

今年の3月頃からアパートを借りて生活をするようになりました。まず何から手をつけようか、何を食べたらいいのかわからない事、掃除は？洗濯は？わからない事だらけで始まりました。

2019年6月の行われた車いすを楽しむ会の総会の企画の部で行われた「車いすの快適な日常生活のために」でより子会長の日常生活をご紹介します。いただき、洗濯物を干す時の困る事や、キッチンでの困る事など会員の皆さんと話しながら意見交換をしました。僕自身も新生活が始まり今までやったことのない家事をすることになりました。家事素人なりにやってみるものうまいかない所もあり「もう少し工夫して効率よく出来ないかな」と思いモヤモヤとしていました。

そんな時により子会長の日常生活をご紹介します。気がついたのが料理をする時に鍋の手前側まで見渡せ

ない事、冷蔵庫の上段部分にあるものは取れないだけでなく、何があるのかさえ見えないという事、ちょっとした拭き掃除の時は床拭きモップが使いやすいなどでした。料理の最中やお皿を洗っていると、床をよく汚してしまうのですぐ使える床拭きモップは便利です。毎日のご飯も作るようになり、今までよりはレシピは増えたかと思いますが、一番の得意料理はお湯を沸かす事です。笑 次は洗濯物です。まず洗濯機を選びます。車いすなので上から取り出すタイプ(縦ドラム)の洗濯機は下まで手が届かないので難しい。なので斜めドラムがいいと思い家電量販店に行き現物を前にシミュレーションをしてみたところ、斜めドラムは高さは良いものの扉の位置と奥行きがあり底まで手が届きませんでした。思ってたのと違ふと思い店内をフラフラしていると、縦ドラムタイプの洗濯機があり、容量の少ないも

のであれば高さも多少低く僕でも底まで手が届きました。洗濯でもいろいろなモードがあり未だに使い方は覚えられません。洗濯物を干す場所は低く手が届くので特に問題はないのですが、物干し竿のスペースの使い方がわからず干しきれないタオルが出てしまうので今後の課題だと思ってます。後は天気をよく気にするようになりました。「明日は外へ干せるかな、部屋干しかな」などタイミングを計ります。

めんどくさいと思いやらなかった家事も始めてみると楽しい部分もあるし難しい部分もあるなど感じ、スマートに家事をこなせる人すごいなと思いました。そして僕も妻の足を引っ張らない程度に参加して行きます。まだまだ発展途上ですので皆様のアドバイスもお願いします。

(文責:牧野泰明)

車いすを楽しむ会ホームページができました 「車いすを楽しむ会」で検索!
「車いすゴーゴーネット」と覚えてください★ <http://coolmice55.net>

協賛・バナー広告主様、法人会員様を募集しております。
車いすを楽しむ会の趣旨をお汲み取り頂き、法人会員様(年間:6,000円)、協賛バナー広告主様(年間6,000円)を募集しております。下記掲載の各種連絡先までご連絡下さい。詳しい資料を送付させていただきます。「心のバリアフリー」を社内外で実現すべく、障がい者の社会参加を進めていく地域社会づくりに参加されませんか?よろしくお願い致します。

事務局だより

入会のご案内 年会費 **1,500円**

「車いすを楽しむ会」では、随時会員を募集しています。会の趣旨にご賛同いただける方であれば、障がいの有無、程度等関係なく、どなたでも歓迎致します。お申し込み、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

表記について

「車いすを楽しむ会」では、皆様にお配りする印刷物では「車いす」と「障がい(者)」で表記を統一しております。ご理解ご了承いただきますようお願い致します。

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頂いております。

ごあいさつ 「車いすを楽しむ会」会長 鈴木 より子

秋が深まり、温かい鍋料理が恋しい季節になりました。BBQ、木陰では風が優しく流れていて心地良かったです。若者は川で楽しんでいました。ピチピチした若さ、眩しいです。そしてサプライズ、いつも頑張って下さる江島和良さんの還暦のお祝い感激しました。知良さん、フットワークも軽く若々しいですね。どうも有難うございます。オリンピック開催まで、一年を切りました。東京駅では、国際色が年々強くなっています。もちろん車いす利用者も増えています。車いす利用者の待合室では思いがけない人との出会いがあります。寂聴さん、ポッチャ選手の方、旅行者等様々な方とお会いします。今日はどんな方と会えるかなと待合室に行くのが楽しみです。

残念なことに車いすの方が増えているのにそのエリアには多目的トイレがひとつしかありません。列になっていることが多々あります。何故、各駅に多目的トイレはひとつしか無いのでしょうか。又、多目的という名称になっている為、利用者が増えています。複数あればと思います。時間がない時にはとても焦ってしまいます。

今回は楽しい忘年会です。お会いできるのを楽しみにしています。



車いすを楽しむ会イベントのお知らせ 楽しい忘年会

今年の活動を振り返りつつ「来年も皆で頑張っていきましょう!」という想いを込めて、美味しく食べて呑んで、楽しく過ごす、「楽しい忘年会」を今年も開催します。プレゼント交換を予定していますので、会費とは別に**お一人様につき500円以上のプレゼント**をご持参下さい。みなさんのご参加お待ちしております!

■日 時 / 2019年11月30日(土曜日)

■集 合 / ネオ こすたりか ミュージアムカフェ
愛知県豊橋市今橋町3-1(豊橋美術博物館内)

■会 費 / 5,000円

★お一人様につき500円以上のプレゼントの用意をお願いします★

出欠締切 11月20日(水曜日)
•欠席の場合も、必ずご連絡をお願いします。

今年のドレスコードは【緑】です。



詳しくはお誘い葉書を
チェックして下さい☺

**希車倶楽部
お届けします!**

車いすを楽しむ会は年4回、会報誌「希車倶楽部」発行しています。楽しむ会の活動報告や、バリアフリーに関する情報などを紹介しています。「読みたい」「店舗に置きたい」などのご希望がありましたら、事務局までお知らせ下さい。

楽しいBBQを開催しました。

8月4日(日)新城サイクリングターミナル



レポート 木内寛紳さん

皆様こんにちは。もとい、はじめましてこのたび、8月から正式に会員になりました！ 木内寛紳です！
今回は、8月4日(日)に行われたBBQに初参加したのでレポートさせていただきます。が、その前に簡単な自己紹介をさせてもらいますね。
僕は名古屋のパソコン系の専門学校に通う今年成人したての20歳です。昨年の10月の下旬に蒲郡の方でバイクでの単独事故をしてしまい、豊橋市民病院で手術したのちに名古屋の中北部ろうさい病院の方に入院して今年の4月に退院しました。身体の状態としては、いわゆる脊損です。僕の場合は、鳩尾あたりから下は動きませんが、上半身は全く問題ないはないです。ですが、まだ慣れない部分や分からないことも多いので、これから希車倶楽部の活動で様々な事をいろんな方を通して学んでいきたいと思っていますのでこれからよろしくお願ひします。簡単な言いながら少し長くなってしまいましたが、レポートの方に移っていきたいと思います。
僕は当日、趣味のカメラを持って、期待と不安を膨らませながら家族で会場に向かいました。会場について会が始まって早々に、宮副さんに「それじゃ今

日写真よろしくねカメラマン」と言われびっくりしました前回のヨットの時に冗談では言っていたのですが、まさかその場で突然言われるとは思わず本当にあせりました。だってこれまで参加した時には富安さんがカメラ持ってましたからね。富安さんがカメラを持っていくことを確認したところ、宮副さんは「今日木内君が持ってくるから持っていなくていい」…間違いなく確信犯です。こんな裏事情があった為この日の写真のほとんどは一応僕が撮ったものだと思います。ある程度取高が出来たところで、みんなと食事や会話を楽しみました。昼食も取り終わり少ししたところに「川遊び涼しそうでいいな」なんて話してたら周りの大人たちに「入れるよ？」と言われ、まさか車椅子になった身で川に入るなんて全く想像もしなかったし、まさかそんな簡単に言われるとも思わなかったのでもうしばらく遠慮してたのですが、親から「こういう日じゃないとなかなか川なんて入れないよ」と後押しされ、着替えまで準備されていたということもあり、この日に来ていた男性陣により川の手前まで車椅子のまま連れていかれました。この時後ろ向きで斜面を下りてそのまま小さな用水路にかかった、車椅子のタイ

ヤの幅ギリギリの木の板の上を通るのが一番恐ろしかったです、後ろで人が支えてくれているとはいえ、普通なら車椅子が後ろに倒れるような角度で運ばれるのに怖くないっていう方が嘘です。こんな珍妙な風景でしたから多少注目を集めるのはしかたがないですがね。この日は日が照っていたこともあり、川の水が冷たくて気持ちがよかったです。しばらく浮き輪につかまり川の流りに揺られていました。体が冷え切る前に引き上げられました。来てしまったからには戻らないといけません、戻るときも同じ恐怖体験をしたことは言うまでもありません。
また、このときにいろいろと指示してくれたり、教えてくれた「かず」さんが還暦を迎えられたということでしたのでティラミス？で描かれた似顔絵のケーキでお祝いをしました。
では最後に、今回初参加でしたがいきなり役割もしっかりありながら、川遊びまでできいい体験になりました。川に入る際に車椅子を引いてくださった皆様ありがとうございます。重ねて「かず」さん以上がこの日の帰りにレポートを頼まれた新会員のレポートですこれからよろしくお願ひします。

楽しくトイレチェック道の駅とよはし

(<https://www.michinoeki-toyohashi.jp/>)

青木@会務理事です。皆さん風邪などひかないでお元気にお過ごしでしょうか？おかげさまで本年度は、4件ものトイレチェック情報をいただきました。伊藤忍さん・山口嘉高さん、画像の送信と感想を寄せていただき、ありがとうございました。特に伊藤さんには、この記事で取り上げる「道の駅とよはし」へオープン当初の大混雑の折に行つて情報をお寄せいただきました。私も負けじと、夏の暑さが真っ盛りの8月24日土曜日、家内・会員の福井明子さんの3人で、行ってまいりました。道中で福井さんをピックアップして、我が家のクルマで技科大を右手に見ながら小松原街道の坂を下つていくと、すぐに道の駅とよはしが見えてきます。現地到着は11時過ぎ。既にたくさんの人たちが来場して、建物に近い方の駐車場

は満車。道を隔てた遠い方の駐車場へ入り、車いす障がい者用に駐車して車を降り、いざトイレチェックへ！
道の駅とよはしのメインの建物「Tomate(食彩村 花マルシェ)」までは、小松原街道をぐる地下道で向かいます。私たちはエレベーターを使って地下道へ降ります。エレベーターの扉は車いすがつかえることなく入れる幅広さ。地下道は幅が約5メートルと、ゆとりがありました。
今回の私たちはお昼時の少し前に行ったので、昼食はそれほど待たなかったのですが、館内には人が多くて廊下でお互いぶつからないように気を付けて歩くという感じでした。
多目的トイレは、食彩村 花マルシェの中に2か所、「食彩館」の外側に1か所、

道の東側・駐車場の敷地内「情報提供施設」内に1か所、合計4か所があり、今回はその全てについてメジャーをあてがって寸法を測り、画像も撮ってきました。(寸法の測り方は、かつて原田さんが会長の時代にトイレマップが作成された時よりかなり粗かったと思います。当時のきめ細かさに、頭が下がります。)この記事では、多目的トイレの一つとその画像のごく一部を掲載し、詳細は現在大改訂中のホームページで見せできるようにしたいと思います。
食彩村 花マルシェ内の多目的トイレ2か所は、インフォメーションのすぐ隣にあります。入口と室内は、次のような感じでした。
●入口の幅は実質80cmで車いすは十分通れる。●室内全体は広くてゆとりがあり、新しい施設だけあってきれい。ト



イレの両側に手すりもあって、背もたれもあり。●洗面台は床から90cmの高さ。鏡もちゃんと自分の顔が映り、車いすのままでも使いやすい。●手拭きペーパー、ごみ箱、あり。●ベビーベッドは、4か所中3つの多目的トイレ内に備わっていた。●小児(男子)用のトイレがある個室有り。●小児用の便座がある個室所も有り。
トイレチェックをしてみても私は、『新しい施設ということもあって、きれいで行き届いているなあ。』と思っていたら、福井さんが車いす障がい者の視点からいくつか指摘してくれました。
●手拭きペーパーが置いてあるトイレでも、車いす障がい者では手の届かない位置においてある。●ゴミ箱が踏ん

で開ける型なので、車いす障がい者では使えない。
この2点は、健常者である私は気が付きませんでした。やはりトイレチェックは、車いす障がい者と健常者がペアで行けば、障がい者の視点から広く確かめることができるかと実感した瞬間でした。
お昼はTomate内の「いっしょうめし」で牛丼・ひつまぶしを食べました。順番待ちの人たちが少ないタイミングを狙ってお店に行きました。親切にも、店員さんが率先してカウンター席に案内して、イスをどけて私たち用の3席を用意してくれました。差し向かいで4~6人が座るテーブル席もありましたがイスが固定式だったので、イスが動かせるカウンター席は、私たちには好都合でした。

お昼ご飯の後は、アイスクリーム屋「ジェラート・サンタ」でアイスクリームを買い、天気が良かったので外のテーブルで食べました。屋根の下で日差しも気にならず、思いのほか風が心地よかったです。よもやま話をしている間も過ごしやすいつきとときでした。
その後、地元の旬の農産物がたくさん販売されていたので、各々買い物をして帰途に付き、福井さんをお送りしたのち我が家に帰りました。約2時間ほど、昼食も楽しみながらのトイレチェックでした。皆さんもぜひ、「楽しく」障がい者・健常者の会員同士でやってみませんか？
(文責：青木良浩)