



ごあいさつ 「車いすを楽しむ会」会長 鈴木より子

冬の空は澄んでいて青空がとても綺麗です。

先日、可愛い女の子と母親の会話を小耳に挟みました。「雨は嫌い、雪がみたいよー」と女の子が言っていました。その翌日なんと初雪が降りました。彼女喜んでいかなとふと想いました。私が小学生の頃、運動場に雪が積もると授業を中止して「皆、校庭で遊びな」と先生が言ってくれたのを覚えています。すっごく嬉しくて、皆でワイワイと外に飛び出し雪だるまを作ったり雪合戦を楽しんだ事を思い出しました。ここ最近では雪が降っても積もらない。ちょっとつまらないですね。

去年9月に「アモーレリフティング」水中で浮力を利用し、愛する人大事な人を抱きかかえる様子を撮影するというイベントがありました。車いすを楽しむ会からは榎澤真穂さんと宮副幸子さん、横野恭子さんそして鈴木晶子さんとお母様が参加しました。皆さん素晴らしい

です。晶子さんのお母様の年齢は存じないですがバイタリティあるなど感動しました。

そして12月には「ホノルルマラソン」オンラインで中継され、とてもライブ感がありワクワクドキドキ一緒にハワイにいるような感覚でした。吉川さん榎澤さん宮副さん横野さん、正にチームステップですね。挑戦する二人を支えてくれる人、見守ってくれる人、応援してくれる人、心温まる瞬間でした。2人ともプレッシャーを乗り越えてとってもたくましくなりましたね。マラソン後の素敵な笑顔、勇気の連鎖を頂きました。おめでとう！

忘年会もとても楽しかったです。久しぶりに参加して下さった晶子さん、初めて参加して下さった鳥居様、レオックの山西様、横水様、どうも有難うございます。テーマカラーは黄色とゴールドでした。黄色のコサージュ、手作りのベスト、洋服、着物、くつ下等皆さんとても素敵です。とっても目をひいたのはレオック

の黄色いエプロン。この格好で市電に乗ってきましたと仰っていました。微笑ましい気持ちになりました。ステップの方達の元気いっぱいのダンス、場が盛り上がります。どうも有難うございます。皆さん2023年で一番嬉しかった事を話しました、時間があつという間に過ぎました。今年も明るく楽しい一年になりますように。



アモーレリフティングトークイベント～水中の世界で感じたこと

2023年12月2日 まちなか図書館

最初にNPO法人プール利用推進委員会の代表山本彩海さんから「プールの中の浮力で身体の重さを解放して普段できない事を体験してほしい」「リハビリなどもっとプールを活用してほしい」など、会の活動とアモーレリフティングの趣旨についての説明があり、当会が「心のバリアフリー」を大切に活動している事と共通点があると感じました。

アモーレリフティングに参加した当会の榎澤真穂さんは「酸素ボンベも初めての自分が水深2mのプールに潜るなんてできるのか、当日に20分くらいしか練習の時間がなく大丈夫だろうかと不安ばかりだったけれど、無事に水中で撮影できてとっても嬉しかったです。」と感想を伝えました。

勇気を出してチャレンジしてみたいと思える、素晴らしい企画とサポートに改めて感謝いたします。

(文責/宮副幸子)



車いすを楽しむ会イベント 2024 楽しい遠足 -美術館に行こう!-



リニューアルした豊橋市美術博物館へ行きましょう！
詳細は後日お送りするお知らせ葉書をご確認ください。
ご参加お待ちしております！

- 日 時/ 2024年3月31日(日) 午前9時頃から
- 会 場/ 豊橋市美術博物館

2023 楽しい忘年会

2023年11月25日 ネオコスタリカミュージアム

レポート トリイ建築 代表 鳥居孝道さん

初めてこちらの忘年会に参加させていただきました。“ドレスコードは黄色を取り入れる“気が付いたのは前日の夜(笑) 当日は黄色いバラを1本胸に挿しドキドキしながら会場へ行ったのを覚えています。会場では着物、ネクタイ、ピカチューのヘアバンド。黄色コーデされた皆さんが楽しそうに、お出迎えして頂いたこと嬉しかったです。

“2023良かったこと”を含めた自己紹介もありましたね。牧野君(マッキー)から

“鳥居ちゃんに会えたのがうれしかった”の言葉。私の心中で、“2023年”言葉のプレゼント“部門 第1位 勝手に表彰させていただきます。

進行の中で“ホノルルマラソンへ挑戦” あっ君と眞穂ちゃん、“早期退職で畑を作るから引越”原田さん。皆さんチャレンジをしている姿に感銘を受けました。私も改めて“日本一ありがとうを集める建築屋になる”を理念に2024年への“気持ちと元気”を頂きました。



レポート 株式会社レオック 山西真緒さん 横水大地さん

2023年より車いすを楽しむ会に入会いたしました、株式会社レオックと申します。われわれレオックは、建設会社であるオノコムグループの一員で、ここ東三河を中心に住宅の新築、リフォームをさせていただいております。

さて、この度「車いすを楽しむ会忘年会2023～楽しい忘年会～」に参加させていただきました。入会后、初めての活動への参加だったこともあり、「会の雰

囲気はどんなだろう?」とドキドキ、ワクワクな気持ちで会場に向かいました。忘年会は自己紹介に始まり、歓談、プレゼント交換、そして宮副さんをはじめとするステップお三方の素敵なダンス…。「楽しい忘年会」と銘打つだけあって、とても楽しく素敵な時間を過ごすことができました!

また、忘年会の際、ホノルルマラソンに参加される会員様からの決意表明も

ありましたが、その後の知らせで完走されたと聞き、歓喜したことを覚えています。完走おめでとうございます!!

楽しい時間は早く過ぎてしまうもので、お話しすることができなかった会員様が多数いらっしゃいました。今後、さまざまな活動を通じて、皆様と交流できたらうれしく思います。

これからよろしくお願いたします。



車いすを楽しむ会2023年忘年会、今回のテーマカラーは黄色(金色も含む)でした。会場のネオコスタリカミュージアムは豊橋市美術博物館の1階にあるカフェレストランです。店内に障がい者トイレもあります。現在豊橋市美術博物館は改装中のため休館中ですがカフェレストランは昼間営業しております。この日は夜特別に営業していただきました。2019年の忘年会でもお世話になっていますがお料理もおいしく店内は広々としていて、貸し切りでの開催というのもありますが安心して楽しむことができました。

今年から当会の法人会員として参加して頂いた、トリイ建築の鳥居孝道さん、(株)レオックの山西真緒さんと横水大

地さんにもご参加頂き、総勢18名でのたのしい忘年会になりました。

鳥居さんはスーツの胸ポケットに黄色いバラを、山西さんは鮮やかな黄色のレオックエプロンを横水さんは控えめに黄色の靴下と会のドレスコードに合わせた装いで参加してくださいました。

牧野副会長の乾杯の挨拶とともにスタート。お料理やジュース、アルコールを片手に各テーブルで会話が弾んでいました。忘年会恒例のマイクコーナーでは「今年嬉しかった事、新しい発見」を自己紹介とともに話してもらいました。新しい出会いや初めて体験した出来事、念願がかなったお話や新しい家族ができた喜びなど楽しい話盛りだくさんでした。

そして12月10日に現地でのホノルルマラソンのチャレンジをする、吉川晃弘さんと榎澤眞穂ちゃんの壮行会も兼ねておりましたので私たちステップ(恒例!?)応援!?盛り上げ!?ダンス披露!2020年にチャレンジを決めて3年練習を重ねてきた二人は心も身体もたくましく成長しました。

バーチャルでのチャレンジを毎年繰り返してきた二人に当会のメンバーからのアドバイスや、一緒に練習してくれた人たちのためにも楽しんでほしいという応援に、2人からの「現地ホノルルマラソンにやっと参加できる、頑張りたい」というまっすぐな言葉で会場はあたたかい空気に包まれました。

来年もハッピーな年になりますように。

(文責/宮副幸子)

レポート 宮副幸子さん【続き】

の前、日陰で椅子もあるところなので長めに休憩をとることにしました。制限時間もないのだから部屋に帰って2時間休憩しても良いことを話していると、あっくんがゴールしたとの連絡が入りました。3年間しっかり練習してきた自分を信じて後悔しないようにしてほしいと伝えた後、まほちゃんの残り3kmがスタートしました。

休憩しながら、自らもストレッチをし、前だけを見てゴールを目指しました。現地の人たちのグッジョブに続き花のレイを売っている女性が走り寄ってきて素敵なレイをプレゼントして下さるなど、本当に見知らぬ人たちからたくさんの応援をいただきました。そして

ゴール前にあっくと横野の姿が見えました。大きな声で名前を呼び手を振っていました。感動のゴールというよりは満身創痍のゴールで、4人で完走を喜び合いました。

その夜の打ち上げ食事会も帰ってからも翌日も夜遅くまでいろんなことを話しました。二人とも先天的な身体障がいをもって生まれ、運動をするチャレンジをするなんて考えたこともなかった事、でもチャレンジして現地に来てよかったことや、今まで話したことのないような話もたくさん出ました。

旅の終わりに二人から出た言葉「また何かにチャレンジしたい」「この4人で



お泊り会を兼ねてたくさん話したい」の言葉に私自身もこのチャレンジと一緒に完走できた事、あたたかい応援をいただいた事、素敵な体験ができた事に感謝の気持ちでいっぱいになりました。【おわり】

ホノルルマラソン完走報告会

2024年1月28日 豊橋市障害者福祉会館さくらピア

あっくんまほちゃんホノルルマラソン完走報告会を開催しました。出発前からホノルルマラソン当日、滞在など、二人の様子を「ホノルルマラソンチャレンジ応援グループ」と「チームステップマラソン部」のグループLINEで共有してお知らせしていました。その二つのグループから28名の方が参加してくださいました。チャレンジ中はもちろん、ハワイ滞在中の私たち4人の動画や写真を編集したものを見ていただき(スピーカーがなく音声がいまいちで伝わりにくかったかな・・・(^ω^))、あっくんまほちゃんそれぞれから、皆さんの応援への感謝の気持ちを伝えることができました。自分の

言葉で話し、答える二人を見ていて、チャレンジをする前の声も小さく自信なさげに話していた頃からの成長と、二人が乗り越えて手にしたもの大きさで改めて感動してしまいました。あっくんのお父さんからは「凄い体験をしてきたんだ、これからは外に出ているんな体験してほしい」まほちゃんのお母さんからは「自分の娘だけれど尊敬する」とコメントを頂き、堂々とした二人の姿に驚きと喜びを感じられているようでした。二人のこのチャレンジに刺激を受け、自分も何かにチャレンジしようと思ったという感想も多く聞かれました。2020年から始まった二人のホノルルマラソンチャレンジ。あっくんは介護者が



必要な車いすから自走式の車いすに変え、自宅周囲自主トレに励みました。まほちゃんは体調が万全ではなく、外出できない時は自宅での筋トレを取り入れチャレンジを目指しました。この報告会からまた新たなことが始まりそうな予感がしています。

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へお願い致します。

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)」でひらがな表記を統一しております。ご理解ご了承くださいませようお願いします。

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 ● Web・http://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。車いすを楽しむ会 会報紙 第74号 発行:2024.2/9 発行責任者:鈴木より子



希車倶楽部

ホノルルマラソンチャレンジ 増刊号

2020年、コロナ渦のオンライン参加からはじまった当会会員の榎澤さん、吉川さん、「ホノルルマラソンチャレンジ」が、ついに2023年12月に現地ハワイ・ホノルルにて2人の完走で幕を降ろしました。今号は「ホノルルマラソンチャレンジ増刊号」として、チャレンジした2人とサポーターの宮副さん、横野さんのレポートを写真とともに送ります。お手元にハンカチを用意してお読みください!



レポート 吉川晃弘さん



2023年12月9日から13日の5日間、3泊5日でホノルルマラソン10kmラン&ウォークにチャレンジしました。チャレンジしたのは私と榎澤真穂さん、サポートとして宮副幸子さん、横野恭子さんの4人で参加しました。練習は2020年から始めていましたが、新型コロナウイルスの影響でホノルルに行く事ができませんでした。代わりにリモートで参加できるホノルルマラソンバーチャルビーチフェスに2022年までチャレンジしていましたが、今回ホノルルに行く事が決まった時は期待と不安が入り混じる複雑な心境でした。

12月9日ホノルルに行く日がやってきました。飛行機に乗る前に宮副さんから「9日の午後9時ぐらいに日本を出発して、9日の午前8時ぐらいにホノルルに到着するから行ききの飛行機の中なるべく寝た方がいいよ」と言われたので飛行機が離陸したらなるべく早く寝ようと思いましたが、緊張してしまい眠れませんでした。結局、寝不足の状態でもホノルルに到着してタクシーで宿泊するホテルに向かいました。そして、チェックインを済ませて荷物を部屋に置いた後、ホノルルマラソン参加に必要なゼッケンを受け取りに『ハワイコンベンションセンター』という会議施設に行きました。事前にメールでゼッケンの番号は知らされているので、係の人に番号を伝えてゼッケンと記念T

シャツを受け取りました。その後、JALの飛行機を利用した人がマラソン完走後に使用できる休憩所『JALテント』を利用するための手続きをしていると「データが消えちゃった。どうしよう!」と声が出たので見てみると慌ててノートパソコンを動かすスタッフさんの姿がありました。「スタッフさんも大変だなあ」と思っていると「あっくんのデータが消えたんだよ」と宮副さんに言われ、まさか自分の事だと思ってなかったのが驚きました。「あっくん、持ってるねえ」と宮副さんに言われても私は「ええ!?!」とリアクションする事しかできませんでした。

手続きを終えてコンベンションセンター内を見てみるとホノルルマラソンの公式グッズが売っていたり、今回のホノルルマラソンの優勝者に贈られる金メダルが展示されていました。それを見て私は「このメダルとはデザインは違うけど10km完走してメダル持って帰るぞ!」という気持ちになりました。

ホテルに戻り少し休憩した後シャワーを浴びて夕食を食べました。メニューは宮副さんが日本から持参したお米で作った炊き込みご飯と漬物とても美味しかったです。夕食が終わると明日のホノルルマラソン本番に向けて早めに就寝しました。

12月10日ホノルルマラソン当日、午前3時に起床しました。前日の飛行機で眠れなかったのが逆に良かったのかスッキリ目覚めました。朝食は前日の炊き込みご飯をおにぎりにした物を食べ、素早く着替えを済ませてスタート地点のアラモアナ公園に向かいました。まだ外は真っ暗でしたが、ホノルルマラソンのゼッケンをつけた人達がアラモアナ公園に向かっていました。体力温存のためにホテルからスタート地点の近くまで横野さんに車いすを押ししてもらっていた私は期待と不安が入り混じる複雑な心境でした。

スタート地点付近では音楽が流れていたり花火が上がったりしていました。花火を見て周囲の人々が盛り上がりつつある中、私は大きな音が苦手なので花火の音にビクビクしながらスタートラインに向かって車いすを漕いでいました。ホノルルマラソンは午前5時からのスタートですが、私がスタートラインを越えたのは5時半でした。私は事前に宮副さんから「私たちは安全を考慮して最後尾ぐらいからスタートするからね。スタートが遅れても気にしないで」と言われていたもので、スタートが遅れてもなんとも思わなかったのですが「頑張ってるぞ」という気持ちが前に出てしまい、いつもより早いペースで車いすを漕いでいました。

レポート 吉川晃弘さん[続き]

ホノルルマラソンが開催される日は交通規制がされてマラソン参加者は車道を走る事ができて4km地点までは快調に走れました。しかし、夜が明けると交通規制が解除され歩道を進まなければならないとなりました。特に大変だったのは横断歩道を渡る時で、横断歩道は坂になっている事が多いので車いすを漕ぐのに苦労しました。そんな時は富安さんにサポートしてもらいながら、なんとか前に進む事ができました。

そして、7km地点あたりで私たちが宿泊しているホテルが見えてきました。その近くには急な上り坂があり、思うように進む事ができず苦戦しましたが、ゆっくり確実に前に進み上りきる事ができました。そんな私を見て横野さんは「練習を始めた頃と比べて成長

を感じた」と完走後に話していました。8km地点を過ぎるとホノルルマラソン完走のメダルを首に掛けた人とすれ違うようになり「いいなあ、私も早くゴールしたい」と思いました。あと2kmで完走なのに進んでも進んでも終わりが見えない感じがして不安になり肉体的にも精神的にも疲労がピークに達した頃、ゴール地点のカピオラニ公園が見えてきました。ゴールする直前「やっと終わった、万歳!」と思いながら両手を挙げてゴールしました。すると、スタッフさんが私の首にメダルを掛けてくれました。疲れているのでJALテントの中で休憩しながらメダルを見て嬉しい気持ちになりました。その後、榎澤さんも無事にゴールしJALテントの中で完走した事を4人で喜び合いました。



リモートでホノルルマラソンに参加した時は普段から練習している向山大池公園で10kmを走りました。でも今回は現地のホノルルで10kmを走るとい事で不安に思う時もありましたが、無事に完走する事ができました。応援して下さった【車いすを楽しむ会】の会員の皆さんありがとうございました。

[おわり]

レポート 横野恭子さん

「一番大事な自分のことを褒めて欲しい。人と比べて出来ないところを見るんじゃない、出来るところを見るの。私はこれでいい、他の人が何か言ったら、ですけど何か?だよ」宮副コーチからの言葉。みんな我慢出来ない。涙が勝手に出てくる。ホノルルマラソン無事に完走。4人で夕食後ゆっくりと達成感をかみしめながら会話する光景。動画を撮りながら、嗚咽が入ってしまった。すみません。泣。2020年、ホノルルマラソンに参加するなんてこれっぽっちも考えてなかった。あっくんと眞穂ちゃん。そこからの2人の頑張りは、目を見張るものがあった。車いすで3cmほどの段

差も上げられなかったあっくん。仕事後、駅前のオオギヤから自宅まで3kmを歩いてトレーニングした眞穂ちゃん。この3年間の練習風景が脳裏に浮かぶ。当日あっくんとペアを組んで歩んだ私は、時にはあっくんのお父さんの目線。時にはお母さんの目線になっていた。「たくましくなったな。晃弘。」ゴール後グループラインを見た。眞穂ちゃんの情報が止まっている。何かあったのか?不安がよぎった。眞穂ちゃん、ブレーキがかかったらしい。母の京子さんは、寝ずに見守っているはずだ。状況を伝えないと、、、今回のホノルルマラソンは、私たち



4人のチャレンジだけではない。親にとっても、大きなチャレンジだと強く感じた。今回の私のミッションは、2人を守る事、そして動画を撮って、皆さんにお届けする事。動画を撮って感じたことは、真実はどんな映画を観るよりも感動する、そして面白い。

[おわり]

レポート 榎澤眞穂さん



2023年12月10日にホノルルマラソンに参加しました。当日は、現地時間の午前5時ごろスタートしました。スタート前に花火が上がり、他の参加者からも歓声が多くホノルルマラソンを現地で参加しているという実感しました。スタート前の花火でテンションが上がったまま歩き始めたので、前半からペースを崩してしまいました。スタートしてしばらくは、周りに他の参加者もいたのですが、徐々にいなくなると焦りと不安が自分の中で大きくなりました。宮副さんからペースが早いと何度も言われていました

が、早く行かないといけないという気持ちが強く出ていました。少しずつ休憩しながら歩いていた時に、給水ポイントのスタッフの方々が集まってきてアーチを作ってくれました。最初びっくりしましたが、アーチを作ってくれたスタッフのみなさんとハイタッチしながら歩きました。すごく嬉しかったです。そのあとも、通行人の女性からお守りももらったりなど現地の方からの応援もあり休憩しながら少しずつ歩きました。宮副さんと細かくコミュニケーションを取りながら歩き、7キロ地点のところであっくんがゴールしたと聞いて少し焦りましたが、改めて自分の気

持ちと向き合ってみて完走しないと絶対に後悔する、と思いました。休憩しながら、自分のペースで歩き無事にゴールすることができました。2020年からホノルルマラソンチャレンジを始め、現地参加までに4年かかりました。念願のホノルル現地参加、たくさんの方たちからの心強い応援もあり、無事に完走できました。4年間、心強い応援をいただき本当にありがとうございました。



[おわり]

レポート 宮副幸子さん

これまで希車倶楽部で紹介してきた吉川晃弘さん(あっくん)と榎澤眞穂さん(まほちゃん)「ホノルルマラソン10Kmラン&ウォーク」へのチャレンジは2020年~2022年はコロナウイルスの影響でバーチャルでの参加でした。

2023年12月10日現地開催のホノルルマラソンに参加しました。二人とも海外も家族以外と出かけることも初めてで、サポートにつく宮副と富安と4人だけの旅です。二人のための応援グループLINEには養護学校時代の先生やチームステップのマラソン仲間、当会の会員の方たちなどたくさんの方が参加して下さり二人ともうれしい気持ちと緊張のなかで渡航しました。

ホノルルに到着しコンドミニウムに荷物を置いて、コンベンションセンターにゼッケンをもらいに行きました。滞在先はコンドミニウム(キッチンがついているので暮らすように滞在できます)日本からお米やインスタント味噌汁や梅干しなどを持参しました。明日はいよいよ本番、スタート時間は朝5時なので、早めに夕食を食べ、翌朝用のおにぎりをみんなで作り1日目終了。

当日は3時30分起床おにぎりを食べて出発。二人は緊張しつつも気合の入った表情でスタートに向かいました。朝5時はまだ夜明け前で、スタートと共に上がる花火に大喜びのまほちゃん、大きな音が苦手で固まるあっくんの対照的な反応に笑ってしまいました。

ここから私はまほちゃんについて歩きます。3年前には100m歩くと足が痛くなっていたまほちゃんでしたが今では2~3km歩けます。そうはいつでも両脚の変形のため、特殊な装具がなければ歩くことはできず、歩くスピードも速くはないです。股関節や腰 膝 脚など痛みが来るとマッサージと休憩をします。スタートして1kmを過ぎるころには周りには誰もいなくなりました。2kmのあたりでマッサージをしている時にまほちゃんの瞳から涙があふれてきました。みんなにお願いされている早くいかなきゃ泣いている場合じゃないのにと不安と焦りの気持ちを話してくれました。「ホノルルマラソンには制限時間はないんだよ」「まだ夜明け前だよ時間は十分にあるよ」と話す私にうなずきながら歩き始めても焦りは消えないようでした。

そんな中スタートから3時間を過ぎると交通規制が解除されます。4kmから6kmは焦りと不安は増しているようで、気持ち的には一番苦しかったと思います。3年間練習をしてきた自分に対しての自信が揺らいで、もっと頑張らなければと自分を追い込んでいくようにも見えました。

そんなまほちゃんを応援してくれる現地の人たち、夜が明けるとホノルルマラソン参加者以外の人たちとも歩いているとすれ違います。私たちにランナーなの?と聞いてきてそうですと答えると、皆さん「グッジョブ」と声をかけてくれました。交通規制を解除するときに、凍らせたエナジードリンクを差し入れてくれたポリスマン、1ドル紙幣でハートの形を作って(お守りみたいですよ)くれた素敵なマダム、片付け終わったエイドステーションにいた学生ボランティアの人たちが私たちに気づいて40人くらい集まって作ってくれたアーチの中をまほちゃんがハイタッチをしながら歩いている様子は、映画を見ているようでした。

頑張って歩いてきた7km地点で不安はピークになったようでした。そこは私たちが借りているコンドミニウムの

次のページに続く➡