

レポート 福井明子さん

4月25日の娘の結婚式が、直前で延期になりました。一旦キャンセル料を払い、次回その分差し引いてくれるそうです。来年の3月20日に予定しています。また、私の父が、7月30日にガンで亡くなりました。最初は市民病院に入院していたのですが、その時はお見舞いは基本的に断られ、無理を言って面会しました。医療センターの緩和ケアに転院したのですが、そこでは面会は1度に2人まで15分と言われていたのですが、すぐに1人5分までの面会と、厳しくなりました。結局転院して、4日目に亡くなったのですが、お葬式に東京の娘を呼ばなくてはならず、連絡してPCR検査を受けてかれ来てほしいとお願いしました。(親戚はやはり年寄りが多いため) PCR検査は、インターネットで調べ、アースクリニック池袋に申し込み、その日のうちに唾液を採取。2日後に結果を聞きました。料金は1人3万円(夫婦合わせて6万円)でした。お葬式のホールでは、感染対策として、手指消毒、受付ではアクリル板が設置されていました。焼香は、密にならないように、1列で並び、気になる方には別の場所に昇降を設けてありました。やはり普通とは違うお葬式となりました。

レポート 富安恭子さん

皆さん、こんにちは！ステップワールドの富安です。コロナ禍の生活は、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？私とはいいますと、4、5月頃はお店も早く閉める時もあり、家で過ごす時間も普段よりも多かったと思います。そんな時は読書!!とりたいところですが、私が目つけたのは、本を聴くというオーディオブックというアプリです(^▽^)掃除の時間、お化粧をする時間、運動をしているなどを利用して、本を聴いてました。それは、とっても楽しかったのですが、ただ、外の気候は段々と暑くなり、雨が降れば土砂降りと異常気象が続き、コロナ禍で活動もすべて中止、走ったり運動もしなくなった結果5kgも太ってしまいました。これは非常にまずいと思ひ、何かいい方法はないかな?と色々調べた結果、私がチャレンジしたのはファスティング(断食)です!最中は大好きなコーヒーを止め、大好きなアルコールも止め、大好きなお菓子も止め、乳製品もお肉もUFOも。・・・あっ。結構ひどい食生活ですね。そうなのです。そうなって当たり前の食事だったということに気がきました。断食にも方法は色々あるようですが、私は2日間は甘酒を1食200ccを1日3食とお水を1日2リットル。その後は朝は果物と野菜でスムージー。お昼は生野菜。夜は普通の食事。お水を1日2リットルは変わらず。というのをほんの2、3週間繰り返したら、驚くほどお腹が凹み、背中がスッキリしてきました。大好きだった、コーヒーを止める時は、頭痛が起きやすくなったり、味覚が研ぎ澄まされる感じで、ちょっとした塩分も濃く感じたり、白目が濁らず綺麗になったりと色々な変化が体に起こりました。食べ物を消化するためには、フルマラソンをしたのと同じぐらいの1500キロカロリーが必要らしく、断食をする事で、そのエネルギーを脂肪燃焼や細胞の活性に使う事が出来るようです。現在、マイナス3キロまで出来たので、ジムも通い、自分の体の声をちゃんと聞ける生活を送りたいなあと思います!時々UFOが恋しくなる富安でした(^▽^)

ごあいさつ「車いすを楽しむ会」会長 鈴木 より子

コロナ禍の中、いつの間にか季節が変わり肌寒くなりました。様々なイベントもなくなり、当たり前前の事が当たり前前に出来なくなりました。でも何かが変わる原点になっているかも・・・皆さんお元気ですか。街中では、穂の国百貨店がなくなり、カルミアもリニューアルして間は明かりが消えまさにゴースタウンでした。ホテルアソシアに入がない状態を初めて経験し、切なさを感じました。でも、少しずつ人々はうねり出し、そして次々と明かりが灯りました。まず、若者は蓄積していたエネルギーを少しずつ回りに噴射し飛び出して来ました。次第に街も三密をとりながら人々が集まってきました。色んなことがあるけど根本は”人と人”交わっていけばなんとかなるよね。

8月に北ロータリークラブで車いすを楽しむ会についてお話をさせて頂きました。青木会務、宮副副会長と私、三人で参加致しました。障がい者、健常者がお互いに個性を出し合っ心心のバリアフリーな社会を作るのが最終目的というスタンスで活動しているという事を動画と共にお話しさせて頂きました。その動画の中で若い人たちが様々なことに挑戦している姿を見て、私自身も改めてパワーを頂きました。早く笑顔で皆さんにお会いしたいです。お体大事になさってください。



豊橋北ロータリークラブ定例会に参加しました。 2020年8月4日(火) ホテルアークリッシュにて

2020年8月4日、豊橋北ロータリークラブの例会(会場ホテルアークリッシュ)で、車いすを楽しむ会の活動についてお話しさせて頂く機会を頂きました。当日は所属会員60名のうち44名の方が出席され、当会からはより子会長、青木会務、宮副が参加しました。ロータリークラブの例会参加は初めてですが、その活動内も知りませんでした。豊橋ロータリークラブの会員でもある青木会務から。ロータリークラブは、自分の職業を通じて社会貢献をしていこう、という理念を持った会と聞きました。お話しした内容としては、「当会は車いすでの生活に関心がある人が集まっています。健常者も当事者も参加していますが、お世話する人、される人という関係ではありません。トイレチェックや遠足などの活動の中で、バリアフリーに関する施設のチェックや情報交換をし、体験の共有を通じて共に考え話し合いをしています。」と、ということです。また車い



すです。トイレを使用する様子、車いすで自動車の乗降の様子をスライドや動画で見てもらい、なぜ障がい者トイレや障がい者用の駐車スペースが必要なのかという事も説明しました。会員の趣味も多彩で、車いすダンス、ハンドサイクル、車いすテニス、またスキューバダイビング、スカイダイビングに挑戦している人もいます。新たな夢、目標に向かって頑張っている会員のことなどを紹介しました。最後に、パラスポーツに関することや会の活動を始めた頃と最近の世間の受け止めの違いについてのご質問も頂き、興味をもってお聞き

ただけたと思います。また、「こんなにアクティブに活動をしている団体が豊橋にあることを知らなかった」という驚きの感想を頂き、これからは私たちの活動を多くの方に知って頂きたいとも考えています。当初このロータリーでお話しさせて頂くにあたって、私たちの会は、何かをしてもらいたいのではなく、自分たちの出来ることを楽しみながら活動しているという事を是非知って頂きたいという想いが、社会リーダーとして活躍されている方々に上手くお伝えできるか不安もありましたが、温かく迎えて、熱心にお聞き頂き感謝しております。

事務局だより

[令和1年度 車いすを楽しむ会総会のご報告] 全35枚の返信があり、書面決議については会員に理解を得られたためすべての議案について、賛成をもって可決されました。

楽しい定例会、再開しました。

「車いすを楽しむ会」では、毎月定例会を開催しています。カジュアルなフレンチレストランや居酒屋などでわいわい開催しています。気軽にご参加下さい。また、参加できない方も話し合いたいことがあれば、下記連絡先までお知らせ下さい。

次回定例会のお知らせ
2020年11月20日(金曜日) 午後6時30分~/ランブル [向山]
*詳しくは事務局までお問合せ下さい。

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。

テケッタクルーの富士五湖合宿録

レポート：原田昌宏

毎年秋の恒例行事となっている『テケッタクルー富士五湖合宿』に今年も9月19日（土）と20日（日）の二日間で富士山の麓に位置する5つの湖（河口湖、精進湖、西湖、山中湖、本栖湖）の外周をハンドサイクルで走ってきました。

ちなみにハンドサイクル（別名ハンドバイク）とは車いすユーザーが使う自転車の事で、大きく分けると一体型の『レーサータ입』と、普段使っている車いすにワンタッチで取付ける『アダプター式』の2種類があり、普通の自転車はペダルを足で漕いで進むのに対して、ハンドサイクルはその名のとおり手で漕ぐ構造になっています。



ハンドサイクル

今年は新型コロナウイルスの影響により中止も検討しましたが、屋外を走るということから各自感染対策をしっかりとこなう前提で開催。

二日間の走行工程としては、まず19日（土）の午前9時30分に1湖目となる河口湖の畔にある公共駐車場に集合して1周約18kmを反時計回りで走ります。

1日目の参加者はハンドバイカー4名を含む8名でスタートし、途中の昼食休憩をとったレストランでは見学参加のご家族5名（ご主人が車いす利用者）と合流し、メンバー同士和気あいあいとしながら昼食をとりました。そして昼食後は見学参加のご家族は自動車で伴走してもらい、参加メンバーはなかなか顔を出さない富士山を横目にハンドサイクルを漕ぎ進めていきます。

この日の天候は終日空全体を厚い雲が立ち込め、時折太陽が顔を覗かせるような空模様でサイクリングのイメージとしてははいまいちですが、このくらいの天気が一番のサイクリング日和だったりします。



河口湖走行中

ちなみにテケッタクルーの富士五湖合宿は5つの湖を二日間かけ一筆書きで走るのではなく、1つ目の湖を走り終えたあとは、車いすとハンドサイクルを自動車に積み込んで次の湖を走り、再度自動車に積み込んで次の湖を走るという形で行っています。また『合宿』と聞くととてもハードなものを連想されますが、実際はかなりスローペースで、コース途中ではお土産を物色したりソフトクリームを食べたりと、かなり観光色が濃くて



河口湖の道の駅にて

緩～い合宿なので、1湖目の河口湖



河口湖にて

（約18km）を走り終えたのは午後2時を過ぎていました。

2湖目となる精進湖は外周が5.5km程度の小さな湖なので30分程度で1周してしまいました。

この精進湖は風による波が立ちにくいということから毎年、競技用カヌーの全国大会が開かれているようで、湖上にはコースを示すブイが沢山浮かんでいます。いつもこの時期は多くの選手の歓声と練習風景を眺めながら走っていますが今年はコロナの影響なのでしょう、残念ながらその騒がしい光景はなく、今年は静寂の精進湖サイクリングでした。精進湖の次は合宿1日目の最後となる3湖目の西湖に移動します。

じつはこの西湖の北部にある『くわ



くわらびホテル外観

泊まる宿を予約しており、ホテル正面の駐車場に一旦クルマを止めさせてもらいチェックイン前に1周約10kmの西湖を各自のペースで走りりました。宿泊した『くわらびホテル』は企業の研修旅行や修学旅行の団体客をメインに運営している5階建てのホテルな

のですが、1部屋あたり3名まで利用できるバリアフリールームが2階から5階フロアまでの各階には設けられており、車いす利用者だけでも最大で12名が利用可能で、宿泊は団体に限定しておらず個人や家族での利用も予約することができます。ちなみにバリアフリールームを含む全ての客室は湖に面していて、天気の良い日の朝は西湖超しの富士山を見ることが出来ます…ただし2階と3階は目の前の木しか見えないので予約の際は5階または4階フロアを希望することをおすすめします。館内1階には温泉成分のある大浴場もあり、チェックイン後は各自入浴を済ませてから別館の食堂にて夕食となります。昨年まではビュッフェスタイルの食事でしたが今年はやはりコロナの影響でセットメニューでしたが、みなさん豪華な夕食と美味しいワインで1日目の疲れをリセット。



くわらびでの夕食

そして合宿二日目は降水確率80%の雨予報。事前の予定では4湖目に本栖湖を走り、最後に山中湖の順番でしたがスマホアプリで雨雲の動きを調べてみると午前中に山中湖を走ってから本栖湖へ移動したほうが賢明だと判断し、二日目から合流予定のメンバーに連絡を入れ、4湖目と

なる山中湖へ移動。二日目はハンドバイカー3名が加わり、見学参加のご家族を含めて16名の大所帯になりました。雨雲を避けたとはいえ、山中湖に到着する頃にはポツポツと小雨が降り始めていましたが、少しの雨程度では中止しな



山中湖出発前

ないテケッタクルーメンバーです。こんなこともあろうかと各自持参してきた合羽を着込み、次第に強くなる雨にもめげることなく1周約13.5kmの山中湖を2時間弱で完走。ちなみに合羽はアウトドア衣類を製造販売しているモンベルというメーカーから『パラカグール』という車いすユーザー専用のレインコートが発売されています。おそらく富士五湖の中で最も観光色の濃い山中湖はジェットスキーやスワンボートが湖上に浮かび、湖の周りには飲食店やお土産屋が立ち並んでいるので、いつもは3時間ほどかけて走っているのですが、この日はどこにも立ち寄ることなく黙々とペダルを回し続けました。

山中湖を走り終える頃には雨もすっかり上がり、合宿最後の本栖湖へ向かうわけですが、移動途中にある『道の駅富士吉田』の敷地内にある『レストラン富士山ビール』に立ち寄り昼食タイム・・・自転車でも飲酒運転になるのでもちろんビールは飲んでいません。

のんびり昼食をとった後、午後3時30分ごろ本栖湖に到着して、残りの20km弱を走る気満々だったのですが、山中湖の雨で身体が冷えたせいか私は熱が出てしまい残念ながら今年の富士五湖合宿は完全制覇できずに終わってしまいました。



本栖湖にて

今年の富士五湖合宿では参加メンバーの車いすのフレーム折れが発覚したり、タイヤのパンクといった小さなトラブルはありましたが、事故や怪我に見舞われることなく楽しい二日間となりました。

ハンドサイクルは一般的な自転車よりも高額ではありますが、普段車いすでは感じることでできないスピードと風を体感することができ、アダプター式ハンドサイクルは近くのコンビニまでのママチャリ的な買い物をはじめ家族でサイクリングを楽しむことができる便利なアイテムです。また握力の弱い方や小さなお子様でも使える仕様のももありますので興味のある方は車いすの修理販売をおこなっているKファクトリー原田までお気軽にお問合せください。

■車いす工房Kファクトリー
愛知県豊橋市柱五番町25-2
TEL/0532-39-6210

車いすを楽しむ会イベントのお知らせ
"昼から"楽しい忘年会

■日時/ 2020年12月13日(日曜日) 11時45分集合
■会場/ 蒲郡 魚々の里とまりん(竹島ファンタジー館内)
■会費/ お一人様 3,500円 飲物代別

詳しくは 同封のお知らせをチェックして下さい。ご参加お待ちしております!