイベントスペースでおんぶらすの演奏や

駐車場の啓発活動を行っていきたい。次回は12月13日(日)開催予定。

6. その他

1) 入会者 なし

退会者 11月金子(流山市)

12月高橋(袖ヶ浦市)

会員数 1月11日現在 92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22日(水) テーマ「自動車(話のみ)」 参加者:露崎、佐藤、松田
※トランスファーの要望がある場合は、サンデーピアで対応する。
1月:1月19日(日) サンデーピア 参加者:露崎、佐藤、松田
2月:2月16日(日) サンデーピア・千葉リハ懇談会 参加者:飯岡、露崎、佐藤、松田
2月:2月26日(水) テーマ未定 参加者:露崎、佐藤、松田
2. 千葉リハスタッフとの勉強会&懇談会
2月16日(日)?
話し合いのテーマ:今後ピアサポで使う資料作りや総会の打ち合わせ
3. 令和2年度支部定期総会開催について
1) 開催日 4月5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
令和2年度事業計画(案)について(別紙2参照)
令和2年度役員組織(案)について(別紙1参照)
4. 車椅子体験会について
1) 開催日 4月19日(日)
2) 会場:幸町第三小学校
3) 検討課題
※次回はプロモーション方法を改善
(チラシをA4サイズからハガキサイズにする、ピザのキッチンカーを配置、
大人が来ても楽しめるようにする等)
5. 会報136号を発行について(3/8発送予定)
1) 原稿作成担当
・「支部長年頭のご挨拶」:飯岡
・「令和2年度定期総会のご案内」:飯岡
・「平成31年度事業報告、令和2年度事業計画案」:飯岡
・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:佐藤
・「家族の足跡達」:露崎
・「LIKE」:上代
・忘年会開催報告:中澤
・第7回みんなの音楽会開催報告:露崎
・車椅子体験会報告:露崎
・会費納入のお知らせ:豊田
2) 原稿〆切=2/19 編集終了2/23 印刷依頼=2/29 会報納品=3/4
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も)を同封する。

【第19回定時総会千葉県大会】

3. 経過報告
別紙
4. 審議事項
別紙

◎次回実行委員会 令和2年2月9日(日) AM10時~ かずさアカデミアパーク
◎次回役員会 令和2年3月8日(日) AM10時~ サンハート(会計監査もこの日に行う予定)

【別紙1】

令和2年度千葉県支部役員組織

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 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	豊田 尚洋 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	財務の監査
相談役	千葉 均	事業や全体の相談ごと

【別紙2】

令和2年度事業計画（案）

1. 第9回食事会の開催
2. 第28回バーベキュー昼食会の開催
3. 第8回みんなの音楽会の開催
4. 忘年会の開催
5. 車椅子体験会の開催
6. 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
9. 役員会の開催 4/5 6/14 8/2 10/4 11/8 1/17 3/7 (予定)
10. 支部会報「脊損ちば」の定期発行(6月・8月・11月・3月)
11. 千葉県支部ホームページ更新と内容の充実
12. 第19回総会千葉県大会準備 役員会と同日および別日(日程は未定)
13. 他県支部及び他団体との交流
14. 要望活動の実施
15. 日石レオンとの燃料価格の契約継続
16. 脊損関連及び障害者に関するアンケート調査、モニターへの協力

令和元年度
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23日(水) 3C棟 食堂
- テーマ 自動車について
- 参加者 K様、A様、N様、M様
- 連合会 露崎、佐藤、尾崎、松田
- スタッフ 山崎、OT:村上 心理:遠藤、中胡

今回のテーマは『自動車』でした。連合会からは2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。最初に、スタッフの山崎さんが作成したスライドや動画(車へ移乗する際の様子や車椅子の載せ方)を見ました。車椅子を載せる際は、洋服が汚れないように、体の上にタオルを敷いているとのこと。また、走行中に車椅子が動かないようにするため、バンドで固定することがポイントとのこと。他にも、車の屋根に装着したボックスに車椅子を収納するオートボックスについての紹介がありました。リモコン操作一つで収納できるため、握力のない人でも行える点や、雨に濡れない点などのメリットがあるとのこと。しかし、コストが高いという点、収納できる車椅子の大きさが決められている点など、デメリットもあるとのこと。

その後、『車に乗る前に知っておきたい4つのこと』として、①『入院中にできること』、②『乗る前の手続き』、③『車の購入・使用にあたっての手続き』、④『気をつけること』の話を聞きました。①『入院中にできること』として、トイレ管理に関して、量や間隔の目安を把握することなどが挙がりました。②『乗る前の手続き』では、免許センターで、運転適性検査を受ける必要があり、移乗や操作が問題なく出来るかを確認し、免許の書き換えを行うという話がありました。③『車の購入・使用にあたっての手続き』では、手動装置には助成金が出る(所得額により対象とならない場合有)との話や、自動車税・自動車取得税・福祉車両消費税・手動装置消費税の免税があるとの話がありました。自動車税・自動車所得税は、県税事務所での申請、手動装置助成金・手動装置消費税は、役所での申請が必要となります。さらに、駐車禁止除外証があれば、駐車禁止の場所でも駐車できるようになります(ただし、交差点内や消火栓付近など、法律で禁止されている場所は対象外)。これは自分が運転せずに同乗しているだけのときも有効とのこと。警察で手続きをすると、発行されますが、交付までに1か月程度掛かるそうです。また、3年の期限があり、自分で忘れずに更新する必要があります。他にも、身体障害者手帳サービスとして、ETC登録割引があるとのこと。④『気をつけること』では、自然災害の発生に備えて、ガソリンを常に満タンにしておくことを心がけておくことと良いとのことでした。また、タイヤが万が一パンクした時のために、予備のタイヤを積んでおくことも大切との話がありました。他に、褥瘡対策として、ジェルクッションを敷いておくことと良いとのことでした。

後半には、連合会の方達に、参加者から寄せられた質問に答えていただきました。身体がまだ不自由な状態で、免許書き換えの時期を迎えたときにどうすれば良いかの質問について、現在の状態を免許センターに問い合わせし、指示を仰ぐと良いとの話がありました。また、運転が可能かどうかは主治医とよく相談することが必要とのことでした。

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。

- 日時 11月27日(水) 3C棟 食堂
- テーマ 家屋について
- 参加者 N様、N様、S様、I様&奥様、Y様(お母様)、K様
- 連合会 露崎、佐藤
- スタッフ 山崎、SW:石井、杉田 OT:村上 心理:遠藤、中胡

今回のテーマは『家屋』でした。連合会からは2名のピアサポーターにご参加頂き、和やかなひとときとなりました。

『自宅へ帰る前に知っておきたい7つのこと』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、スロープや昇降機を使用して出入りしやすく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、生活する導線に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。和室の部屋をフローリングに改修して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などが紹介されました。また、ドアをスライド式にする方法、引き込み戸にして軌跡をコンパクトにする方法などについてもお話がありました。
- ③『トイレ』では、レンガのような発泡スチロールブロックを積み上げて、そこに手をつくことで、車椅子から便座へ座る工夫をしている例を紹介して頂きました。賃貸物件であり、壁を傷つけることが出来ないため、このようにしているとのことでした。

また、入院中に、病院にある様々なトイレを使用することで、ご自分に合ったトイレを探しておけると、家屋改修の際に役立つとの話がありました。

- ④『睡眠』では、同居の家族がいて、リビングの近くに寝室があるときなどに、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、日本脊髄基金ニュースから出ている『睡眠改善のヒント』を参考にするの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に確認しましょう。
- ⑦『病院内の探検』では、どの程度の傾斜なら走行しやすいか?など、院内を探索しながら試しておくことと家屋改修のときに役立つとのことでした。

後半のフリートークでは、参加者の方から「和風建築ということもあり、家の玄関が高くて入りにくい。玄関でなくテラスからの方が入りやすいと思う」とのお話がありましたが、それについて、連合会の方達からも「必ずしも玄関から入る必要はないと思う」、「私の場合は窓から出入りしています」などのお話が聞かれていました。

また、家の玄関に至るまでのスロープに関する話題が出ていましたが、「荷物を膝の上に乗せるときや、体調不良のときなどを考慮して、傾斜はできるだけ緩い方が良い」、「雨の日に滑らないようにするために、コンクリートに砂を混ぜておくと滑り止めになる」などのお話が出ていました。

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。

- 日時 12月25日(水) 3C棟 食堂
- テーマ 外出について
- 参加者 M様、A様、S様、K様&ご家族様、Y様のご家族様
- 連合会 露崎、佐藤
- スタッフ 山崎、SW：石井 心理：遠藤、中胡

今回のテーマは【外出】でした。連合会からは2名のピアサポーターにご参加いただき、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やスライドを見ながら、実際の外出について皆でイメージしました。家の玄関のドアが引き戸にされていたり、玄関から駐車場までがスロープになっているなど、様々な工夫が施されていました。また、外出する前に、建物の構造やトイレの有無などを詳しく情報収集することが大切との話がありました。連合会の方々からも、外出にあたっては、事前に情報収集をしておくことは大切との話があり、その方法として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)が話題にあがりました。また、詳細なことが分からない場合は、電話で確認することも良いとのことでした。情報収集の他に、外を車椅子で自走する際の注意点について話がありました。例えば、マンホールの上など凸凹した面は、車椅子のタイヤが引っかかりやすいため、通らないように気をつけるとの話がありました。そのような注意点に加えて、病院にいる時から、どのくらいの傾斜なら負担なく走行出来るかどうかを知っておくと、外出する際に役立つとの話もありました。

会の後半では、参加者の皆さまから様々な質問が寄せられました。「車椅子を持ち上げて車に積む様子を見て、力がないと難しいように思えたが、実際どうなのか」との質問がありました。その質問に対して連合会の方から、特別力があるというわけではなく、車椅子のパイプとパイプの間に腕を通して、引っ張るような感覚で車椅子を積んでいるとの話がありました。また、車椅子を自力で積むことが難しい場合に、オートボックスという方法があることを紹介していただきました。オートボックスとは、車の屋根に装着したボックスに車椅子を収納する方法で、リモコン操作一つで収納することが出来るため、握力のない人でも行なえる点や、ボックスがひさし代わりになるため、雨に濡れない点などのメリットがあるとのことでした。しかし、コストが高いというデメリットもあるとのことでした。

他にも参加者の方から「車の免許の更新日を今の体の状態で迎えた場合にどうすれば良いか」との質問がありました。それについては、まず医師に診断書を記載してもらう必要があるとのことでした。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難問まで、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 1月22日(水) 3C棟 食堂
- テーマ 自動車について
- 参加者 M様、N様、S様、N様、Y様のご家族様
- 連合会 露崎、佐藤、松田
- スタッフ 山崎、SW:阿部、石井 心理:遠藤、中胡

今回のテーマは『自動車』でした。連合会からは3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。

最初に、スタッフの山崎さんが作成したスライドや動画(車へ移乗する際の様子や車椅子の載せ方)を見ました。車椅子の積み込みは、単に力技というわけではなく、てこの原理を利用するなど、コツがあるとのこと、繰り返し練習する中で出来るようになるとの話がありました。また、自力での積み込みが難しい方には、オートボックスという方法があるとのことでした。車の上にあるボックスにリモコンひとつで車椅子を収納することが可能ですが、費用はすべて自己負担との話がありました。

その後、『車に乗る前に知っておきたい4つのこと』として、①『入院中にできること』、②『乗る前の手続き』、③『車の購入・使用』、④『気をつけること』 についての話を聞きました。

まず、①『入院中にできること』では、トイレ管理の大切さが話に出ました。入院中から、どの程度の水分量を摂取すると、どのくらいの時間でトイレに行く傾向にあるかを知っておくと良いとのことでした。

②『乗る前の手続き』では、免許センターで運転適性検査を実施する必要があるとのことでした。検査予約は不要とのこと、シミュレーションの装置を通して安全に走行出来るかどうかを検査するとの話がありました。ちなみに、入院中に免許の期限が切れた場合は、診断書の提出が必要だそうです。

③『車の購入・使用』では、車の購入にあたっては、県税事務所に申請をすることで、自動車税が免税になるとの話がありました。また、手動装置と呼ばれる手でアクセルやブレーキを掛ける装置がありますが、役所に申請をすることで、購入の際に助成金が出るとのことでした。注意点としては、車購入の前に、役所へ申請する必要があるとの話や、手動装置を期限内に買い替えてしまうと、助成金が下りず自費負担になるとの話がありました。また、車を運転する際に、役立つものとして、駐車禁止除外証に関する話がありました。これを持っておくと、駐車禁止の場所でも駐車できるようになります(交差点内や消火栓付近など、法律で禁止されている場所は対象外)。最寄りの警察に行き、発行してもらうことができるとのことでした。ただし、3年の期限があり、更新を知らせる通知が来ないため、注意が必要とのことでした。

④『気をつけること』では、車に長時間座ることで生じる褥瘡を防ぐための対策として、ロホクッションを敷いたり、信号待ちの際にプッシュアップをすると良いとの話がありました。また、災害時に備えて、車のガソリンをこまめに入れておくように心がけるなどといった話もありました。

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わからなかったことなど、ちょっとした疑問から大きな難問まで、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。

家族の足跡達…32の巻 露崎耕平



皆さんこんにちはいかがお過ごしですか？

遅ればせながら「新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞ家族の足跡達よろしくお願いたします。」

あっという間に令和一年も終わり(短い)令和二年、2020年になりました。

今年は暖冬と言われるもののやはり冬は寒いですね。

皆さん体調崩されていませんか？



年末からクリスマスから気が付けば1月も後半、師走はまだ続いております。

そんな中しづくは僕の両親が経営するイタリア料理店でお店の手伝いがしたいと言っていてチョコチョコ、ホールを手伝ったり、厨房で手伝いをしている今回は年始の仕込みを手伝いたいと言う事で行ってまいりました。

僕自身も小さな頃から父親の職場に連れて行ってもらい仕込みを手伝ったり、築地に連れて行ってもらったり営業中も厨房の隅っこでずっと見ていたりすごく楽しかったのです。子供達も少しその感覚に似



たものを持っているのかもしれませんが。

最近はくるみもお皿を下げたり、お水が入った瓶を運んだりしています。みのりもそれを見て

やりたいと言うのでマカナイの時に食べ終わった食器を運んだり、そのやり方をしづくがみのりに教えながらやっていたりと微笑ましい感じです。



僕は子供達がそういうリアルな社会体験する事はとても良い事だと思っていて、時には勉強よりも大切に感じているのです。

僕自身現在はお店を離れていますが、お店の手伝いをするのは大好き、父が料理を作っているのを見ているのが好きなのです。



また仕込みの時のお店の空気感というか独特の感じがあってその雰囲気もワクワクする感じで好きなのです。

僕と子供達は働いている人とか働く車を見るのも大好きでたまに僕の職場に連れて行ってキャリアカーの車の積込みを見に連れて行ったりする事もあるんです。

子供達のそういう好奇心大事にして行きたいと思っていて、それは真純ちゃん

も同じ様です。丸亀製麺行くとずっとうどん打っている人を3人で並んでガン見しています(笑)

お店の人あまりのガン見にビックリしながら笑っていたりします。

これから子供達がどんな事に興味を持っていくのか僕は楽しみで仕方ありません。

次はいつお店に行こうかな。

つづく…



忘年会のご報告



2019.12.1



ラグジュアリーなレストラン入口

澤中 恵子
開催日は師走にもかかわらず30人程の方が集まって下さいました。アパホテルリゾート東京ベイ幕張 49階ラ・ジュエ・ド・シエル幕張にて開催されました。
とても見らしの良い素敵なお部屋で美味しいお食事をたくさんいただき、普段なかなかお会いできない会員様ともお話をすることができた大変貴重な1日となりました。ありがとうございました。



年末恒例千葉支部忘年会が開催されました。

地上150m以上の世界から望む景色は超圧巻！



日本庭園見浜園を見下ろす



店内は清潔で広く落ち着いた雰囲気



お楽しみグルメのコーナー

たくさんの種類のオードブルをいただきました

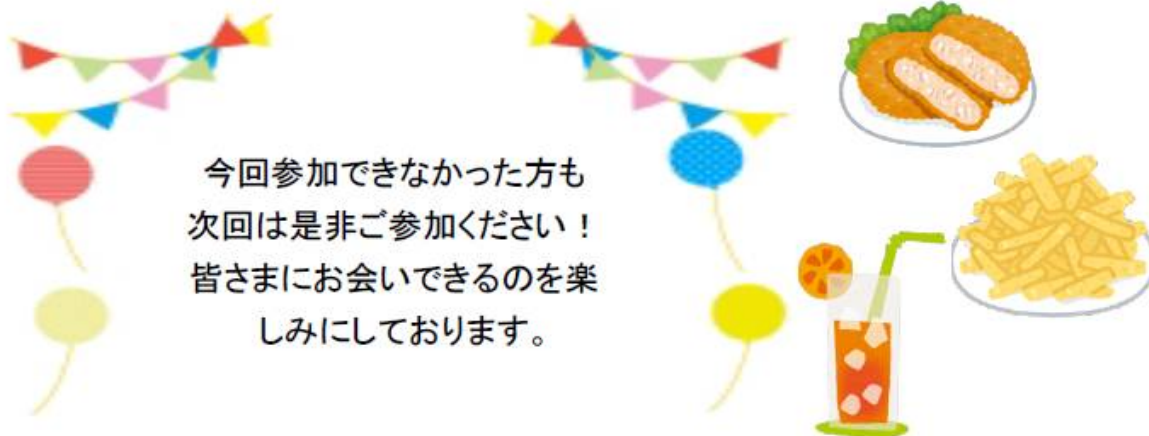


2019.12.1



みんなで集合写真！！

今回参加できなかった方も
次回は是非ご参加ください！
皆さまにお会いできるのを楽
しみにしております。



【第7回 みんなの音楽会】

担当:露崎耕平

早いもので7回目になる「みんなの音楽会」の12月8日に千葉リハビリテーションセンター大ホールで開催いたしました。

今回も演奏は「稲毛おんぶらす」の皆さんに演奏して頂きました。

稲毛おんぶらすの皆さんは1年がかりで準備して頂き、毎年素敵な演奏をして頂ける事に感謝です。当日楽器のスタンバイをしてリハーサルして音出ししているとワクワクしてたまりません。

センターの警備員の方も「今年もこの時期が来たんだね、毎年患者さん達も楽しみにしているよ」とニコニコして話してくれました。

お客様の中には「演奏があまりにも素敵で涙が出てしまいました。」と話している方もいました。そんな事を聞くと、この音楽会を始めて良かったと思います。

今年もサンタさんに来て頂きました。毎年うっかりして早めにきちゃうんですね(笑)

たくさんの方に来場頂き本当にありがとうございました。また「稲毛おんぶらす」今年の「みんなの音楽会」は12月13日(日)に予定しております。

ご来場お待ちしております。



【第1回 Let's 車イス体験】

担当:露崎耕平

初めての企画を11月24日(日)千葉市美浜区の千葉市立幸町第三小学校の体育館で開催いたしました。この企画は私が専門学校・大学・看護学校等に講義に行くと良く生徒達から必ずこんな言葉を耳にします。「車イスユーザーを見かけてもなんて声をかけて良いのか分からない、手を貸して良いのか分からない、何をして良いのか分からない、そこに悩み結果声をかけたくても声をかけない」こんな言葉を多く聞きます。

それは車イスと言う物がどんなものか知らなかったり、扱った事がないから分からないなどが考えられ、だったら楽しみながら車イスと言う物をもっと身近に感じてもらい、知識を持って貰えたらと思い企画したイベントです。

イベントの内容は実際に車いすに乗って体験する・歩行支援ロボットを体験する・車イスユーザー実際に使用している車の展示(自分で運転する車・乗せてもらう車)・メーカーの手動装置の展示・楽器の音を体感、この様な内容で行いました。

子供達が楽しんで車イスに乗っていて、車イスの取り回しの上達の早さにビックリしました。

次回は「Let's 車イス体験 2round」は4月19日(日)千葉市立幸町第三小学校の体育館で開催予定です。皆さんも是非遊びに来てください。



「 L I K E 」

上代 有希

皆さん初めまして上代（かじろ）と申します。
簡単に自己紹介からさせていただきます。
交通事故で27歳の時に脊髄損傷になりました。
脊損歴6年目、受傷部位はT12～L1間の脱臼骨折により下肢の不全麻痺になります。

今回お話しさせていただこうと思っていますテーマは「インディアカ」というスポーツについてです。
皆さんインディアカというと???となりますよね。
知っているの方が珍しいマイナーなスポーツです。
インディアカとはドイツ発祥のスポーツで世界的に行われていて日本でも世界大会、全国大会等、様々な大会が行われています。
老若男女どなたでも気軽に行うことの出来るスポーツとも言われています。
ネットの高さは2.15m、2m、1.85mと年齢や性別によって違いがあります。
バトミントンのコートで4人制のバレーボールみたいなスポーツだと思っていただければ分りやすいですね。
使用する球はこちら。



ここからは始めた経緯など書かせていただきますね。
私は小学6年生から親の影響でインディアカを始めて、かれこれ20年以上が経ちました。
事故前は毎週日曜日になると試合の為にどこでも行くほどインディアカ好きでした。
正直事故で半身麻痺になり始めの1か月は両足動かないし車いすに移乗すれば貧血になり不安と苛立ちで自暴自棄にもなりそうでしたがそこを支えてくれたのは家族、そしてインディアカ仲間の存在でした。
もう一度インディアカをやる為にリハビリメニューを組んでもらい、無理を承知で向き合ってくれたPTOT、関係者の皆様には感謝しかありません。
そして入院時に日本で行われた世界大会ではベンチに招待して下さったチームの方、サプライズでユニフォームまで頂き本当に良いメンバーに恵まれたおかげで今があります。

さて復帰後のインディアカですが・・・正直辞めたくになります。
ジャンプ出来ない事、当たり前前の事が出来なくなり以前のように動けないことが悔しいです。
試合でも初心者と思われるレベルでプライドもズタボロで恥ずかしさも半端ない時もしばしばあります。
一番重大な問題は腹圧で尿漏れをしてしまうのでパットは必須です。
脊髄損傷で中々打ち明けづらい問題ではありますが漏らしてもパットで収まるし試合毎に
トイレに行って出してしまうえば何とか3試合は乗り切れます。
最初は恥ずかしさや嫌悪感があると思いますが仕方がないことであり今の自分を受け入れていくしかありません。
私の場合は周りに同じ環境の仲間がいてくれた事で救われました。
つくづく周りの人達に恵まれている有難みを感じます。

日々変化していく体に可能性も感じてしまいます。
プールに筋トレ、そしてインディアカと動かせる部位はほとんど動かさず少しでも筋肉つけてジャンプしてやる！それが皆と違う力の使い方だって良いじゃない(ω)ノ
自分に合った体の使い方があるはず！ただいま身をもって研究中です。
...まだまだ正解が出そうにはありませんが(^ω^)
受傷して5年が経ちますがまだ回復中です。
変化は半年～1年かけて微々たるものかもしれませんがそれでも「継続は力なり」
中々変化していかないのが現実でとても歯がゆく上手く付き合っていかなければならない体だとは思いますが、赤ちゃんは初めから立てるわけではなく日々の生活で成長していくように、いつかは満足してインディアカを楽しめるようになると思いつつこれからもインディアカを続けていこうと思います。
一番大切なことは感謝と我慢そして努力だと思っています。

今回初めて原稿を書かせていただき文章が成り立っているのか不安ではありますが、
とにかく「あきらめない事」
周りの人の支えがあり今がある「感謝」
後はイメージーションを持ち取り組んで行く事で皆さんにも変化が訪れますように☆



車イスであそぼう



2

入場無料



千葉県PRマスコットキャラクター
チーパくん
千葉県許諾 第A1560-3号

- ・車イス鬼ごっこ！
- ・体育館1周障害物&パン食い競争！
- ・手だけで運転できる車や車イスを乗せられる車を見てみよう！
- ・直線マッハでうまい棒ゲット！
- ・ピアサポート「損保協会助成金事業」
(同じ車イスユーザーだから分かる悩み

ご家族の中に車イスユーザーがいて相談したい 話してみませんか？

※注意※

- ・駐車場はありません。お車でのご来場の場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。
- ・体育館内は土足禁止の為 上履き・スリッパ・靴を入れる袋を必ずご持参ください。
- ・参加の際 イベント行事保険(無料)にご加入頂きますので受付にて氏名・年齢・住所連絡先を参加用紙にご記入頂きます。



《キッチンカー登場》

ナ焼キ薪
ポイツ窯
りた子を
ピコン積
ッだかん
ツわーだ
アリで
!の



2020年4月19日(日) 12:30~16:30

千葉市立幸町第三小学校 体育館

主催:全国脊髄損傷者連合会 千葉県支部
協賛:有限会社フジオート PRIMAVERA

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（頸髄損傷者も含まます）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。

■令和元年度実施日

R2. 4/5 6/14 相談時間帯 14時～16時

■場 所

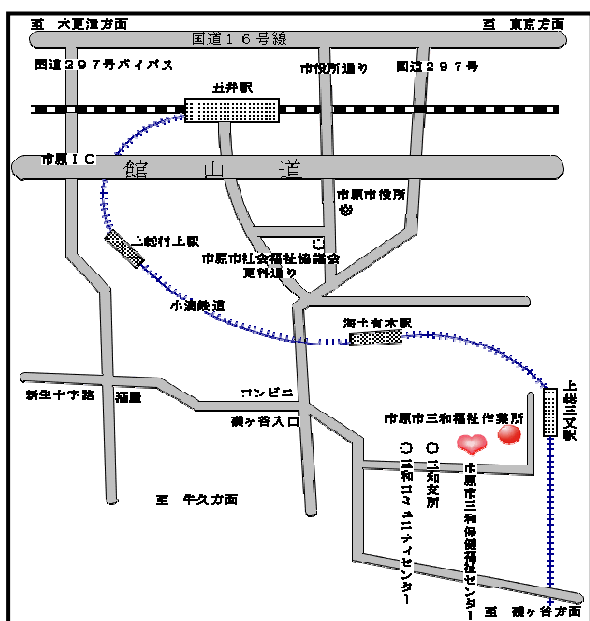
市原市保健福祉センター（サンハート） ボランティアルーム他
千葉県市原市海士有木225-4

■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

メールアドレス 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



車いすを座席上へ収納

車いす収納装置

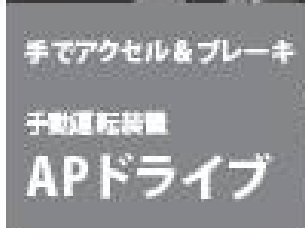
オートボックス



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

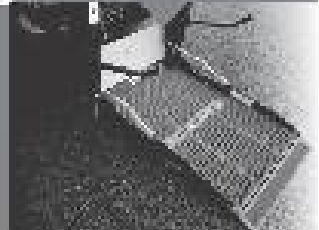
APドライブ



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



ニッサン ライフ & オート

〒349-1145 埼玉県加須市関口456-1
TEL.0480-72-7221
FAX.0480-72-7223
<http://www.nissan-apd.co.jp/>

編集人 佐倉市染井町5-42-7
全国脊髄損傷者連合会 千葉県支部

発行人 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102
障害者定期刊行物協会

頒価 200円