

	SSKP
	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

一九七七年十二月三日第三種郵便部認可
二〇一六年三月十四日発行(毎月十八回)
SSKP 増刊通巻第六二七四号
・二・三・五・六・七の日発行)

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



よく学び

講師に全脊連古谷理事
を迎えて 労災補償に
ついて研修会を開催



楽しく語らう

研修会 & 忘年会 開催

楽しく体を動かせました! 2
 川崎協会 大久保多嘉穂

チョコッとロンドン 4
 支部長 赤城 喜久代

横浜中華街ランチに参加して 6
 川崎協会 田辺 昌美

自動車無料点検実施 7
 路川 十九夫

会員動向・編集後記 7

楽しく体を

動かせました！



講師
健康づくり
総合研究所
高垣 茂子氏

報告 川崎協会 大久保 多嘉穂

研修会に初めて参加させて頂きました。

今回のテーマは「手軽にできるエクササイズ！」ということでも興味がありました。なぜなら、脊髄損傷になつてから体を動かすことが以前と比べて減つてしまつたので、自宅でできるいい運動法がないかなと、ちようど思つていたので。

高垣先生指導のもと、まずは、かながわ健康づくり10か条を教してもらいました。

おいしくごはんを適量食べ、体を動かし、ぐっすり眠つて、ストレスを溜めないようにするなど言われてみれば、そのとおりだなと思うことでしたが、改めて教えていただくことで頭の中で再確認できました。



次に認知症予防のための基礎知識を教してもらいました。

脳のしくみと脳の病気について知らないことが多かったので、勉強になりました。

脊髄損傷を負っているとこれだけ障害を負っているから他の病気などにはかからないのではないかとという気持ちさえそろえば脳卒中や認知症にかかる可能性があり、適切な食事が大事だなど思いました。

研修会の後半は運動をしました。感情の起伏にあわせて生麦・生米・生卵を読みあげたり、富士山の歌を題材にして。パ行やラ行などの替え歌にあわせて声をだし、体を十分動かしました。

高垣先生の掛け声に合わせて体を動かしてみると、普段あまり使っていない筋肉をつかっていて改めて運動不足だということを、痛感しました。

見た目以上にハードでしたが、筋を伸ばすことによる気持ちよさと、高垣先生の明るく朗らかな掛け声で楽しく時間を過ごすことができました。

リハビリ病院にいた頃は、リハビリの時間があって強制的に体を動かしていましたが、退院して自宅に戻ると、運動することが億劫になってしまい、運動不足になっていました。

今回、楽しく体を動かす運動を教えてもらいとてもありがたいと思っています。

毎日少しでもいいので継続して運動をしていきたいです。参加させて頂きありがとうございました。

パーパーポーフーポーポー
フーペーパーピー
チートツタタータト
チートーチーデー
カーキカキカーカーコー
キーターキーケー
ルーリラーロンリリローララ

皆様のめげにむきまきことを願っています。作 高垣



チンドンマンとロンドン

支部長 赤城 喜久代



ビッグベン

8年ぶりのロンドンであった。ヒースロー空港からロンドン市内までヒースローエクスプレスという列車があることを知り、市内までそれを利用することにした。列車の乗り場までは、紫の列車の絵をたどっていけばたどり着くのだが、そこまでの距離が何とも長かった。

空港からわずか15分でロンドン市内のパディントン駅まで到着するが、往復30ポンド（約6,000円）とかなり高い。障害者と付き添い一人は割引があり23ポンドだった。

ロンドンにはホテルも馬鹿高いのだが、アクセスの良いピカデリーサーカスの近く、ロンドンのど真ん中のホテルを予約した。4星ホテルはとも手が出ないので3星ホテルにしたが、それでも1泊172ポンド（32,000円位）だった。

パディントン駅からホテルまでタクシーなら、15〜16分の距離だが、

丁度夕方の通勤ラッシュとも重なり、なかなか到着しない。おまけにホテル付近は人、人、人であふれていた。ほんの隣のビルだったが、そこまで行けずに途中で降ろされてしまった。付近は劇場などがたくさんある場所で、どうやら誰か有名な人が来るらしいとのこと。後でわかったことだが、007の主演俳優ダニエル・クレイグが来たらしい。なるほど、それならあの混雑ぶりも納得できる。

人ごみをかき分け、どうやら目的のホテルにたどり着いた。だが、白いビルに脇からピンクのライトが当たっている。一瞬ラブホかと思った。チェックインを済ませ、そのあと街に繰り出すことにした。同行者が、ロンドン名物のフィッシュアンドチップスを食べたいというので、近くのパブに入ってみた。名物に旨い物なしというが、ご多聞にもれずこれも一言でいえば、ただの白身魚のフ

ライとフライドポテトの盛り合わせである。スペインへの乗り継ぎ地にロンドンを選んだが、スペインと比べる

と料理が何とも寂しい。3種類のビールを1杯ずつ飲んでそのパブを出た。一带は中華街でもあり、その夜は中華をいただき1日目終了。

翌日はスペインへ向かうのだが、フライトは夜便なので夕方までロンドンを散策することができる。どこに行こうかと思つたが、人気のテムズ川沿いを散策することにした。

パディントン駅で、15ポンドのオイスターカードを買っていたので、まずバスに乗りビッグベンの国会議事堂を目指す。

オイスターカードとは、日本でいうスイカとかパスモと同じで、使いきれなかったら残金を返却してくれる。私たちは一人、10ポンド近くを返してもらえた。切符を買うわずら



フィッシュアンドチップス



タワーブリッジ

わしさもなく便利なのでお勧めである。

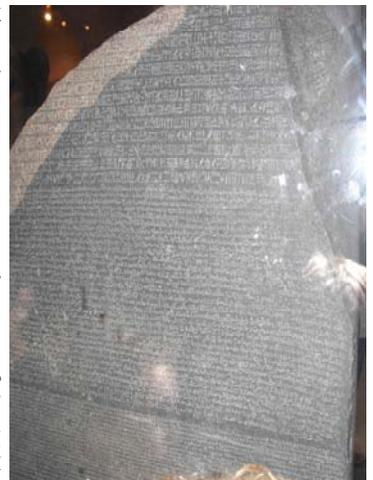
まずバスでウエストミンスターへ向かいそこで下車。ビッグベンと呼ばれる国会議事堂は、テムズ川を渡り反対側に行かなければ眺められない。橋を渡り、振り返ると彼方に金色に光る国会議事堂がある。その日も美しい国会議事堂が望めた。

次は地下鉄に乗る為にバスでウオータールー駅を目指す。ウオーター

ルー駅からロンドンブリッジまで地下鉄に乗るつもりで地下鉄の駅を探す。しかし、ウオータールー駅はロンドン・パリ間のユーロスターの発着駅でもありかなり広い。車いすの乗り場がわからなくて、駅の関係者らしき人たちに2〜3回聞くのだが、どうにもそこにたどり着けない。どうやら「レフト」と「リフト」を聞き間違えていたようだ。

やっと地下鉄に乗り、目的地のロンドンブリッジ駅で下車。テムズ川に架かる橋の上から、タワーブリッジを眺め写真撮影をする。どうやら一通り、テムズ河畔の散策を終えることができ、次はバスを一度乗り替え大英博物館へ向かうことにした。

「ロゼッタストーンを見たい」という同行者の希望に沿い、それだけを見に大英博物館へ行ったのだった。大英博物館の全てを見るなら1週間かかるかもしれない。この時はイギリスの太っ腹のおかげで、たった一つだけを見る為に大英博物館へ入るといっていただけだった。何故なら、私の知る限りイギリスの美術館博物館は全て無料だからだ。日本では考えられないが、それは文化を大



ロゼッタストーン

事にするということだろうか。大英博物館から一旦ホテルに戻り、近くに止まっていたタクシーを捕まえ、パディントン駅へ向かう。道路が空いていたのでタクシー代は来たときの半額。オイスターカードを返し残金を返却してもらう。

19時のフライトで、マドリッドに着くのが22時30分。ロンドン→マドリッド間は2時間半のフライトだが時差が1時間ある。つまりマドリッドはロンドンより1時間進んでいるのだ。

空港から車いすタクシーでホテルへ向かう。ホテルには2年ぶりに逢う日本人のガイドさんが待っていてくれた。チェックインを済ませ夜中にも関わらず、皆で近くのバルでスペイン到着の乾杯をしたのであった。

神奈川支部主催

『横浜中華街ランチに 参加して』

川崎協会 田辺 昌美

こんにちは、田辺です。昨年の9月もそろそろ終わりに近くなった29日火曜日 中華街駅のローズホテルにてランチバイキングがありました。今回は通院日と重なって参加は無理かなと半ば諦めていたのですが、早めに病院に8時に入り意外と早く終わり、電車にて直行しました！ 参加の申込はしたものの、ランチの時間までには間に合いたないので、前の晩からソワソワしてました。

私の自宅からは、元住吉駅が近く横浜中華街駅まで各駅停車で、乗ってしまえば、一時間もかからず到着しました。最近、駅員さんも親切になってきました。ただJRはイマイチ無愛想な点多々ありますが…。途中駅に、ついには、赤城さんと偶然一緒にエレベーター前で合流できたので、正直ほっとしました。

改札を出て少し歩くとローズホテルが目の前にあり、中に入るとローズのフレグランスのすごく良い香りに迎えられ最高でした！ 魔女と、かぼちやの飾り付けがしてあった、ハロウィンだったかな？ 結構一般のお客さん、かなりいました。



ローズホテル「プラスリーミリー ラ・フォーレ」の入口にて
美味しい香りがここまでただよっています

お食事は洋風 and 中華で、とても美味しかったです。いつもより食べ過ぎてしまいました。でも残念なのは、バイキング料理を眺める高さでなかったため、自身では取りに行けなかったことでしょうか？…ヘルパーさんに取りに行ってもらったため不自由な事はなく、皆さまと楽しくお食事を堪能できてうれしい一時でした！ また行きたいです。

売店では、重慶飯店があり、土産を家族に買って帰りました。お疲れ様、ありがとうございます。

自動車

無料点検実施

路川 十九夫

平成27年10月24日、神奈川県リハビリセンター駐車場において恒例となりました自動車無料点検が、開催されました。

今年度は新病院工事中のため実施する事は不可能と思われました。私たちの使用する車両は一般車と違い専門分野の人にしか点検ができないため、今回も予定どおり実施できたことはとてもありがたいことです。障害者にとつて移動面で車は必要不可欠なものです。日頃点検できないので、このような機会はずいとも受けたいものです。

今回も多くのJAF隊員、ニッポン自動車工業のスタッフが一日中懸命な作業に取りこんで頂きました。毎年本来にありがたく思います。快晴に恵まれ四十数台の車を無事に点検を終了できました。

この点検にあたり、事前から準備をして下さる支部役員担当者の方々、大変お疲れ様でした。

会員動向

(新入会員)

相馬 美枝 (西湘協会)

安藤 朱美 (西湘協会)

石切山 保枝 (西湘協会)

竹原 謙太郎 (横浜協会)
(住所変更)

山口 成二 (県央協会)

桜井 芳明 (川崎協会)

廣石 晃季 (県央協会)

原沢 茂夫 (西湘協会)

死亡

名和 久男 様 (川崎協会)
小室 育子 様 (県央協会)

(冥福をお祈りいたします)

編集後記

昨年は、神奈川県支部川崎協会が会員として所属している、川崎市社会福祉協議会障害者団体部会の代表として「かわさきFM」に生出演しました。

毎年、障害者週間(12月3日〜9日まで)に合わせて、JR川崎駅前と武蔵溝ノ口駅前で行っている、障害者団体紹介リーフレット入りポケットティッシュの配布活動をPRするためです。

ラジオ出演はドキドキでしたが、PR活動当日は、2か所で4,000部をスムーズに配布でき、「ラジオのPRのおかげですね!」の言葉をいただいていたホッとしました。

見向きもせずに通り過ぎる人が多い中、「ありがとう」と受け取って下さると寒さも吹き飛びます。

さて、今年も頑張ってPRしましょう!

(S・K)



一九七七年十二月三日第三種郵便部認可
二〇一六年三月十四日発行(毎月十八回一・二・三・五・六・七の日発行)
SSKP増刊通巻第六二七四号

編集人

相模原市中央区矢部新町一―九一―〇一
〔和〕編集部 赤城 喜久代

発行人

特定非営利活動法人 定価 三〇〇円
障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区祖師谷三―一―一七
ヴェルドウーラ祖師谷102



行きたい所へ
会いたい人へ
なりたい自分へ



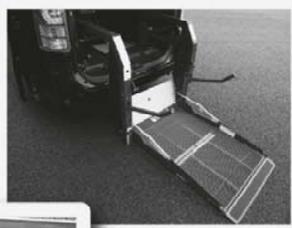
ニッシンはすべての人へ
バリアのない移動・移乗を
ご提案します。



アクセル・ブレーキを手動レバーで操作
手動運転装置「APドライブ」



車イスに乗ったままスムーズ乗車
リモコン式「全自動リフト」



屋根のボックスへ車イスを自動収納
車イス収納装置「オートボックス」



電動リフトでトランクへ車イスを楽々収納
車イス収納装置「ウインチェア」



株式会社 ニッシン自動車工業

本社工場 〒340-1145 埼玉県加須市関口456-1 Tel.0480-72-7221 Fax.0480-72-7223

全国ネットワークでトータルサポート

<http://www.nissin-apid.co.jp/> ニッシン自動車工業