

—バリアフリー情報—

宇佐神宮にモノレールが出来ていました！

2017年1月4日、1月としては暖かすぎるほどの天気のいい中、大分県にある宇佐神宮に初詣に行ってきました。今まで九州に行ったときには毎年行っていた神社です。

一人暮らしを始めた7年前からはあまり伺う機会がなくて知らなかったのですが、数年前になんとモノレールができたそうです。定員6名（定員4名+車イス1台）と小さいものでしたが、多くの方によりよい参拝ができるようにと無料で運行されています。（維持のための募金のチラシが張ってあったためお気持ちは入れましたが…。）モノレールの乗り場の前には小さな手水舎もあり、手と口をすすぎ清められます。

これまで訪れていた長い間行ったことがなかった、一番上まで初めて行って、お参りをすることができました。しっかりと1年の安全と健康を願い、ちゃんとお守りも購入し、大事なところにしまってあります。

正直なところ、お寺や神社など、昔ながらの日本的な建物や観光スポットには、車いすで行くのは大変なので、いつも行けるところまで行く、という気持ちで訪れていました。そして、私の気持ちを預け、待機できる場所で同伴者の帰りを待つというスタイルでした。

今回、実際にお参りがでてとてもうれしかったし、驚いたと同時に世の中も変わってきたなと改めて実感しました。また、どんどんとこのような取り組みが行われていくように願っています。



宇佐神宮は、八幡さまの総本社で、日本三大八幡宮の一つです。主祭神は一之御殿「八幡大神（応神天皇）」・二之御殿「比売大神」・三之御殿「神功皇后」であり、参拝は一般と異なり「二拝四拍手一拝」を作法としています。「片参り」にならないよう、上宮・下宮ともに、左の一之御殿・中央の二之御殿・右の三之御殿の順にお参りをします。

また、国の史跡に指定されている境内、千古斧を入れない深緑の杜に映える美しい本殿3棟は国宝に指定されています。総本宮にふさわしく、とてもきれいで、重厚感のある立派な建物なので、ぜひ見に行ってみてください。

(2017年1月25日作成)

豊前にもおいしい牡蠣があります。

牡蠣といえば広島のイメージが強い方も多いと思いますが、九州の豊前地域もおいしい牡蠣が取れるんです！植物性プランクトンが豊富で、栄養豊かな豊前海で育った牡蠣。成長も早く、殻に対して粒が大きいのが特徴です。

この地域の海沿いには、新鮮な牡蠣をその場で食べられる牡蠣小屋が多く見られます。また、牡蠣直売所もたくさんあるんですよ。牡蠣小屋に車いすで行くのは大変だと思っていましたが、直売所で買って、家庭でバーベキュー道具を使い、焼き牡蠣を贅沢に新年早々いただきました♪どの牡蠣もすごく大きくて、ふりふりな食感とクリーミーな味わいが楽しめました。殻付きの牡蠣を初めて見て、牡蠣自体のだしや塩気がきいていて、すごくおいしかったです。ぜひ牡蠣シリーズに観光する際には召し上がってみてください。通信販売もやっているお店が多いので調べてみてください。

(2017年1月18日作成)



▲牡蠣バーベキュー



◀焼き殻付き牡蠣

電動車いす生活が続けられるのか？！

電動車いすの運転がやりにくくなってきて早1年。前々からずっと考えていたことではあります、今考えられる最後の手段に手をかけてしまいました。

一般的に言われているジョイスティックはもう5年ぐらい前に使えなくなり、現時点では10gの強さで動かせるという、ごく小さいジョイスティックを使っています。

ただ右手を動かせる範囲や角度がごく狭くなつたので、運転をしている間の揺れにより手の位置が変わつてしまい、何度も危険だと感じることが…。運転できないだけなのも大変で困ることではあります、ジョイスティックから手が離せずに暴走することにつながつてしまつるのは大問題です。外出するたびに、自分でなく周りも巻き込んだ事故をいつか起こすと、恐怖と不安でいっぱいでした。

なので、ずっと運転のできる方法を、業者の方やかかわってくれている病院関係者とできる限り探っていました。そして、シングルスキャンドライブコントロールというものと出会つたんです。5つのLEDランプが順番に点灯し、シングルスイッチを使って選択することで電動車いすを操作するという仕組み。デモ機を使わせてもらったところ、すごくスムーズに運転でき、目の前に光が見えました。

そして、この装置をつけるための電動車いすの修理については東京都の判断を得なくてはいけないということで、修理判定を受けに行ってきました。真冬にしてはとても温かく風もない穏やかな晴れた日であった、2月1日（水）に国立にある多摩支所で判定を受けました。

いつもお世話になっている業者の方と、スイッチの輸入元である業者の方も来ていたとき、デモ機を運転しながらアピールしてきました。判定を受ける前から「東京都ではこのスイッチを屋外で使うことを許可していない」と言われていましたが、この運転方法でしか運転のできる道はないと思っていたので、少しの希望にかけてきました。

当日、担当していただいた方たちはみな、厳しいことは言いつつも、できる方法を取り入れたいと前向きに話をしてくれたんです！想像していたひどさの絶望感は味わうことなく帰宅。この先どうなるかわからないまま、いい結果を願いつつ、判断結果を待っていました。

判定を受けてから3週間後。後ろ向きな雰囲気ではありましたが、条件付きで、無事に使うことができるという結果の連絡が来ました！

この返事を聞き、ただただ今まで通り電動車いすが使えるという結果に至り、喜びと感謝で気持ちがいっぱいになりました。電動車いすをこれからも使い続けることはとても心強いことです。

今回はいろいろな人たちが審議を重ねて前向きに考えてもらえた結果だと思います。市役所の担当者からも条件付きであることについて謝られましたが、東京都では初の判定結果であると念を押されました。前例のあるなしにかかわらず、私にとって良い判定結果が出たことには変わりありません。両親とも業者の方ともヘルパーたちとも大いに喜びあいました。

この結果を引き下げて、車いす修理を始めていきます。業者の方ががんばってくれるのを待つだけですが、次の段階に進めると準備をしているところです。

早くできることを願いながらも、しっかりと良いものを作りたいと思っています。私の生活をよりよくするための愛車を再び手に入れられるように！

どんなことにも諦めずに前向きに取り組めば、見てくれている人は多いと改めて感じました。悩んで考えて、可能性は低いことでも信念を持って挑み続けることが大切なんだと思っています。そして、多くの方に支えられていることを実感し、ずっと希望があることに感謝しています。

（2017年3月7日作成）

ハブニング発生！
「え、なんで笑ってる？」

左足首捻挫しちゃつた

同行で来た訪問看護師が、関節運動のために、左足首を触りだしたときです。力が強すぎて、今までに感じたことのない痛みが走りました。その時はすぐに良くなると思っていましたが、時間が経つにつれてどんどんひどくなつていく一方でした。痛さをこらえるために冷や汗の大汗をかき、寒気もし、寝返りもできないくらい…。

次の日、急きよ病院に行つてきました。骨には異常がなくてよかつたのですが、先生方にもすごく不思議に思われ、半笑いされつつ、「中度の捻挫」と診断されました。

そして、大きな問題は、痛すぎると笑いが止まなくなつてしまつ、私自身でした。常にケラケラと笑つていたので、誰にも痛さが伝わりませんでした。患部を見て驚かれ、やつと状況を理解してもらえたんです。迷惑をかけたのは確かにしたが、暗い雰囲気にならずよかつたと思っています。

結局、痛さが完全に引くまでは1ヶ月。無事に良くなつたことで本当に安心しています。痛さにめげることもありました。小学生以来の、久々でなかなかできない「捻挫」経験でした。

一バリアフリー情報一 興味深かった、コナズ珈琲に行ってきました！

よく行くコストコへの道中で、少し前にコーヒー屋さんができました。当初から気になっていて、この度やっと行ってきました。所沢にある「コナズ珈琲」です。



建物からもハワイアンな感じがよく出ています。駐車場も広く、外観的にゆったりとした南国の雰囲気です。

入り口は階段の横がしっかりとフラットなスロープになっています。ただ雰囲気をよく出すためなのか、木の板と木くずみたいな砂利のような感じでできています。結構ガタガタと揺れてしまいますが、車椅子で十分行くことができました。

入り口の扉を開ける前から、すごくいい香りが漂っています。コーヒーのおいしさをしっかり感じられますよ。

店員さんは若い人が多かったです。車椅子に対して嫌な雰囲気は全く出さず、入りやすい場所を探して、案内してくれました。

店内は、すごく広くて、ゆったりしています。テラス席やソファー席、ゆらゆら揺れるハンモックのような感じなど、座席もいろいろな種類がありました。今回は、奥のちょっとゆったりめの、木のテーブル席でした。

平日は10時から開店ですが、休日は朝7時からやって



いるということで、朝食に行ってきました。（結局ランチになりましたが…。）

少し前から今でも、すごく話題で、大人気のメニューがそろっています。

メンバーそれぞれ違うものを注文しました。ふわふわのパンケーキとミニアイスクリーム。ボリュームたっぷりなエッグベネディクト。おしゃれなエッグスラットプレート。

ずっと食べたいと思い続けていたものばかりだったので、この機会を逃さないようにと思い、必死に頑張って、すべてを味見しました。どれもすごくおいしかったです。



やっぱり普通食はいいですね。パンケーキが1番好きでした！

また、カフェというだけあって、コーヒーもいろいろな種類がありました。すごく悩みましたが、カフェラテにしました。ミルクのまろやかな甘さと濃いコーヒーがしっかり合っていましたよ。見た目もかわいくて心もほっこり！

ゆっくりと贅沢な食事が楽しめました。行きたいという念願が叶ってうれしかったです。幸せで大満足な時間を過ごすことができました。お腹も心もしっかりと満たされました。

（2017年3月22日）

介助者募集中！

東村山市で自立生活（地域生活）をしている障害者の生活をサポートしてくれる介助者を募集しています。

○介助内容

掃除や洗濯などの家事援助・食事や入浴、トイレなどの身体介護・通院・買い物など。

○資格

ヘルパー2級、介護福祉士等の資格所有者。

*未資格・未経験者でもご相談ください。

○希望人材

・20代・30代・40代の方。

・やる気のある方、努力を怠らない方、

想像力・創造力豊かな方など。

・1年以上勤務出来る方、定期で働ける方

・土日や夜勤も仕事が出来る方

雇用形態：アルバイト・パート

時給：1200円～1,625円（交通費あり）

*研修期間は時給940円（短縮有）

勤務時間：① 21:00～翌9:00

② 9:00～19:00

③ 18:00～22:00

*上記時間の中で、1日1時間～、週1日～OK

*その他の時間もご相談に応じます。

雇用形態：常勤介護職員

月給：17万円～

勤務時間：週40時間

社会保険等完備、通勤手当等、各種手当あり