

# CILとちぎ通信

第16号 平成26年5月31日発行



いばき しょうがい ひと けんりじょうれい ・茨城に障害のある人の権利条例	2	とうきょう ・東京ディズニーランドに	10
をつくる会 ・AED講習	5	行ってきました	
おきなわりようこう じゅんびへん ・沖縄旅行（準備編）	5	じしゅうていでんたいけん ・自主停電体験	12
じっしゅう におめ お かんそう ・実習1、2日目を終えての感想	7	じすい ・自炊	14
ちいき ・地域でつながること	8	ほっかいどうりようこう ・みっちゃんの北海道旅行	15

とくていひ えいりかつどうほうじん じりつせいかつ  
特定非営利活動法人 自立生活センターとちぎ

〒321-0923 とちぎけんうつのみやししもぐりまち  
栃木県宇都宮市下栗町2947-8 イースタンピュア 103

でんわ  
電話・FAX : 028-638-2538 E-mail : ciltochigi@silver.plala.or.jp

URL: <http://www11.plala.or.jp/ciltochigi/index.htm>

# 茨城に障害のある人の権利条例をつくる会

さいとうやす お  
齋藤康雄

茨城に障害のある人の権利条例をつくる会(以降、つくる会)は、H26年5月19日(月)イーアスつくばで「沖縄県障害者権利条約 施行までの歩み」というテーマで、厚生労働省 社会・援護局保護課 課長補佐 里村浩様(元沖縄県福祉保健部参事)をお招きして講演会を開催した。

茨城県の「障害のある人もない人も共に歩み 幸せに暮らすための茨城県づくり条例」は、H26年3月20日に県議会で採択され、H27年4月1日に施行される。沖縄県の「障害のある人もない人も共に暮らしやすい社会づくり条例」は、平成26年4月1日施行されている。

つくる会では、準備会を入れて約3年間ぐらい活動し、茨城県条例が県議会で全会一致で可決し、日本で8件目の条例になる。本施行まで、10か月という間、条例づくりに県民全体を巻き込んでいけなかったなど、残された課題にどのように対応して行くべきなのか、今年3月まで沖縄県の条例づくりに携われてきた里村さんからご教授頂き、今後の活動に生かしていきたいということで開催された。

里村さんから沖縄県の条例を作るにあたり、悩まれたところ、条例の経緯、特徴などについて話されました。沖縄県条例を作るときに、共生社会(障害者差別をなくす)を目的に、罰則を入れるかどうかで、悩まれたそうです。そのときに、「罰則で変えられるのは行動だけ、意識は変えられない。」と社会的合意がまだなされていなく常識的になっていないことから、罰則は難しいと考えたようです。また、共生社会を目指す条例が、罰則を入れることにより、障害のある人とない人が対立し、分断する社会にならないかを危惧されたようです。

H20年3月市民団体の条例づくりから始まり、県にバトンタッチされH23年7月に障害者県民会議(障害当事者、学識経験者、民間事業者で構成)を設置され、差別事例のヒアリングと進むのだが、差別事例のヒアリングは、どこでも行っているし、中身も同じになると思い、改めてやらなくてもいいかなと思った。しかし、条例の先進県からは、これは省かないで行った方が良いでしょうと云われた。このヒアリングが県民への広報

に繋がったし、事例を公表することで、周知にも役立った。このヒアリングは、重要性が分かり、省かなくて良かったと感じたとのことでした。

沖縄県条例の特徴としては、条例の中身として①目的に「共生社会」の実現としたこと。②差別にあたる行為を個別・具体的に規定したこと③差別事例解決のスキームを定めたこと④県が実施すべき基本的施策の方向性を具体的に明記したこと。などがあげられ、それに県民会議は、半数が、障害者が入り、また、利害を異にする立場の方も入り、公正に議論されたこと。事例分析も県民会議の委員が行ない、障害福祉課職員と一緒に条例原案を練り上げたことも特徴である。

課題として、タウンミーティングをはじめ障害当事者、関係者しか来なかった。なぜ一般県民が参加しないのか？それは、興味がないから、自分と利害関係がないからであろうと思う。障害への理解には、教育の力が重要であり、子ども達が大人になるまでは、長期間かかるという覚悟も必要であるが、いろいろな方向から、興味を持ってもらえるアプローチが必要であり、引き続き、訴えていく必要があると思われた。

フロアからの質問では、沖縄県条例は、第2章の差別にあたる行為を個別・具体的に規定したことが書かれているが茨城県では、その項目が欠落している。この欠落が大きな致命的にはなら



ないか？の質問に、里村さんからは、条文でなく、条例が出来てからが大切で、この条例をどのように運用していくかによって大きく変わるのではないでしょうか。沖縄県条例が、細かく書かれているから、早く共生社会になるかわからない。条例が出来、運用や県民全体の取り組み次第で、良い条例になるかならないかになるとお答えしていました。

最後に、行政と市民団体の関係性については、沖縄県の条例を作るときは、はじめ行政と市民団体が溝があったが、3年間の間に、いろいろ

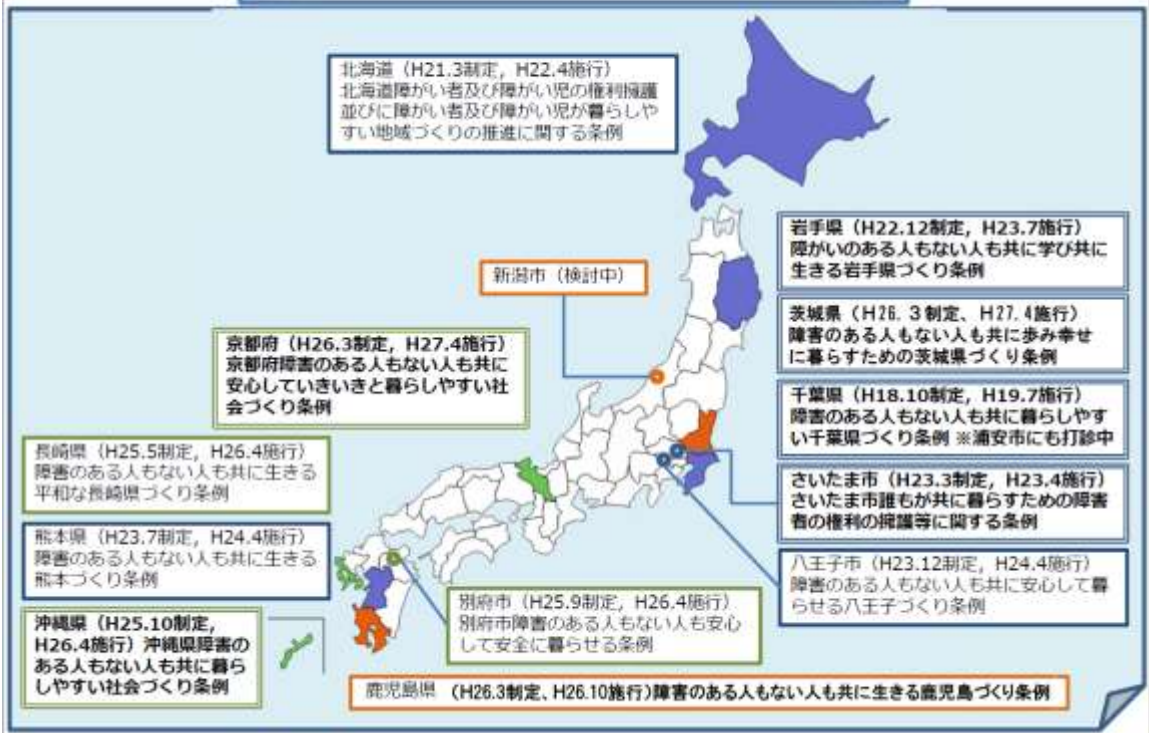
議論したり、行動を共にする中で、お互いに変わっていった。目指すものは、同じということで、一緒になれたと思う。

沖縄県では、3万人の署名、知事の公約で、条例づくりが進んだとも思うが、お話の中で、差別事例のヒアリングや事例の分析等、障害当事者や関係者、行政が一丸となって、障がいのある人もない人も共に暮らせる共生社会を実現を目指したから条例ができたのだなと思いました。

また、沖縄のアンケートの結果として、障害のある人が一番望んでいる事は、差別の禁止ではなく障害への理解である。というものが印象的でした。条例にも、障害への理解、啓発活動がとても重要ということが分かりました。

つくる会さんは、条例づくりの準備段階から可決後、本施行までの間に何をすべきか、施行後に何をすべきかなど、長期的な計画をされ活動されているととても勉強になった講演会でした。

## 障害者差別に関する条例の制定状況等



# AED講習

ながたげんじ  
永田元司

最近<sup>さいきん</sup>は公<sup>こう</sup>共<sup>きょう</sup>施<sup>し</sup>設<sup>せつ</sup>やスーパ<sup>か</sup>ーなど各<sup>かくち</sup>地<sup>ち</sup>でAEDが設<sup>せ</sup>置<sup>ち</sup>してあるのを見<sup>み</sup>か  
けま<sup>け</sup>すが、実<sup>じつ</sup>際<sup>さい</sup>に触<sup>さわ</sup>ったことのある人<sup>ひと</sup>は少<sup>すく</sup>ないのではな<sup>な</sup>いでしょう<sup>なかま</sup>か。仲<sup>な</sup>間<sup>ま</sup>  
からいざという時<sup>とき</sup>に戸<sup>と</sup>惑<sup>と</sup>わ<sup>と</sup>ずに出<sup>で</sup>来<sup>き</sup>るか心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>だとい<sup>こ</sup>う声<sup>こ</sup>もあ<sup>あ</sup>り、3月<sup>がつ</sup>某<sup>ぼつ</sup>日<sup>じつ</sup>、  
AEDの使<sup>し</sup>用<sup>よう</sup>体<sup>たい</sup>験<sup>けん</sup>を含<sup>ふく</sup>めた救<sup>きゅう</sup>命<sup>めい</sup>救<sup>きゅう</sup>急<sup>きゅう</sup>講<sup>こう</sup>習<sup>じゅう</sup>を行<sup>おこな</sup>いま<sup>な</sup>した。近<sup>ちか</sup>くの消<sup>しょう</sup>防<sup>ぼう</sup>  
分<sup>ぶん</sup>署<sup>じょ</sup>にお願<sup>ねが</sup>いしたのですが、当<sup>とう</sup>日<sup>じつ</sup>はいつでも出<sup>しゅ</sup>動<sup>つどう</sup>でき<sup>き</sup>るよ<sup>よ</sup>うにとい<sup>い</sup>うこと  
で、救<sup>きゅう</sup>急<sup>きゅう</sup>と消<sup>しょう</sup>防<sup>ぼう</sup>の隊<sup>たい</sup>員<sup>いん</sup>さん<sup>さん</sup>が救<sup>きゅう</sup>急<sup>きゅう</sup>車<sup>しや</sup>・消<sup>しょう</sup>防<sup>ぼう</sup>車<sup>しや</sup>で来<sup>き</sup>てくれ<sup>くれ</sup>ました。

講<sup>こう</sup>習<sup>じゅう</sup>では、意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>の確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>や心<sup>しん</sup>臓<sup>ぞう</sup>マッ<sup>ま</sup>ッ<sup>さ</sup>ー<sup>じ</sup>の仕<sup>しか</sup>方<sup>た</sup>、AEDの使<sup>し</sup>用<sup>よう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ぽう</sup>など  
を体<sup>たい</sup>験<sup>けん</sup>をまじ<sup>ま</sup>じ<sup>じ</sup>えて分<sup>わ</sup>かり<sup>かり</sup>やす<sup>やす</sup>く教<sup>おし</sup>えてもら<sup>もら</sup>い、い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>な質<sup>しつ</sup>問<sup>もん</sup>にも答<sup>こた</sup>えて  
いた<sup>いた</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>した。車<sup>くるま</sup>い<sup>い</sup>す<sup>す</sup>に<sup>の</sup>乗<sup>もの</sup>っ<sup>な</sup>ん<sup>に</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>者<sup>もの</sup>も何<sup>なに</sup>  
も出<sup>で</sup>来<sup>き</sup>ないわ<sup>わ</sup>け<sup>け</sup>ではな<sup>な</sup>く、消<sup>しょう</sup>防<sup>ぼう</sup>署<sup>じょ</sup>に電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>を  
か<sup>か</sup>け<sup>け</sup>たり、協<sup>きょう</sup>力<sup>りき</sup>者<sup>しゃ</sup>を呼<sup>よ</sup>び集<sup>あつ</sup>め<sup>め</sup>たりするこ  
とは出<sup>で</sup>来<sup>き</sup>ると<sup>と</sup>気<sup>き</sup>づ<sup>づ</sup>か<sup>か</sup>され<sup>れ</sup>ま<sup>ま</sup>した。

その<sup>ご</sup>後<sup>ひ</sup>は非<sup>ひ</sup>常<sup>じょう</sup>食<sup>しょく</sup>の試<sup>し</sup>食<sup>しょく</sup>も行<sup>おこな</sup>い、水<sup>みず</sup>で戻<sup>もど</sup>  
した<sup>はん</sup>ご<sup>ご</sup>飯<sup>はん</sup>や、お<sup>もち</sup>餅<sup>もち</sup>、パ<sup>た</sup>スタ<sup>た</sup>など<sup>た</sup>を食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>て<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>した。それ<sup>それ</sup>に<sup>に</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>し<sup>し</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>で<sup>で</sup>す。



## おきなわりょこう じゅんびへん 沖縄旅行 (準備編)

おかもとみ お  
岡本未和

5年<sup>ねんご</sup>越<sup>けい</sup>し<sup>かく</sup>の計<sup>けい</sup>画<sup>かく</sup>の背<sup>せ</sup>中<sup>な</sup>を<sup>お</sup>押<sup>い</sup>した<sup>い</sup>のは一<sup>いち</sup>葉<sup>よう</sup>の年<sup>ねん</sup>賀<sup>が</sup>状<sup>じょう</sup>で<sup>い</sup>した。以<sup>い</sup>前<sup>ぜん</sup>、我<sup>わ</sup>が<sup>や</sup>家<sup>か</sup>に  
来<sup>き</sup>て<sup>が</sup>く<sup>く</sup>せ<sup>せい</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>学<sup>がく</sup>生<sup>せい</sup>ボ<sup>ボ</sup>ラ<sup>ら</sup>ン<sup>ん</sup>チ<sup>ち</sup>ャ<sup>や</sup>さん<sup>さん</sup>が地<sup>じ</sup>元<sup>げん</sup>で<sup>あ</sup>る  
沖<sup>お</sup>縄<sup>な</sup>に<sup>に</sup>戻<sup>もど</sup>る<sup>る</sup>時<sup>とき</sup>、<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>に<sup>い</sup>行<sup>ゆく</sup>く<sup>く</sup>から<sup>そく</sup>ね<sup>ね</sup>”と<sup>そく</sup>約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>して<sup>から</sup>  
早<sup>はや</sup>5年<sup>ねん</sup>…「案<sup>あん</sup>内<sup>ない</sup>したい<sup>たい</sup>と<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さん<sup>さん</sup>が<sup>ぶん</sup>めん<sup>めん</sup>  
に<sup>い</sup>ち<sup>ち</sup>ね<sup>ねん</sup>ん<sup>ん</sup>ほ<sup>ほ</sup>っ<sup>き</sup>き<sup>き</sup>に<sup>に</sup>一<sup>い</sup>念<sup>ねん</sup>発<sup>はつ</sup>起<sup>き</sup>して<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で<sup>で</sup>す。



ま<sup>ま</sup>ず<sup>ず</sup>は情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>収<sup>しゅう</sup>集<sup>じゅう</sup>と<sup>おも</sup>い<sup>りょ</sup>う<sup>こう</sup>が<sup>い</sup>い<sup>しや</sup>  
し<sup>し</sup>ょう<sup>じょう</sup>かん<sup>かん</sup> か<sup>か</sup>ぞ<sup>ぞ</sup>く<sup>く</sup> そ<sup>そ</sup>う<sup>う</sup>だ<sup>だ</sup>ん<sup>ん</sup> りょ<sup>りょ</sup>う<sup>こう</sup>び<sup>び</sup> が<sup>が</sup>つ<sup>つ</sup> き<sup>き</sup> たい<sup>たい</sup>ちょう<sup>じょう</sup> こと<sup>こと</sup> こ<sup>こ</sup>う<sup>こう</sup>りょ<sup>りょ</sup>  
2週<sup>しゅう</sup>間<sup>かん</sup>… 家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>で<sup>で</sup>相<sup>さう</sup>談<sup>だん</sup>し<sup>し</sup>旅<sup>りょ</sup>行<sup>こう</sup>日<sup>び</sup>を<sup>を</sup>4月<sup>がつ</sup>と<sup>と</sup>決<sup>き</sup>め<sup>め</sup>、体<sup>たい</sup>調<sup>てい</sup>の事<sup>こと</sup>も考<sup>こう</sup>慮<sup>りょ</sup>して<sup>して</sup>ホ<sup>ほ</sup>テ<sup>て</sup>ル<sup>る</sup>  
での休<sup>きゅう</sup>息<sup>そく</sup>日<sup>び</sup>もい<sup>い</sup>れ<sup>れ</sup>て… 一<sup>いっ</sup>週<sup>しゅう</sup>間<sup>かん</sup>は必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>か<sup>か</sup>な<sup>な</sup>? 2<sup>しよ</sup>か<sup>か</sup>所<sup>わ</sup>に<sup>に</sup>分<sup>ぶん</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>宿<sup>しゅ</sup>泊<sup>はく</sup>  
し<sup>し</sup>ょう<sup>じょう</sup>! 等<sup>とう</sup>々<sup>とう</sup>、膨<sup>ふく</sup>ら<sup>ら</sup>ん<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>夢<sup>ゆめ</sup>を<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>な<sup>な</sup>が<sup>が</sup>ら<sup>ら</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>つ<sup>つ</sup>か<sup>か</sup>の<sup>の</sup>ホ<sup>ほ</sup>テ<sup>て</sup>ル<sup>る</sup>を<sup>を</sup>ピ<sup>ピ</sup>ック<sup>く</sup>ア<sup>ア</sup>

アップし、再び旅行会社へ… 試算してもらった金額が見事に予算オーバー!!! 悩んでいると、旅行会社の人が5泊以上の人の為の連泊プランのパンフレットを手に「このようなプランもありますよ～」と教えてくれました。滞在型のキッチン付きホテル1か所に連泊ということに決め、レンタカーも含めて何とか予算内に収まりました。

航空券は新幹線などと違って、出発時間によって差額が発生すると知って驚きました。特に不都合はなかったので差額が発生しないお昼頃の出発時間を選ぶことに… 今回は日本航空のチケットを取ったのですが、普通席に¥1,000をプラスすると少しだけ座席が広くオットマン付きのクラスJという座席があったので、¥1,000なら体に負担の少ない方を選ぶという事でクラスJを予約しました。

旅行会社の人が「航空券の座席指定は通常2か月前からの受付ですが、くるまいすはひりよひつようかたこうくがいしゃそくだんまどぐちけつまえでも相談にのってくれますよ。」と教えてくれたので、早速航空会社に電話して車椅子の預かりサービスの事や気兼ねなく椅子の背もたれが倒せる座席を希望したいことなど相談にのってもらいました。

羽田空港まで車で行くことを予定していたので駐車場の予約も必要です。調べると駐車場が1か月前からネット予約できるとわかったので予約しました。身障者用の駐車場も予約できるようになっていたので安心して予約することができました。

大体の予約が終わった頃、やっと旅行で行きたい場所を具体的に調べ始めました。車椅子で旅行に行く場合やはり、“車椅子で



行くことができる場所なのか”というのは大きな問題ですよね。自分で調べると言っても現地の様子を見ることは難しいので限界も感じます。後でわかったことですが、那覇空港には相談窓口がありました。「しょうがい者こうれい者観光案内所」です。窓口でにこやかなお姉さんからフリーのパンフレットをもらったり、“旅行中も必要があったら相談して下さい”と温かい言葉を頂きました。計画する時から情報を聞いたり、相談するのもしっこうおも

一考かなと思いました。旅行2週間前、車椅子なので手荷物を最小限にと考えて、大半の荷物

は宅急便でと決めていました。心配性の私はいつも荷物が多いです…  
段ボールにそんなに入らないよ!!と言われて泣く泣く荷物を減らしました  
(笑)

後は当日まで体調を整えるため極力ゆったり過ごし、いよいよ当日  
… 思っていたより早めに羽田空港へ着いたので、車椅子の預かりサービ  
スの手続きを済ませてから、展望デッキで飛行機の離着陸を見学する余裕  
もありました。空弁も買い準備万端で機内へ、最初に乗り込まなくてはな  
らないので離陸まで待ち時間は長めですが、窓から見える空港の様子を見  
ているとあっという間でした。

空弁を頬張りながら、2時間半～3時間位で那覇に着きました。空気は  
やっぱり栃木より暖かです。レンタカーに車椅子を積むのに少し手間取り  
ましたが、無事乗り込んでいざホテルへ!!

沖縄旅行の第1日目がスタート…

つづく

## 実習1、2日目を終えての感想

国際医療福祉大学 医療福祉・マネジメント学科4年 池田望美

実習前に訪問したのを含めて、自立生活センターとちぎへは3回行った  
こととなります。みなさんには優しくしていただき、職場内の雰囲気が和  
やかだなという印象を受けました。

2日間の実習を終え、地域で暮らす障害者の生活が実習前よりも鮮明  
にイメージすることが出来ました。

実習前は障害者が地域で生活するのは大変なのではないかというイメ  
ージを持っていました。そのように思っていたのは、地域で暮らす障害者  
の生活がどういうものか分かっていなかったからだと思います。たしかに、  
障害者が一人暮らしをすることは簡単なことではないと思いますが、しか  
し、生活保護や障害者年金などの制度を利用すれば、障害者が地域で  
一人暮らしすることも可能であるということを知りました。

また、自立生活プログラムは、洗濯や掃除のような家事の仕方から、  
障害者支援制度に至るまで障害者が地域で生活していくために必要なこ  
とを学べる、障害者の自立についてよく考えられた素晴らしいプログラ

ムだと思いました。しかし、参加者の中には家族や施設の者にまかせているため、プログラムで学ぶようなことを知らない人がいることに驚きました。これから自立するかしないかにかかわらず、障害者自身が自分の生活に関わる事柄については知っていき、同時に、支援者が知らない人に対して、積極的に情報を提供していかなくてはならないと思いました。

## 地域でつながること

おおやまのりこ  
大山智子

梅雨入りしました。今年はむしむし水無月かあ、、、湿気がね、イヤよ。蒸し暑いのは苦手です。

2013-2014のリンク栃木ブルックスのファン感謝DAY（選手・スタッフがファンに感謝する日）でいろんなことを思っただけで、大切なことを忘れてしまわないように書いておきます。乗っている車イスは、簡易電動車イスです。

今年のファン感は、ララスクエアの屋上（ララステージ）で開催でした。車イスのわたしは、イベントやコンサートなど初めて行く場所を、必ずネットなどで調べたり行ったことがある人に聞いたり、不安なときは事前に現地見学したりします。ララステージは初だったので、ネット情報が少ないのもあって駅ビルに買い物ついでに事前見学に行ってきました。段差など介助者が対応できる場所なのか？・車イスなのでステージが見える場所に早目に行って場所取りした方がいいか？・暑い時に避難できる場所があるか？など確認するために。

で、行ってみたら階段だったんですね・・・入り口に3段（これは解消できる）扉を開けてそこからそびえ立つ15段。撃沈でした。←ショックのあまりTwitterでつぶやく



15段の段差やそれ以上の階段の人力移動は、ZEPP TOKYOとエレベーターができる前の小山駅で経験していたけど、参加無料のイベントでお願いしていいものか？体重は重いほうではないけれど、車イスごと移動でわたしの車イスは簡易電動型で少し重目だから負担が大きいし・・・万が一あげてもらっても、



えんてんか た たんじかん お くだ  
炎天下に耐えられず短時間で降りて下さいってことになってしまわない  
か？ ねつ いしき くるま ひとつ  
か？ 熱こもって意識なくしたら？ 車イスあるあるじゃないけれど、一つの  
ふあん ばいばい へこ  
不安が、倍々にふえていき凹んでしまっ。

もしかして裏にエレベーターついてるかも？ そしたら、運ぶのも大変じ  
ゃないし避難できる？ とステージ管理会社に電話でエレベーターのこと聞  
くも、無いので主催者に問い合わせてくださいとの返事。言われたものの、  
いきたいのに気持ちが葛藤して連絡できなかつたんです。当日の介助者さ  
んと付き合ひも浅く、万が一の熱中症などの緊急対応できるかも不安  
要素でした。

そんな中Twitterのフォロワーさん（つながり）からの返信で、参加の  
あとお後押ししていただくとともに、リンク栃木ブレックス公式のツイートも  
はっぴょう かんげき  
発表され、感激しました。

### 【ファン感謝DAY注意事項その1】

くるまいす りよう きやくさま こ いただ  
車椅子をご利用のお客様は11Fまでエレベーターでお越し頂きます。  
かいじょうない すう しょかいだん てつだ  
会場内に数カ所階段がございますが、スタッフがお手伝いいたしますので  
ご安心ください。

うれし涙、気持ちが軽くなりました。引退してしまう選手がいたのでと  
っても嬉しかった！

いちじもんだい おとだけ じけん くるま ねが  
一時問題になった乙武さんのレストラン事件。車イスでどこまでお願い  
していいものか、わがままなのか時々わからなくなってしまうことがあります。  
よけい こうしき どうじつ いそが  
だから余計に公式のツイートがありがたかった。当日は忙しいなか、  
スタッフさんや応援団のひとも手伝って持ち上げてくれました。会場に上  
がると、かおみし くるま おやこ はっけん はな  
顔見知りの車イスの親子さん発見！ 話していると、「どんな場所か  
知らなかつたんだけど、公式で手伝ってくれるって書いてあったから来た  
んだよね！」とママさん。その後、もう一組車イス利用者さんの姿が  
見えました。

へんしん たす ぶねだ くるま  
フォロワーさんが返信くれて助け舟出してくれなかつたら、車イスチー  
ム当日参加諦めてたかもしれなし、スタッフさんが公式サイト発表して  
くれたおかげで、あんしん さんか  
安心して参加できたんですね。ほんと一連のながれに  
かんじや  
感謝です・・・「わがままじゃないんだから、みんなで参加してこそファン  
かんじや  
感謝DAY！」との旨を返信してくれた同じブレックスファンの言葉は力

強く、つながりに感謝です。

自分以外の車イス利用者さんが来るって想像する余裕もなかったから、みんなも参加できて良かった。太陽も元気すぎるくらい暑さで、帽子に濡れタオルに日傘に氷水に塩レモンキャンディにと準備もしなきゃだったけど、心が快晴でした。

今回のことで思ったこと、今後も車イスブレックスファンは自分だけじゃないんだから疑問質問があったら、ちょっと勇気だしてブレックス本社に聞いてみようと思った次第です。ほかの車イスファンの為にもなるんですよね。ファン歴4年。今までも行けるイベントに通ったりし続けて、車イスエリアを作ってくれたり、スタッフさんは、真摯に答えをかえしてくれています。

これからもブレックスを全力で応援します。そしてもっと沢山の車イスファンに出会えることを楽しみにしています。そういえば、ブレックスのホームゲーム会場のブレックスアリーナ宇都宮が改装終了したんだ。バリアフリー具合はどうなったか？今シーズン確かめなくては！

## 「東京ディズニーランド」に行ってきました！！！！



おおつかまきこ  
大塚雅子

5月12日、GW明けでお天気の心配もしましたが雨には降られずに済みました。ここからは、楽しかったことや、「あれ！？なんか話が違うぞ。」とおかしく思ったことを書いていきます。

当日は両親、姉、私の4人で行動しま

した。私は幼い頃からディズニーランドには何度か来ています。この日の私の家族への希望は「乗り物にはあまり乗らないで、買い物や園内の雰囲気などを自分で感じてゆっくりしたい。」というものでした。

母と私は希望を伝えましたが、乗り物に乗って遊ぶことが大好き(特に絶叫系!)な父や姉と行動しているため、最初からゆっくり観るのではなく、姉がパッパッと手はずを整えて、あれよあれよと言う間に活動的に行動する事になってしまい、希望通りにはなりませんでした(苦笑)。

最初は私の大好きな乗り物で、プーさんの「ハニーハント」に乗りました。ハニーハントには乗る前に、キャストの説明が丁寧すぎるくらい親切で、その分かって分かりにくくなっている私とも家族も感じました。子供の頃には難しいことはそんなに理解できませんでしたが、20代となった今では、障がいがある私への説明の仕方がなんとなく分かるようになりました。要は「乗るか乗らないか」ではなくて「乗れるか乗れないか」を自分達で決定して欲しい（キャストの押し付けではなく自己判断）・・・つまりランドの責任回避（父）かな？

「スペースマウンテン」は確かにこれは無理でしょうと分かっていたが、一か八か「当たって砕けろ！」精神の姉。当然の事ながらキャストの方から、遠巻きにやんわりと乗ることの難しさや厳しさの説明があり、説明を受けた私は、「一緒に色々と考えて下さってありがとうございました。」と、にこやかに対応してくれていたキャストの方へお礼を言うことができました。キャストの方も「心の優しい方ですね。」と返してくれました。お互いに気持ちの良い会話でした。

それでもスリル満点の絶叫アトラクション「スプラッシュマウンテン」には無事？乗れることが出来ました。私は、滝つぼに落ちるところで必死に両手をあげていました。毎度の事ながら、表情はガチガチに強張ってしまいます。「カリブの海賊」も同じです。思わず乗ることになったので、楽しいのか怖いのかよく分からない気持ちでした。他のアトラクションもたくさん体験出来ました。

昼の「イースターパレード」はいたずら好きのウサギたちがたまごを探して会場中を跳ね回りかなり速い動きで踊っていました。私もウキウキ♡



音楽隊に手を振っています

パレードを観た後、音楽隊がやって来ました。私が手を振ると笑顔で返してくれました。一緒について行くと「ワールドバザール」の所で「路上吹奏楽ディズニー音楽演奏会！」が始まりました。なかなか聴けない生演奏にワクワク♡  
夕食は野菜カレーを食べました。最初

は食べる予定ではありませんでしたが、父と姉が仲良く「ビッグサンダーマウンテン」に乗っている間に寒いので2人には内緒で食べちゃいました。



おかげで体も心もゆったりホカホカ♡ その後、帰る時間まで買い物やウィンドーショッピングをのんびり楽しみ夜7時、電車で帰る姉に見送られて帰路につきました。

最初の「ゆっくり・・・」の思いとは少し違ったけれど、キャストの方との会話や狐やクリケットが寄ってきて(私のところはいつも猿や狐が来る?) 楽しい1日でした。

そうそう、「ホーンテッドマンション」では乗降の際、私達のために亡霊がいたずらしてストップさせてくれましたねえ。帰りの車には残念ながら亡霊さんは乗って来ませんでした。

## 自主停電体験

ながたげんじ  
永田元司

自立生活センターとちぎではVネットさんの協力も得ながら防災についての勉強会を定期的に行っています。

これまでも震災等に備えて防災グッズはどのようなものが必要かという検討をしたことがありましたが、今回はそのようにして揃えた防災グッズが役に立つのか、他に備えておくべきものはないのか、実際に体験してみるのがいだろうということで、各自で停電を想定し、水道もガスも止まったという設定で生活してみました。時間はだいたい夕方から始まり寝るまで。みなそれぞれ障害があるので、身体に負担が少ないようにということで気候のいい5月に行うことにしました。

やってみての感想ですが、灯りに関しては震災後にいろいろと買ってあったのでほとんど不自由はなかったです。乾電池使用の懐中電灯、充電式の懐中電灯、手でハンドルを回して発電するライト、ポータブル電源のライトやロウソクがあり、暗くて困ることはなく、全部つけると明るすぎるくらいでした。停電がいつまで続くか判らないときは、節約しながらには

なると思ひますが。

食事はカセットコンロで買ひだめしているペットボトルの水を湧かし、常に5、6個以上あるカップ麺を食べれば大丈夫そう。おつまみ用に常備しているスナック菓子やアーモンドなどもいざというときには役に立ちそうです。食べられそうな食品を確認していたら、だいいぶ前に買った真空パックの餅の賞味期限がずいぶん前に切れていることも気づきました。

私はベッドから車いすへの移乗に電動のリフトを使用しています。このリフトはコンセントをポータブル電源につないで問題なく使えました。他の体験者は電動ベッドの背を上げられなくて不便したという話もありましたが、いざというときにも100Vの電源が使えるとたいへん便利です。



飲用水はペットボトルの買い置きがあれば、しばらくは大丈夫という感じでした。困るのは生活用水かな。トイレを流すにはそれなりの水が必要。お風呂に水を溜めておくといひ話も聞きますが、普通の生活を考えるとどうもそれは出来そうもありません。他の体験者からトイレの隅に水を入れたペットボトルを何本か置いているという話を聞いたので、それを実践してみようと思ひます。

情報を得るためにはラジオだろうということで、手回し発電ライトに付いているラジオを使おうとしましたが、これはあまり使えませんでした。安物だったからか、3年ほったらかしておいたせいか、なかなか蓄電されず、常にハンドルを回して発電してないと使えない感じでした。元々感度の良くないラジオが、ハンドルを回しているとうるさくてよく聞こえません。ラジオは電池式の方がいいなと思ひました。ipadがあつたのですが、そこにアプリを入れればラジオが聴けるといひことに気づいたのが、収穫でした。

今回は自主的なもので、数時間限りと設定した停電でしたので緊張感に欠けるところがあり、防災グッズも惜しみなく使いましたが、それでも体験してみても分かつたこともあります。あてにしている防災グッズが期待通りに役立つかなど、皆さんも体験してみてもいいかたでしょう。

# じすい 「自炊」

とおやまさみ  
遠山昌美



さいきん じすい やくはんとし  
最近、自炊をはじめて（約半年く  
らい?）、はじめは三食だったんで  
すが、だんだん疲れてきて、朝食と  
昼は（できあいの物 + 一品）夕は、  
（コンビニの惣菜 + 一品）にして。  
あさ さんにんぶん べんとう まえ  
朝は、三人分 + （弁当?）前か  
はやお じぶん  
ら早起きだったけど、自分の「ペー  
ス」でやっていると間に合わなくなる  
ので、少し早めに起き、ある程度の  
だんど す だいどころ た  
段取りを済ませて台所に立つ...

ちょうしょく たまごや れいしょく みそしるなど ぜんじつ ゆうはん  
朝食は、「玉子焼き + サラダ + 冷食 + 味噌汁等」前日の夕飯の  
のこ 残りがあれば、それで間に合うんだけど、ないと一品が大変！（><）

ひる じぶん ひ めし  
昼は、自分なりにタッパーにある冷や飯  
をチャーハンにしたり...。「TV」でやって  
たのを「真似」してつくってみたい（家族、  
みんな嫌がるけど?）

ゆうはん そうざい けっこう たす  
夕飯の「コンビニ惣菜」では、結構、助か  
っている。ゆうがた とし め  
夕方、歳のせいか目がショボ  
ショボして見えなくて、毎日違う「おかず」だし、足りない時は、一品  
つく 作っておくので、まあ～たすかるかな？

あなたも「自炊」に挑戦してみてください。(・ω・)σネ ッ...？



### ほっかいどうりょこう みっちゃんの北海道旅行！！ その3

いよいよ最終目的地である富良野への旅が始まりました。みんなお腹がすいているので、途中で昼ご飯を食べていこうと大きいショッピングセンターへ寄りました。みんな思い思いのお店に入って食べようと思ったら、時間が遅く売り切れたり中々お目当てのものは見つからず、適当に腹ごしらえを済ませました。

途中フラワーパーク(ラベンダー)が咲いている所を見ようと寄ったけど、幅1メートル足らずの長さ6メートル位の所にちょっと咲いただけでした。

富良野については午後4時頃だった気がします。テレビドラマ6チャンネルでやっていた場所へ行ってみたかったので聞いてもらったところ、富良野の観光協会はリフト付きの車バンで送迎してくれるという事でした。歩いてはちょっと行かれないから車を出してもらって行ったのですが、テレビで見たような花畑はなくてドライバーさんに聞いたところ、今年は雪が多くて寒かったためまだまだ咲かないという事でした。夢にまで見た景色だったのに残念。でも300~400位のハーブが植えてあって、よく整地されていましたが、今月下旬になれば満開になるよと聞かされてまだまだ残念に思いました。テレビではドラマの中に出てきた家と内の小道具がそっくりそのまま置いてあって、中へ入ってその時の画面を観てみっちゃんなりにその時の雰囲気には浸っていました。みんなに帰るよー。と言われ現実に戻り帰りの途に着きました。

ホテルに着いたら薄暗くなっていました。突然車を降りたら声をかけられました。とちぎナンバーなのでびっくりしたら大田原から遊びに来たという事で向こうも何か懐かしいなあと喜んでいました。私達も同じ県の人とこんな所で会うなんて嬉しくなりました。

今夜は旅行最後の晩、疲れをとるため家族風呂の中に露天風呂もあるのでそこでゆっくり浸かって食堂に行きました。毎晩3人でビールで乾杯しましたが、みっちゃんはまだ北海道のワインを飲んでなかったのでワインを飲んだらおいしかったので2杯おかわりしました。



食事しょくじもまたまた豪華ごうか さいごで最後でに出たご馳走ちそうは海鮮かいせんとん丼。  
 旭山あさひやまでいかにも北海道ほっかいどうらしい厚みあつのあるお刺身さしみがドカ  
 ンともものすごい量りょうで乗のっかっていて5人共にんともいっせいに一齊いっせいにに“すご  
 い、こんなにたべられない”と声こえを上げてしまいました。  
 みっちゃんも“もったいない、もったいない”と言いいな  
 がら食たべられず手てつかずそのまま置おいてきました。



## 交流会開催

自分じぶんで選えらんだ布ぬのでカワイイりんごのオブジェつくを作つくりませんか。

お部屋へやに飾かざっても、バッグかばんにつけてもカワイイですよ。

針はりを持つものが苦手にがてな人ひともお手伝てっだいします。

日時にちじ 7月20日がつ にち(日) 午後1時ごご～5時じ

場所ばしょ 自立生活じりつせいかつセンターとちぎ事務所じむしょ

参加費さんかひ 無料むりょう 参加さんかできる方かたはCILとちぎまでご連絡れんらくください

今こんご後も内容ないようを変かえながら、  
 定期ていきてき的に交流こうりゅうかい会かいを行おこなって  
 いく予よてい定ていです。



おいしいコーヒいーの淹かたれ方けんきゅうも研究けんきゅうします。



コーヒどうぐーの道具どうぐをいろいろ揃そろえてみました。

## 機関誌購読会員募集中

自立生活じりつせいかつセンターとちぎの機関誌きかんし(年3回ねん発行かいほつこう)の購読こうどくをしてくれる

会かい員いんを募ぼ集しゅうしています。会かい員いんとして登とう録ろくしてくれかたた方かたには、CILとち

ぎの様さま々なイベあんないントのご案ねん内かいひもいたします。年ねん会かい費ひ 300円えん