



2020年12月13日蒲郡にある「魚々の里とまりん」で車いすを楽しむ会大忘年会2020が開催されました。2020年はコロナの影響により夏のBBQは開催出来なかったため、冬の忘年会をBBQをやるのも面白いと思い、今年の忘年会は真冬の海風の強く吹く中、極寒のBBQをやる事にしました！そんな極寒が予想される中、10名の猛者たちが参加を申し出ていただきました！しかし、忘年会当日になってみると気温は低かったものの風も穏

やかで、半屋外という事や炭火を目の前にしていたので特別寒くもなく快適な忘年会となりました。食材は貝や海老、魚やイカなど新鮮な海産物で自分の好みの焼き加減で食べる事ができ、どれも美味しかったです。コロナのご時世、大皿をみんなでシェアをするのも気になる時期なのでお店の方と打ち合わせをさせていただき、食材は一人一人個別のお皿に分けてもらい、テーブルは小人数で座れるように多めに準備してしてもらいました。

快く協力していただいた事がとても嬉しかったです。夏の暑い中、木漏れ日でのBBQも気持ちが良いですが、今回のように極寒の中、体を温めながらホッコリBBQしながら話をするのもとても心地がいいものですね。皆さんのおかげで忘年会を心置きなく楽しむ事が出来ました。まだ我慢を強いられる事も多いかと思いますが、これを乗り越えて皆さんと顔を合わせて忘年会が開催できる事を想っています。
(文責・牧野泰明)

「へえ今年の忘年会は野外かあ、寒だろう」と思いながらお知らせを作っていたら参加することになった岡田です。いつも、感想や写真を希車倶楽部にまとめていたため、毎回参加しているような気持ちでしたが、久しぶりに実態ある活動になりました。『(社会的な活動も大切な役割だけど、まず) みんなで時間を共有することを楽しもう』というスタンスが、なんだか頼もしく、嬉しい気持ちになった忘年会でした。これからもどうぞ、いろいろ宜しくお願いします。
レポート:岡田舞子



事務局だより

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:7月4日(日) さくらピアにて
楽しい定時総会を兼ねた開催になります。

*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。

ごあいさつ「車いすを楽しむ会」会長 鈴木 より子

こんにちは。今年は梅雨が早いですね。そして又の緊急事態宣言。ときわ通もなんだか暗いです。ある日曜日、私が高校時代からいらした精文館書店前の占い師、いつもなら20人以上のお客様さんが列を作って順番を待っていますが、その日は8人でした。居酒屋は午後8時までの営業、その上アルコール提供不可で閉めているお店がいっぱい。自宅に帰る人波が過ぎると寂しい限りです。こんな時でも来て下さるお客様には、精一杯のおもてなしを。なんだか時間が止まったみたい。

コロナ渦で、2年ぶりになった社交ダンスのパーティで車いすダンスを踊る事ができました。もちろんコロナ対策はばっちりです。久しぶりの華やかな世界。お化粧ばっちり!付けまつげもOK!心はとてもワクワク。私たちの前の方の曲が山口百恵の「プレイバックPart2」で”緑の中を走り抜けてく真っ赤

なポルシェ”思わず口づさんでしまいました。でも本番直前で、そのダンスが見れなくて残念!久しぶりに着たオレンジのドレス、ダンスを踊っている際に、左の肩紐が落ちてきました。”やばい”と思った一瞬の中が白紙状態。パートナーの一言でふと我に返り肩紐落ち切らず、なんとか無事終了しました。そして最後の章はプロダンサーの方たちのダンスです。食い入るように見ました。Wonderfull!久しぶりの高揚感!私、ダンスが好きなんだと改めて実感しました。7月4日の総会、8月1日のBBQ、皆様とお会いできるのをとても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

楽しい総会

毎年恒例の定期総会を開催いたします。詳細は追ってお知らせ致しますので少々お待ちください。お楽しみの部、終了後の昼食会などわいわい楽しい総会です!

■日 時/ 2021年7月4日(日曜日) ■会 場/ さくらピア



楽しいBBQパーティ

ご家族、ご友人を誘ってみんなで楽しみましょう!毎年とっても楽しいバーベキューパーティです!昨年は中止になりましたが、今年は開催したいですね。

■日 時/ 2021年8月1日(日曜日)
■集 合/ 新城サイクリングターミナル 風巻苑
新城市布里字小松31-54

イベントは、新型コロナウイルス対応の状況によって、延期/中止の可能性もあります。詳しくは後日、お知らせ致します。

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。



私は豊橋市内でバリアフリーの美容サロン(エステティック&ヘアーステップ)を運営しながら、障がいがあっても楽しめるチームステップマラソン部の活動をしています。活動を始めて16年くらいになります。

当時も今も豊橋にはみなとシティマラソンという大会があります。ジョギング2Kmから10Kmまで年齢や距離でカテゴリー分けされている市民参加の大会です。数年前からは車いすマラソン10Kmの部ハンドサイクル10Kmの部もでき、当会の牧野副会長たち自転車部の人たちも参加しています。チームステップでは現在ハワイのホノルルマラソンに挑戦したい人たちが毎年チャレンジするようになりました。ホノルルマラソンはフルマラソンもありますが10Kmのカテゴリーがあります。そして時間制限がないところもどんな人でもチャレンジできる魅力になっています。2017年(毎年12月第2日曜日に開催)からはフルマラソンのチャレンジだけでなく、10Kmのチャレンジ参加者も出てきました。



2018年初参加のメンバーと10Kmに参加した時、そのランナーの中に脳性麻痺と思われる若い男性がいました。とてもゆっくりでしたが確実に前へ進めていく姿にとっても感動しました。

帰国すると早速吉川君にこの話をしました。吉川君は脳性麻痺です右手の握力が弱く上手に車いすを操作できず姿勢保持も難しく、出かける時も家族が車いすを押す本人は背中を丸め下を向いている状態です。出かけるのは家族だけという状況でしたが数年前から私と、電車やバスなどの交通機関を利用して県内のいろんなところに出かけていました。最初は近くの公園のお花見、駅前の本屋さんに行きランチ、岡崎や安城など電車やバスを使って出かける体験をしました。

そして2019年の4月お花見をしながら、ホノルルマラソンにチャレンジしてみないかと誘いました。本人はハワイ?海外?マラソン?10km?無理でしょう~という感じでしたが、ちょっと強引な私の誘いを断り切れず「親がなんていう



か・・・反対すると思う」と、苦肉の逃げ言葉も。最近出かけることが多くなり楽しかった初めての経験や出来事を嬉しそう話をする、新しい体験をする彼を見て喜んでいたご両親はもろ手を挙げて賛成。本人が驚く中チャレンジが決定してしまいました。

そして2019年のホノルルマラソンから帰国後、法人会員の株式会社大木家に勤務している眞穂ちゃんにも一緒にハワイに行かない?という甘い??誘いを・・・眞穂ちゃんも脚に障がいがあり装具をつけています。移動は家族の車で、移動は家族の車でのことが多く本人的には不安はないわけではなかったと思いますが、こちらもお母さんのチャレンジしてみたらいいよという強力な後押しという言葉に本人は、ニッコリ笑顔で(ここは吉川君と違って)やりませう!と宣言。なんと英会話の勉強も独自にスタート。

2020年のホノルルマラソン10kmに出るため2月から練習に入りました。少しすると緊急事態宣言が出たりいつもとはかなり違う世の中になった中、黙々と練習をする日



々が続きました。二人にとって初めてのトレーニングの日々。すぐに身体が悲鳴を上げました。そこでステップのお客様の理学療法士の先生にストレッチの仕方を教わって練習の間もストレッチをしながら体を作っていました。特に眞穂ちゃんは股関節や足首に負担が大きく、こまめにストレッチやマッサージをしました。頑張り屋さんの眞穂ちゃんは自主トレもやりすぎてバテてしまうこともありましたが。しかし普段はひとりでする自主トレにお母さんが付き合ったあと、お母さんからびっくりと喜びの報告をいただきました。3Km近くの距離を休まず歩き切った眞



ソンバーチャルビーチフェスという大会になると発表がありました。二人に参加の意思を確認し12月29日二人のチャレンジが決まりました。場所はいつも練習をしていた向山大池公園10時スタート。途中で休憩のたびにストレッチをしたりしながら順調に距離を伸ばしていきました。マラソン部の仲間も手作りの応援グッズを携え参加、当会の会長をはじめ二人の参加を知った人たちも、年末忙しい中を応援に来てくれました。そして車いすを調整してくれた原田さんは、一緒に走り休憩の時にアドバイスをしてくれてなんとも心強いチャレンジ10Kmでした。完走後手袋を外した吉川君の手の豆はつぶれていました。タイムは2時間32分(休憩時間はカウントされていないので車いすで走った時間です)このチャレンジを決

めると眞穂ちゃんの成長ぶりにとてもうれしそうでした。吉川君の車いすは重く(自分で操作するとなると少しでも軽くしたい)、どうしたものかと車いす工房Kファクトリーの本田さんに相談。少しでも軽くするためにタイヤの泥除けと二つある転倒防止を一つにして軽量化。座面やシートのほりなども調整をしました。練習の様子を見てもらい体の使い方を教えてもらい、車いすを操作するたびに動いてしまう足を固定するベルトはなんと手作りしてくれました。吉川君は自宅毎日車いすの操作の練習(最終的にはほぼ毎日3Kmラン)右手の握力が極端に弱い吉川君は、ビニール袋に生米を



入れて毎日100回握る練習。これも理学療法士の先生から教えていただきました。そして毎週日曜日は屋外の公園でチームステップの仲間と練習、二人とも不安な顔で寒い日から始まった練習が猛暑の夏を迎えるころには顔つき身体つき姿勢もよくなり、すっかりアスリートぽくなっていました。しかしコロナウイルスは日本は勿論世界中で猛威を振るい、ハワイオアフ島でも感染が広がりました。練習を頑張っていた11月やはり今年のホノルルマラソンは中止と発表がありました。同時に自分の好きな場所12月中にアプリを使い距離とタイムを計測したものを送る形で参加する、ホノルルマラ

ソンバーチャルビーチフェスという大会になると発表がありました。二人に参加の意思を確認し12月29日二人のチャレンジが決まりました。場所はいつも練習をしていた向山大池公園10時スタート。途中で休憩のたびにストレッチをしたりしながら順調に距離を伸ばしていきました。マラソン部の仲間も手作りの応援グッズを携え参加、当会の会長をはじめ二人の参加を知った人たちも、年末忙しい中を応援に来てくれました。そして車いすを調整してくれた原田さんは、一緒に走り休憩の時にアドバイスをしてくれてなんとも心強いチャレンジ10Kmでした。完走後手袋を外した吉川君の手の豆はつぶれていました。タイムは2時間32分(休憩時間はカウントされていないので車いすで走った時間です)このチャレンジを決



もし今年もバーチャルビーチフェスになるなら二人には大きな目標があります。このバーチャルビーチフェスのカテゴリーのひとつに、マルチデールマラソン(12月1日~12月31日までに累積で42,195Kmを走るというもの)があります。今年はこれにチャレンジすると張り切っています。今回のチャレンジもやってみようと思ったけれど練習をしながらもやっぱり無理かも・・・と不安に思ったこともあったと思いますが、達成した自信は二人をとっても明るくしています。そして家族や周囲の応援は不安な時こそ力をくれるのだと、チャレンジにかかわったみんなにも喜びと充実感を与えるものだと感じました。今年もどんなハプニングやドラマが生まれるのか今から楽しみです。