

		
	<table border="1"><tr><td>発行 全国脊髄損傷者連合会 神奈川県支部 〒252-0207 相模原市中央区矢部新町1-9-101 電話 042-852-3525</td><td>編集人 赤城 喜久代</td></tr></table>	発行 全国脊髄損傷者連合会 神奈川県支部 〒252-0207 相模原市中央区矢部新町1-9-101 電話 042-852-3525
発行 全国脊髄損傷者連合会 神奈川県支部 〒252-0207 相模原市中央区矢部新町1-9-101 電話 042-852-3525	編集人 赤城 喜久代	

ホームページ <http://www.max.hi-ho.ne.jp/yawaragi/>
メールアドレス yawaragi@max.hi-ho.ne.jp

一九七七年十二月三日第三種郵便部認可
二〇一五年八月二十六日発行(毎月十八回一・二・三・五・六・七の日発行)
SSKP通巻第六一六号



スポーツを通して日常生活に潤いと楽しさを。グラウンドゴルフで英気を養います。

●新支部長挨拶	2
みんなが集える支部に	
赤城 喜久代	
支部総会の報告	3
役員刷新で	
さらなる前進を	
支部長 赤城 喜久代	
第 14 回定時総会の報告	4

確認しておきたい食事の基本	5
～自分の食生活に自信を持つために～	
川崎協会 平田 美保	
グラウンドゴルフ大会の報告	8
西湘協会長 宝子山正博	
ユニバーサルタクシーで行く川崎工場	
見学ツアーに参加しました	8
川崎協会 田辺 昌美	
会員動向・編集後記	9

●新支部長挨拶

みんなが集える支部に

赤城 喜久代

福祉制度が年々良くなっていくことはいいことですが、そうになると支部の会員にならなくても福祉の恩恵は受けられるし、高い？会費を払ってまで会員になりたくない、というのが若い脊損の人の本音のようで、なかなか会員になってくれません。

しかし、現在の環境はだまっています。それは私達障害者の先輩達が、血を見るような苦勞をして今の福祉制度を勝ち取った結果なのです。最初は石ころだらけだった道を平らにならし、ぬかるんでいた道をアスファルトへと舗装し、その結果、今では車いすでスイスイとどこへでもいける道路になったと言えるでしょう。バスや電車も乗れるようになるまで、運動を始めてから20年以上の歳月を要しました。

ことほど左様に、障害者を取り巻く環境というのは、前支部長の山崎さんたちが障害者になった当初はひどいものだったのです。世の中は障害者の運動無くしては何も変わらないし、良くもなりません。

介護保険が導入されて、障害者も65歳になると、障害が治ったわけでもないのに、優先的に介護保険を使わなければなりません。やはり私達障害者が、声をあげて行かないと福祉制度はすぐに逆戻りしかねません。そういうとき、私達個人では何もできませんが、団体としてまとまると国や自治体に対して「もの」が言えるようになります。そういう意味においても、私たちが団結することは非常に重要なことなのです。

そして、脊髄損傷という障害は、下半身が不自由になると共に、排泄

の問題が常に付きまといまいます。これが他の障害者とは特に違う点ではないかと思われまます。よく「会に入るメリットは何ですか」と聞く人がいますが、そういう同じ問題を抱えた者同士が仲間となり同じ悩みを共有できる、それこそが団体会員となる一番のメリットと言えるのではないのでしょうか。

公益社団法人全国脊髄損傷者連合会本部は、省庁交渉などを毎年行い、大きな結果として結びついたものも数えればたくさんあります。もちろん遅々として進まないものもありますが、本部としては、難しい問題にいつもまじめに取り組んでいる、ある意味珍しい団体ではないでしょうか。

本部が難しい問題に取り組んでいますので、支部としては、仲間づくりの場として、会員の方たちが情報交換等ができる「場」として、支部がその役目を果たして行ければいいのではないかと思います。

今後面白い企画をいろいろと立てて行こうと思いますので、皆様の参加をぜひお願いしたいところです。

役員刷新で

さらなる前進を

支部長 赤城 喜久代

支部総会は例年通り、伊勢原にあるフォーラム246で開催されました。

支部会員数は92名で、総会成立の定足数は47名のところ、出席者12名・委任状提出者38名、合計50名でかろうじて成立しました。

議長に川崎協会の田辺昌美さんが指名されました。

1号議案平成26年度事業報告がなされ、2号議案平成26年度決算報告を町田さんから、監査報告は路川みどりさんから行われ、3号議案平成27年度の活動方針、4号議案平成27年度の予算、5号議案平成27年度役員改選と進みました。

役員改選は支部長の山崎昇さんが副支部長となり、新たに赤城が支部長になった他、新しく田辺昌美さんが女性部副部長になりました。その結果、1号議案から6号議案まですべて可決されました。

最後に新支部長の挨拶があり無事総会は閉会しました。



新たな支部長を迎え 今年度の支部活動を展開していく

(公社) 全国脊髄損傷者連合会

第14回定時総会の報告

支部長 赤城 喜久代

6月6日大阪にて第14回の全国総会が開催されました。大阪府支部長だった辻さんの突然の訃報で開催が危ぶまれましたが、本部主導で無事総会が開かれました。

今回、公益社団になってから初めての総会で、以前なら支部長が支部として、一票の議決権を持っていました。が、公益社団では代議員制となり、支部30人に対して代議員一人が議決権を持つことになりました。よって神奈川県支部は92名でしたので4名の代議員で、4票の議決権を持つことになりました。

総会の議長は滋賀県支部の前野さんが指名され、1号議案から6号議案まで審議され、すべて可決されました。ここ4～5年の総会では考えられないほどの短時間、1時間30分で終了することができました。

会場のビッグ・アイは障害者の施設として作られていますので、車いすにはとても使いやすく、又かなり重度の人でも、リフト付きの部屋が4室あるので、とても便利です。

ビッグ・アイまでの交通アクセスも新幹線利用なら、新大阪駅下車で、地下鉄御堂筋線で一度乗り換えればビッグ・アイ最寄り駅の泉ヶ丘まで行くことができ、車い

すでも楽に行くことができます。脊損の友達同士で行っても、ほとんどすべてが車いす対応の部屋なので、全く心配が要りません。興味がある方はUSJに行くついででも、一度出かけてみてはいかがでしょうか。



代議員制による初めての全国総会 公益性を踏まえてさらなる前進をめざす

確認しておきたい食事の基本



～自分の食生活に自信を持つために～

報告 川崎協会

平田 美保

講師 稲山 貴代 氏

(首都大学東京大学院人間健康科学研究科
准教授・管理栄養士)

平成26年11月16日(日) 国際交流センターにて、首都大学准教授であり管理栄養士でもある稲山貴代先生を講師としてお招きし「確認しておきたい食事の基本 ～自分の食生活に自信を持つために～」の研修会が実施されました。

首都大学というと近頃やたらと設立されている私立大学のイメージを持つてしまいがちですが、石原元都知事の肝いりで設立された都立大学であり、先生の属している研究室では栄養学について日々研究を重ねておられるそうです。

最近では障害者や体の不自由な方の食生活についての研究にも取組んでおり、障害者のための食事のガイドラインも作成中とのこと、かなりピンポイントなお話を聞くことができました。

国民生活センターの意識調査によれば、障害者の方が健常者よりも食生活に対する意識が高いとの結果だそうです。果たしてどうなのか？突然の参加者巻き込み型の講義に一瞬タジタジでしたが、みなさんそれぞれにいろいろなことに配慮しながら

ら食事をされていることが分かりました。

ただ、厚労省や政府機関が発表するデータは、栄養素レベルの数値が多く、なかなか私たちでは理解しづらい情報ばかりで、これでは具体的な行動改善には到底つながらないだろうとのこと。だからもっとわれわれ自身に分かる言葉を使い、理解してもらう必要があるそうです。

日本は、学校給食など世界に誇るシステムを有しており、また海外ではあまり見ることができない学食や社員食堂など環境的には大変恵まれているそうです。この環境を生かしながら個人がスキルをアップしていくことが重要とのこと。

「スキル」とは調理技術と思いがちですが、食品選択、ヘルパーさんに買い物を頼むテクニク、コンビニ弁当、レストランメニューの選択と幅広い範囲のことでした。

料理が苦手な私のような受講者もこれには胸をなで下ろしたのではないのでしょうか？ 食生活の向上はQOL (Quality Of Life) の上昇、ひいては「なりたい自分」に近づくこと

であり、自身の食生活に自信を持つことは非常に重要だそうです。

主食、主菜、副菜 このバランスをうまく

そのためにはどのように食べたらよいのか？ ということで、主食・主菜・副菜そして乳製品やビタミン（果物）の具体的なお話がありました。

体重をコントロールするためには主菜をチェックしてみるのが良いそうですが、カットしすぎると栄養不足に陥るので、慎重に減らすこと。排泄の事を考えるなら副菜の食物繊維の摂取量を増やす。

カルシウム補給を考えるなら1日1〜2回は牛乳を飲む（苦手な方はヨーグルトや小魚を）、2日に1回は主菜は魚にするなど、今すぐできると思える分かりやすい内容でした。

1日2回は「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとることが重要だそうです。人によってはなかなか厳

しいかもしれませんが、そのうちの1回を朝食にできる、その余裕があれば、食生活の満足度が高くなることは間違いないだろうとのことでした。

そして、みんなが最も知りたいこと。どのくらい食べたらいいのか？ という大命題!! 正しい食事量を取っているかの判断基準は誠に明快で「体重と見た目」だそうです。

摂取カロリーはただの目安で、体重と見た目で太っているか痩せているか、だそうです。

車いす使用者の定期的な体重測定はなかなか難しいもので、私も3月に1回の通院の際に病院で測定してくるだけですが、無理とあきらめずに方法を工夫してみても！とのことでした。

先生が紹介された手法は：トイレの上にまな板を置き、その上に体重計を置いて乗って測る、これもなかなか難しそうです…。

そこで体重計に乗るのが困難な障害者は、鏡に映った自分をよくチェックしたり、体のいろいろな部分を触るなどの方法があるそうです。

顔のライン等々の細部を鏡に映し

て毎日チェックしたり、体のあちらこちらを触ることで、自分の体重の増減を知ることが可能になり、体のどこを触れば自分の体調が良いのか悪いのかを把握するようにしましょう。

後半は演習に入りました。

コンビニ商品を組み合わせるバランスの良いランチをデザインしようという楽しい企画でした。

3つのテーブルに分かれて、先生が用意されたコンビニ商品の実物大写真プリントかと思いきや、研究室の学生さんが1枚、1枚カラーコピーして作成したお弁当やおにぎり、サンドイッチ等の商品カードを使つて、参加者それぞれ、自分ならこれとこれ、と組み合わせランチを選びました。

テーブルごとに和気あいあいの雰囲気で、「これは○○○の弁当だ」だの「これってこんなにカロリー高いんだ」だの無駄口をたたきながらも、みんな前半の講義内容を活かしてバランスの良い組み合わせランチを選択するスキルを身につけたようです。

最後の質疑応答コーナーでは、「皮下脂肪を減らすにはどうしたらよいか？」の質問に、食事量を減らして痩せるとただ筋肉量が落ちるだけのリスクが高く、高齢者・障害者にはお勧めはしない、皮下脂肪は体を動かすことで落とすように、との回答を頂きました。

また、大きな病院には必ず管理栄養士がいるので、自主的に医師に栄養相談を受けたい旨を申し出るか、地域栄養ケアステーション（神奈川県栄養士会は非常に整備されている）のHPをチェックしてみるのも良いでしょう。

講演を通して先生が強調されていた以下の3点を念頭に、みなさんも今後更なる食生活の向上を目指しましょう！

- ① おいしく食べる、楽しく食べる
- ② 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回食べる
- ③ 定期的な体重測定、体格チェックで体調を整える



▼ 3班に分かれてバランス良い
ランチづくりに挑戦



▲ 手づくりの商品カードを使いカロリー計算
など実例を通して分かりやすく学習した

グラウンドゴルフ 大会の報告

西湘協会長 宝子山 正博

平成26年10月10日南足柄市運動公園にて開催しました。

良い天気にも恵まれ、暑くもなく寒くもないという陽気でした。午前中個人戦2ラウンドを行い、昼食休憩、午後からペア戦を行った。皆さん楽しそうにプレーをしていました。

大会個人戦の結果 3位まで

1位 城ノ上 貴美恵様

2位 山崎 昇 様

3位 城ノ上 友一様

ホールインワンが出ました

支部長の山崎昇様、ホールインワン賞を獲得、ナイスプレー、お見事でした。



ユニバーサルタクシーで行く 川崎工場見学ツアーに 参加しました！

川崎協会 田辺 昌美

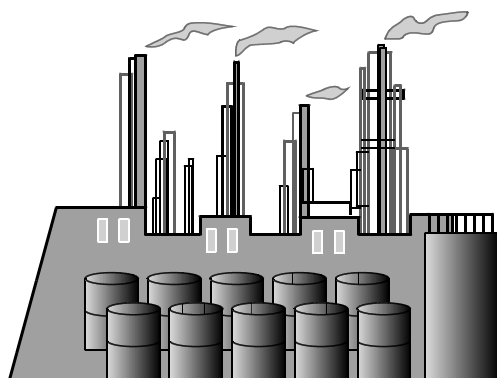
雨もなく天気に恵まれた2月6日金曜日、集合場所の川崎駅西口タクシー乗り場で待ち合わせをして、夕方5時前、「ユニバーサルタクシーで行く、川崎工場見学ツアー」に参加しました。

前日は雨ではなく雪が降る降らないで心配していましたが、雨もなく、同行のヘルパーさんと二人で出発しました。

私は乗り込む前に気にはなりましたが、やはり予想どうり車いすが後から入った時に、私の車いすの後輪が沈み、前輪が上がってしまいました。

車内は閉塞感はあるにはありませんでしたが、私の車いすだけが全体的に沈んでしまい、状況はいまひとつでした。

時間的には2時間でしたから、耐



えられましたが、やはり長くは駄目です。川崎工場はライトアップで、まるでSFアニメに出てくるような要塞を見ているようです。

化学薬品、ビニールが燃える臭いがしてちよつと咳ができました。どの様に回ったのかは、よく分からなかったのですが、かなり広く走りまわったから、広大です。

次に川崎マリエンにも寄りまして、展望台に登りました！ もう外は真っ暗でしたが、明かりがキラキラしていて、東京の街明かり、遠くに千葉が見えて写真が撮れないのが残念

でした。

でもドライバーさんは、親切に説明してくださり、記念写真を撮ってください、とても楽しい思い出になりました。

ただ知り合いが誰もいなかったので少し寂しかったかな…でも楽しい夜のドライブでした！

追伸

やはり私の視界は車の中では、あまり前方は見えにくかったためドアガラス越しに外を見ていました。



＝ 会 員 動 向 ＝

・ 新入会者

横浜協会 新田 通子

・ 一般退会者

県央協会 山崎 恭雄

・ 移動退会者

県央協会 月岡 卓二

村上 賢一

・ 死亡退会者

県央協会 鈴木 信雄 様

謹んでご冥福をお祈りします



【編集後記】

今回は新旧支部長との出会いについて少し…。まずは、前任の山崎さんお疲れ様でした！山崎さんとの出会いは、私が神奈リハに入院中の約30年以上前のこと。既に退院した脊損軍団の皆さんとよくスポーツをしに来所されて、受傷直後の私に気軽に声を掛けて下さった記憶があります。その数10年後に当会で再会した時も、あの頃と変わらぬ感じで「〇〇〇！」と名前を呼ばれ、「あつ、あの時のおじさんだ！支部長なんて、偉い人なんだあ…」と感心、とても懐かしく思いました。そして新任の赤城さんとは、県福会館で開催された障害者団体の会議で初めてお会いしました。まだ意見など言えない私にとっては、男性陣に負けず、ハッキリと意見の言えるパワーのある女性だなあというのが第一印象でした。数10年経って当会で再会しましたが、あの頃のパワーと美貌は変わらず、そのうえ頼りがいを感じます。そんな諸先輩方が築き上げてきたこの会を、今後も「みんなが集える神奈川支部」として一緒に盛り上げていきましょう！（S・K）