

12月11日曜日向山大池公園で今年も私が主催するチームステップマラソン部のホノルルマラソンチャレンジを開催しました。

2020年のホノルルマラソンはコロナウィルスの影響で開催ができず、その年から”バーチャルビーチフェス”としてアプリで距離を測って提出するリモートマラソン大会が12月1日から31日の期間開催されています。昨年からの現地で大会も開催されているのですが私たちは今年も現地参加は見送り、リモートでのチャレンジをしました。

当会からは吉川晃弘君と榎澤真穂さんが10kmにチャレンジです。二人とも脳性麻痺による障がいがあります。チャレンジは2020年の10km、2021年のフルマラソン42.195km(12月1日から29日までの累積距離)に続き3年目となります。

来年は現地でチャレンジできると考えて今年の二人は来年へのリハーサルという気持ちで挑みました。初チャレンジの2月の練習時は1kmも完走できなかった二人ですが今は2kmから3kmは休憩なしです。とてもたくましくなりました。

チャレンジ当日風もなくおだやかな曇り空絶好のマラソン日和です。より子会長、渡辺なおさんがスタートに合わせて応援に駆けつけてくれました。より子会長はなんと吉川君に並走をして自身も10km完走しました。とても心強い応援でした。



途中からは青木会務も自転車で応援に駆けつけてくれ、吉川君と真穂さんの間を行ったり来たり。時には付き添っ

てくれて最後のゴールまで応援見守ってくれました。向山大池公園は大池を囲む1周が約1.1kmです。そこを周回した距離を積み上げていきますので、自転車での応援はナイスアイデアと思いました。



そんな中真穂さんに予想外の出来事が起こりました。スマートフォンのアプリで距離を計測し提出するため、チャレンジ中はスマートフォンを身に付けて歩くのですが、残り1周で10kmだと思い確認しようと真穂さんに声をかけたらスマートフォンがリュックから出てきました。そして、計測されていた距離は7.8km! 身体に装着していないと正確に計れないのです。以前のチャレンジ時はジャージのポケットに入れていたはず・・・真穂さんについていた私、サポートメンバー、そして途中から駆け付け一緒に歩いていた真穂さんのお母さんも絶句! どんなに距離を歩いてもアプリに反映されなければ完走とは認められません。真穂さん自身の気持ちもあと1kmとなっていました。でもここであきらめたらうまくいかなかった思いだけが残ってしまう。誰も声を出せない緊張感の中、何事もないよ、残りの2.2kmは細かく休憩とマッサージをし



て乗り切ろう。そう声を掛けて再スタートしました。



細かい休憩の間も焦りや不安をみせる真穂さんに大丈夫と声をかけながら、最後の500mはスマートフォンをしっかりと手にもって、画面を見ながら10kmを完走しました。真穂さんは倒れこむようなゴールでした。私たちは涙が止まりませんでした。

吉川君も真穂さんも障がいのこともあり自分がスポーツをする事を考えたこともなかったのですが制限時間がなくいろんな人が参加して楽しめるホノルルマラソンだから参加できました。

スポーツには、タイムや順位など他者と競い合う中での成長もありますが、身体のコンディションや出来事の中から自分と向き合い、考え、試し、成長してゆく側面もあると思います。

この3年間の間に二人は姿勢もよくなり体つきもスッキリとし、心もたくましくなったように感じます。さあ来年は現地ホノルルでハワイの風を感じながら最高のチャレンジをしよう!

そしてゴール後の私たちにメダル以上のサプライズプレゼントがもたらされました! 今回チャレンジしたチームステップマラソン部の全員に車いすを楽しむ会会員の青木知子さんから、メッセージ付きクッキーが! みんな大喜びでした。メッセージとクッキーから伝わるやさしくあたたかな思いに感謝いたします。ありがとうございました。

(文責・宮副幸子)



各種連絡先

- 〒440-0826 愛知県豊橋市大井町134-1(有) ステップワールド 宮副
TEL.FAX (0532) 39-3004 ステップワールド宮副まで E-mail : info@coolmice55.net

掲載中の文章・写真の無断転載を一切禁じます。規約上事務局は会長宅となっておりますが、事務処理の都合上連絡先をステップワールドとさせていただきます。

ごあいさつ 「車いすを楽しむ会」会長 鈴木より子

年の瀬を感じる頃になりました。恒例のBBQいつも天気にも恵まれます。皆さん持ってますね。差し入れもたくさん頂き、心もお腹もとっても満たされました。今年も宮副さんと一緒に10月に高師台中学校、11月に岩田小学校でお話させて頂きました。車いすトイレや障がい者用駐車場が、何故必要かスクリーンを見て頂きとっても納得した感じです。講演に行つての一番の楽しみは質問コーナーです。何が飛んでくるのかいつもワクワクします。これは今まで初めての質問で、リハビリで一番大変だったのは何ですかと聞かれました。ウィリーですと答え、その場でウィリー

をし、そしてそのまま一回転しました。ウォーとどよめきが有り、なんだか嬉しかったです。11月の女子会では”赤いものを身につける”というミッションがありました。私は少しおくれてしまい、皆さんが揃って開けた瞬間なんと華やかならうと思いましたが。気分も高まります。皆さんしゃべるしゃべる女性の極みですね。とっても楽しかったです。中学生の女の子と素敵な出会いがありました。買物に行き、一番上の棚に私の欲しいものがありました。近くの彼女に取ってもらおうと声をかけました。何本ありますか?と聞いたら1本だけですと言いつつ取っていただきました。その

後、奥にもう一本あるのを見つけ、広い店内で一生懸命私を探してくれました。車いすの人は高さが無いから子どもみたいにすぐ見えなくなるかくれんぼ状態です。彼女の優しさがとても心に沁みました。寒くなりましたので、御身体ご自愛な



2022 楽しい忘年会
2022年12月3日 ランブレ



12月3日土曜日いつも定例会や理事会でお世話になっている向山のフレンチレストラン ランブレさんで忘年会を開催しました。2020年2021年と蒲郡の屋外海鮮BBQとまりんで屋間に開催していましたが(屋間とはいえ屋外での開催でしたので猛者??のみの参加でしたが...)今年も屋内で18時30分スタートです。参加者は14名、当日は貸し切りでしたがテーブルは大きく2つに分かれてフルコースを堪能しました。食事をしながら会話時はマスクをするなど気をつかうこともありましたが

やはり屋内でゆっくりと食事を楽しみながらの会話は落ち着いて話せます参加者の年齢は20代前半から80代まで3世代というか4世代の差がある中、定例会のようにテーマがあるわけではないのでざっくばらんな会話で盛り上がりました。最近なかなか活動に参加できていなかった当会の前身である東三河車いすでの生活を考える会からのメンバーと、発足時生まれたばかりのメンバーが同じテーブルで話している。まるで語り部の話を聞く子供のような状況です。それぞれが今興味を持っていることを

話していますが、内容は障がいとは関係なくそこから話題が広がっていくとても楽しい時間となりました。普段の生活でお互いにこれほどの異世代間の交流をすることも無いと思うので、そういった意味でも車いすを楽しむ会は面白いと思えました。来年も楽しむ会ならではのイベントも開催する予定ですが、定期的開催している定例会もまだ参加したことのない人も、かしまった会ではないので参加していただくと嬉しいです。

(文責・宮副幸子)



2022年8月夏の恒例行事、車いすを楽しむ会BBQ2022が今年も新城市の風巻苑で開催され、参加者24名の皆さんで盛り上がりました。毎年楽しむ会のBBQの時期が近づいて来るとワクワクしてきますが、心配なのは天気で、毎年天気予報をこまめに見てヒヤヒヤしています。毎年天気にはだいたい恵まれてる気がします。きっと参加メンバーの皆さんの晴れパワーが強いでしょ。ということで、今年も絶好調の天候に恵まれ心地の良い



BBQ日和でした。今年はお誕生日に近い方が数名いて、お祝いの乾杯を参加者全員でしてお祝いをし、初参加の方もいらっしゃるの、簡単に全員の自己紹介をしてからのBBQの開始となりました。毎年の行事で参加される皆さんも段取りをわかっているの、車いすが入るようにベンチを移動してくれたり、テーブルを並べてくれたり、準備の回数を重ねる度に皆さんが機敏に動いてくれて素早く終わります。火おこしも風巻苑さんがつ

けてくれますが、BBQベテランさんが多数いらっしゃるの、火おこしの手際の良さもピカイチです。今年も風巻苑さんに食材を準備してもらいましたが、皆さんからの差し入れをたくさんいただきました。ボリューム満点のソーセージや暑い日には嬉しい冷たいスイーツやフルーツをたくさんいただき、お腹も心も満たされました。炉を囲んで話し込んでる人もいれば、お酒も進み盛り上がっているテーブルもあり、川に遊びに行っている人、景色や空気を楽しんでいる人。それぞれ楽しそうで、僕も楽しくなります。今年の楽しむ会BBQは天気も良く笑顔の溢れる夏の行事になりました。次の夏が待ち遠しいです。



(文責・牧野泰明)

テケッタクルー お伊勢さん参拝サイクリング 2022年12月11日 レポート・原田昌宏さん

去る12月11日はハンドサイクルユーザーの集まり『テケッタクルー』のメンバーとともに『お伊勢さん参拝サイクリング』にいかってきました。ハンドサイクルとは車いすにワンタッチで装着することができる自転車、テケッタクルーサイクリングと題し13年前から毎年3月～12月までの期間、月一ペースで県内外の各地をサイクリングしている企画です。



テケッタクルーはハンドサイクルを所有する車いすユーザーと、その家族およびサポートメンバーで構成されており、初心者の方でも気軽に参加できるよう1日の走行距離を20km前後に定めています。

始めた当時は車いすユーザーが2名(楽しむ会の副会長である牧野さんと私)と、息子と仕事で付き合いのあった健常メンバーの4名でしたが、回数を重ねるごとにメンバーが増えてゆき、現在は車いすユーザーだけでも30名ちかく在籍しており家族メンバーを含めると60名以上は居ると思われ、1回のサイクリングでは2～30名が参加して毎月のサイクリングを楽しんでいます。

そしてシーズン最後となる12月は毎

年お伊勢さん参拝サイクリングが恒例で、地元で活動されているNPO法人伊勢志摩バリアフリーツアーセンターさんや皇學館大学の学生さんらがボランティアで伊勢神宮の外宮～内宮間を移動する際の誘導と内宮参拝では30段近くある石段の昇降をサポートしていただきます。

今年のお伊勢さん参拝サイクリングは車いすユーザー12名、家族メンバーおよびサポートスタッフ17名の計29名が参加となりましたが、メンバーの中には神奈川県や山梨県からの参加者もあり、天候と気温にも恵まれたおかげで楽しい一日を過ごすことができ1年を締めくくる最高のサイクリングになりました。

ハンドサイクルは握力が弱い方や体格の小さな方でも操作できるモデルもあり、体力(腕力)次第という部分もありますが車いすでは絶対に体感することのできない『風を感じる』ことができます。

家族でサイクリングを楽しむもよし、テケッタクルーサイクリングに参加するもよし、年一の豊橋みなとシティマラソンにエントリーして自分との戦いに挑戦するのも良いですし、何といたっても健康になれる最高のアイテムです。

Kファクトリーではデモ用のハンドサイクルを常時用意していて、握力の弱い方用や小さな体型の方向けの車体であればメーカーから手配することもできますので興味のある方はお気軽にKファクトリーまでご連絡ください。



2022年11月6日日曜日、第40回豊橋みなとシティマラソンが3年ぶりに開催され当会からはハンドサイクルの部(10km)に牧野副会長と原田昌宏さんがそしてさわやかジョギング(1.5km)の部に榎澤真穂さんが参加しました。コースは豊橋総合スポーツ公園周辺から豊橋港の周辺です。当日はお天気も良くマラソンにはちょっと暑いくらいの日でした。

この大会は車いすマラソンの部(10km)が一番最初にスタートをしその次にハンドサイクルの部そして一般の10kmの部や学生の部3kmなどがスタートします。以前は車いすマラソンと一般の部だけだったのですが3回前の大会からハンドサイクルの部ができました。

牧野副会長と原田さんはハンドサイクルの部ができてから毎回参加してきました。今回の牧野副会長は猛暑の7月8月は避けつつもGWから走り込みと坂のぼりを中心に走れる時は時間を作って練習をしていたそうです。結果は参加者



18名中8位タイムは39分16秒と過去最高のタイムをたたき出しました。大満足の結果とともに努力は報われると感じたとのことです。一方原田さんは参加しているみんなの様子やスタートの様子を写真に撮りつつ、ゆったりのペースでレースを楽しまれたようです。最初は自分たちテケッタのチームだけが参加していたハンドサイクルの部が今回は他の人たちも参加している事が良かった、ハンドサイクルスポーツを楽しむ人たちが広がっていくとよいと感じたそうです。

そして以前ホノルルマラソンリモートでの参加で紹介した榎澤真穂さんは大会初参加です。ホノルルマラソンを目指し練習を始めたのが2020年2月いきなりコロナウイルスの影響でホノルルマラソンリモート大会となり参加者が集まる大会は今大会が初めてです。

さわやかジョギングは子供もマラソンや走り込みをしていない人も気軽に参加できる部門ですが両脚に装具を

つけ歩く真穂さんにとっては歩ききれんのは不安もありながら初大会参加にワクワクといった感じでした。

スタートは最後尾から私も一緒に歩いたのですがスタートと同時に参加者が走り出す雰囲気真穂さん自身もいつもより歩くスピードが速い!「大丈夫? ペース早すぎない?」と私が聞いても「そうですか?大丈夫ですよ」とうれしそうに笑顔。このペースで大丈夫かなと思いましたが途中で休憩をしてストレッチをすればいけるかなと考え真穂さんのペースにまかせました。途中何度か大丈夫と聞きましたがゴールを目指すことだけを考えている真穂さんは前へ前へと進みます。

残り500mくらいから笑顔が消えても大丈夫と言いながら歩き続ける真穂さん。早くゴールをしたい真穂さんの思いも考えましたが、さすがにこれ以上はいったん休憩を入れなれないと思いき残り200mのところまでストップをかけてストレッチ(この時本人も相応しい状況だったそうです)そして改めて歩き出し無事に完走です。ゴール前にはチームのみんなが待っていて声援をおくってくれている真穂さんでゴールしました。頑張り屋さんの真穂さんはこの経験を楽しかったと言いながらももっと体力をつけなければと新たな目標を持ち練習をしています。

(文責・宮副幸子)

福祉教室 高師台中学校・2022年10月21日

2022年10月21日高師台中学校福祉教室に行ってきました。

昨年に引き続き今年も福祉教室で車いすでの生活や当会の活動、障がい者トイレの使い方、障がい者駐車場は何故広いのか映像を交えてお伝えし、理解を深めて頂きました。内容はホームページの活動報告に掲載されていますので希車倶楽部では生徒さんからの感想の一部紹介させていただきます。

●普段何気なく見ていた障がい者用駐車場やトイレを車いすの人がどのように使うのかがわかりました

●人生は何が起こるかわからない。ケガをして車いすでの生活になり不便なことたくさんあるけど趣味や好きなことを楽しむことをあきらめない会長

さんて素敵だと思いました。

●一番のバリアフリーは困ったときに相談できる人がいる事サポートしてくれる人がいる事と聞いて私も困っている人を見かけたら声をかけたいと思います。

●障がいがある人もない人も一緒にみんなのために少しでもできることを考える社会になるといいなと思いました

●人生何が起るかわからないけどこの会の人たちのように考えられるようにしたいと思いました。より子会長が、けがをする以前の学生生活のころに思っていたこと、そして現在の生活の中で感じていることを聞き、映像で実際に駐車場やトイレの使用方法を見たことでとても身近に感じ

てもらえたと思いました。

車いすだと大変なことやできないことばかりではないかと思っていたけれど新しい出会いや嬉しいこと楽しいこともあるという事と当会の心のバリアフリーの考え方もとてもいいと思いましたとの感想を多数いただきました。福祉教室を通して子供たちと交流する中でフラットな優しい気持ちがあつた感じが嬉しかったと思います。

※2022年11月17日に行われた岩田小学校5年生の福祉教室レポートは車いすを楽しむ会のホームページの活動記録に掲載中です。ぜひご覧ください

(文責・宮副幸子)