

2016 年 8 月 15 日発行

縦横夢人

2016 年 夏 13 号



2016 年 7 月 15 日 姫路市立動物園から見える世界文化遺産・国宝姫路城

兵庫頸髄損傷者連絡会

ホームページ : <http://hkeison.net/>

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp

「暑い夏が来た！～飲み放題って儲かるの？～」

三戸 呂 克美

夏は暑いもん、と思っている人は多いだろう。確かに暑い。こんなときはビアガーデンで、また居酒屋で冷えた生ビールでカンパ～イ、なんてこと考えただけでもよだれがたら～り！と出るわ、出るわ。ここで疑問が一つ出る。「飲み放題ってどうなの」っていう疑問。ネットのニュースで流れていた記事からネタをもらいました。

【飲み放題は店も客も得？一杯の原価はたった 150 円？店は損しない。】

こんなタイトルの記事を目にした。

まず最初に、「飲み放題の場合、客は平均で 1 人何杯くらい飲めるものなのか？」の分析から「平均 1 人当たり 4.5 杯」という。お酒の種類は、生中：グラスワイン：地酒：焼酎：カクテルやハイボールなど。次は「1 杯当たりいくらくらいのお酒を、飲み放題としてお店が用意しているか？」と、「飲み放題の金額がいくらか？」の 2 点がポイントになる。生ビールやワイン、日本酒（地酒）がコスト高になり、ソフトドリンクやサワー等コスト安のものと合わせて、1 杯 100 円くらいで考えるそう。そうすると、100 円×4.5 杯＝450 円。切り上げて「一人：500 円」というのが飲み放題材料のコストとなる。つまり「1,000 円飲み放題！」を付けても、お客さんは原価ベースでは元は取れない。しかし、売値ベースでは通常 1 杯 500 円で売っているドリンクを 4.5 杯飲んだら 2,250 円となり、それが 1,000 円で飲めるので、お客さんにとってはお得に感じる。飲食業界の材料費は 30%が「目安」といわれているそう。お店はかなりキツキツのなかで、工夫しながら経営しているという。

そんな中で「飲み放題」はお客さんにもお得感を感じられ、お店も一定の利益を上げられる。あとは、そのときの宴会趣旨に合わせて、お店や飲み放題の内容を選べると、幹事さんとして喜ばれることになる。

皆さんはこの夏お得感を感じる飲み放題に行かれますか？

も く じ

特 集 『官兵衛も！武蔵も！弁慶も！ 伝説が息づく姫路

電動車椅子で楽しむためのバリアフリーガイドマップ』

(I、島本、宮野、米田、土田)・・・2

行事報告	「しあわせの村体験合宿を終えて」	(島本卓)・・・	3 3
	「しあわせの村体験宿泊に参加して」	(U・S)・・・	3 5
行事報告	「全国頸髄損傷者連絡会総会 愛知大会報告」	(三戸呂克美)・・・	3 7
行事報告	「勉強会「障害者差別解消法を学ぼう」に参加して」	(I・M)・・・	3 8
行事報告	「兵庫頸損連「役員会」」	(土田浩敬)・・・	3 9
会員報告	「京都大作戦 2016」	(I・Y)・・・	4 0
会員報告	「楽しかった頸損女子会」	(B・Y)・・・	4 4
連 載	「褥瘡(じょくそう)③」	(三戸呂克美)・・・	4 5
新入会員	「新入会員紹介」	(Y・K)・・・	4 6
行事のお知らせ	・・・・・・・・・・・・・・・・		4 7
入会案内	・・・・・・・・・・・・・・・・		5 0

特 集

官兵衛も！武蔵も！弁慶も！ 伝説が息づく 姫 路

電動車椅子で楽しむための バリアフリーガイドマップ

姫路市は兵庫県南西部に位置し、53万人超の人口を有する市です。兵庫県播磨地方の西部地域に古くから存在し、「姫路」という地名は「播磨国風土記」に出てくる「姫山（姫路城が建っている場所）」の古い呼び方「日女道丘（ひめじおか）」が由来とされています。「姫路」という地名が歴史に登場したのは、江戸時代初期に池田輝政が姫路城を大改修し、城下町を整備した当時の文献が最初だそうです。

そんな姫路は、世界遺産「国宝・姫路城」を筆頭に多くの観光名所を有する地域でもあります。観光名所には数多くの歴史的人物の逸話が残っており、悠久の歴史を感じることができます。古くは書写山で修行したとされている武蔵坊弁慶、稀代の軍師・黒田官兵衛、天下統一を成し遂げた豊臣秀吉、信長・秀吉・家康の三英傑に仕えた戦国武将・池田輝政、波乱に満ちた生涯を送った千姫、そして剣豪・宮本武蔵と、誰もが名前を知っている歴史上の人物たちが姫路にゆかりがあります。

今回、兵庫頸髄損傷者連絡会メンバーが、電動車椅子で姫路駅および姫路城周辺を楽しんでもらうために、観光スポットやグルメスポットを調査してきました。完全網羅とはいきませんが、定番からマニアックまでいろいろと面白いスポットを紹介しています。結構な力作です。兵庫県は姫路を訪れた際には是非このバリアフリーガイドマップを片手に観光を楽しんでもらえれば幸いです。（宮野 秀樹）

JR 姫路駅 & 山陽電鉄姫路駅 & 姫路城周辺観光スポットマップ



①世界文化遺産・国宝 姫路城

姫路を代表する「世界の宝」をなぜか鳥取県出身のI・Yが紹介します！

姫路に来たら姫路城にいかないともったいない！ということで私・伊藤靖幸が姫路城の魅力をたっぷりと紹介したいと思います。

天を舞う白鷺のように見える姫路城は別名白鷺城（はくろじょう・しらさぎじょう）ともいわれ、建築技術の粋を極めた傑作として、平成5年12月『法隆寺』とともに日本で初の世界文化遺産に指定されました。また、主郭部を含む中堀の内側は『姫路城跡』として国の[特別史跡](#)に指定されています。また、[ユネスコの世界遺産](#)リストにも登録され日本100名城などにも選定されています。姫路城まで、バスで行く場合は「姫路駅北口」から神姫バスに乗車し「大手門前」



JR 姫路駅から見える姫路城

で下車します。そこから徒歩約5分で『姫路城登閣口』に到着します。徒歩で行く場合は、JR 姫路駅、山陽姫路駅から約20分で到着します。JR 姫路駅を出て北口に歩いて行くと、天候が良ければ真正面に姫路城がドーンと見えます。姫路城に行くまでに美味しそうな飲食店がたくさんあるので、お店に寄ってお腹を満たして行くもよし、買って食べ歩きしながら行くもよし（ゴミのポイ捨てはしないでください）といった感じでしょうか。姫路城に着くまでのちょっとした楽しみを感じながら行ってほしいです。だんだんと近づいてくるウキウキ感と、姫路城の圧倒的な大きさに驚くと思います。

姫路城に入るには『桜門橋』と『大手門』を通過する必要があります、これらの造りはとてもきれいです。



桜門橋



大手門

そしていざ姫路城へ！

大手門を通ると券売所があり、ここで入場券を買います。障害者手帳を持っていれば、障害者割引で本人と介助者3名は無料で入れます。健常者で大人（18歳以上）は1000円、小人（小・中・高校生）は300円です。また、姫路城シルバー観光ガイドを頼めば、城内を案内し、姫路城の歴史や謎などを説明してくれます。観光ガイドは、入城口横の姫路城見学資料室の受付で申し込みでき（予約も可能です）、料金はガイド1人につき2,000円が必要です。公式ホームページには、姫路城は坂と階段が多く、特に『天守』や『櫓（やぐら）』には、エレベーターが無く、手すりがあるものの非常に急で狭い階段になっているため、姫路城内を車椅子利用者の単独での見学は出来ないと書いてあります。介助者が1人では危険で、門の

手前の坂や門を越える時に介助が必要になると注意書きされています。熟練した介助者が2～3人で介助する場合は、入城口から天守群付近まで見学できますと記載されてもいます。私は信頼のおける介助者1人と行ったのですが、本当に危険だと感じました。ほとんどの道がガタガタで、勾配の急な坂道も多く、車椅子を支えてもらわないと怖いです。坂道には2～3cmの段差が何ヶ所もあるため、女性介助者の場合は2～3人で行かれることを強くお勧めします。



券売所



急勾配の坂道

姫路城を攻略するためのお勧めの行き方は、まず、入場口から入ってすぐ坂があるのでそこを上っていき、『西の丸』に向かいます。残念ながら『長局(ながつぼね：別名百間廊下)』と『千姫化粧櫓(けしょうやぐら)』は車椅子では入れないので、手入れされた庭がとてもきれいでのんびりと過ごせますので、一見の価値はあると思います。

続いて『菱(ひし)の門』を通り、そのまま道なりに行くと二の丸にある『お菊井戸』が見えます。この井戸は播州皿屋敷で知られるお菊さんにゆかりの井戸ということで、怪談話が残されています。興味のある方は調べてみてください。またこの『お菊井戸』に賽銭を投げ込まれる方が多いのですが、投げ込んでも何の意味もありません。そして、備前門を通り、

『本丸(備前丸)』に到着します。本丸から大天守を見上げると、空に向かってそびえる巨大な大天守が



『西の丸』から見える庭



お菊井戸



本丸から見る大天守

眼前に迫ります。大天守にさらに寄って、見上げてみるとまた違った雰囲気が味わえます。見上げたアン

グルから見える幾重に重なった屋根の美しさは必見です。

天守閣は車椅子で入ることが出来る設備が整っていないため、残念ですがこの本丸広場が車椅子で行ける最終地点となります。そしてもうひとつ残念なことに、本丸には高い外壁があり、車椅子目線では姫路の眺望は確認できません。

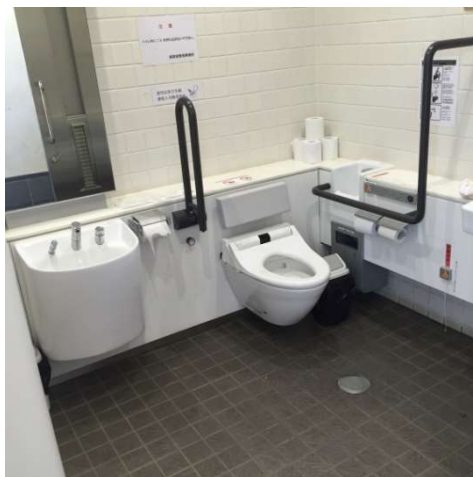
今回の姫路城見学で感じたことは、ガタガタ道や急な坂が多いので車椅子で行くには体力に自信のある介助者がいたほうが安心だということです。坂は車椅子が転倒してしまう恐れがあるため、本当に気をつけてほしいです。ただ、国宝であり世界文化遺産であるため、現状維持の改修と耐震化改修しかできず、エレベーターはありませんが、やはり国宝であり世界文化遺産に登録されているだけあって素晴らしい建築物です。それは言うまでもなく、行く価値は十分すぎるほどあります。是非、一度は訪れてみてください。

〇トイレ情報

姫路城内に車椅子が使えるトイレは3ヶ所あります。

- ・ 西の丸内
- ・ 菱の門横
- ・ 本丸(備前門丸)内

入り口も中も広く電動車椅子でも楽々使えます ⇒



〇ミニ情報

「黒田官兵衛ゆかりの石垣(姫路城上山里下段)」

券売所前右手に「官兵衛ゆかりの石垣」という看板があるんだよねえ。石庭の前を抜けて、サボートが必要な急勾配の坂道を上がると、舗装されていない平地の向こうにドーンと「なんじゃこりゃ？」っていう何の変哲もない石垣が見えてくるわけえ。説明書きを簡単に説明すると、池田輝政ちゃんが改修する前に羽柴（豊臣）秀吉くんが築城しているらしく、秀吉くんがめっちゃ信頼してる官兵衛ちゃんに姫路城の普請（ふしん：直したりすることだよ）を命令しちゃってるわけえ。だから～おそらく残っている秀吉くんの時代の石垣は、少なくとも官兵衛ちゃんゆかりの石垣ってことになるってことらしいんだよね～。



「十字紋の瓦」

姫路城の「にノ門櫓（やぐら）」にある十字架のような模様が入った鬼瓦があるんだよねえ。写真では全く見えねえんだけど、あるんだよねえ。実は、姫路城は官兵衛ちゃんが城主だった時代があるんだけどお、キリシタンだった時代もあるんだよ。だから～この十字紋の瓦は、官兵衛ちゃんゆかりの瓦じゃないか？つつ一噂が起こっちゃったわけなんだよねえ。確かに官兵衛ちゃんはキリシタン教に入信してたんだけど、キリシタン教に入信した時はすでに姫路城を離れてたんだよねえ。だから～話としては面白いんだけど官兵衛ちゃんとの十字紋の鬼瓦を結びつけるには、ちょっと無理があるんだよねえ。でもちょっとワクワクすると思うから、一度見つけてみてちょ～。



○姫路城にまつわる逸話

「宮本武蔵の妖怪退治」

「武蔵伝説」のひとつです。木下家定が城主時代に、武蔵は偽名を使って足輕奉公していたという話が残っています。姫路城の見回りの仕事をしていたときに、天守に夜になると妖怪が出るという噂のために誰も夜勤をしがらなくなっていた中で、武蔵だけが平然と夜の城見回りの仕事をしていたので、それが上司の耳に入り、名のある武芸者であることを知られてしまい妖怪退治を命じられたそうです。～武蔵が天守に登り、三階の階段に差し掛かると、突然猛烈な炎が吹き降りて、ガラガラと地震のような音がした。「さては妖怪め」と太刀を構えて伺ったが、もとの静けさに戻って何の異変もない。四階へ登りかけると、再び火炎と物音に包まれたが、武蔵は構わず天守最上階で朝までひと眠りした。このとき、十二単の美しい姫が現れ、「われは当城の守護神、刑部明神であるぞ。その方、今宵参りしたため、妖怪は恐れをなして退散したり。褒美にこの宝剣をとらす」と言って姿を消した。この宝物は城内に収められていたもので、武蔵に盗みの嫌疑がかかり、調べがつくまで家老の雨森縫之助に身分があずけられたという～時代的に考えてみても矛盾だらけでトンデモなお話であり文献にも残っていません。単なる伝承であることは言うまでもありませんが、剣豪・宮本武蔵ならではのエピソードといえるかもしれませんね。

「姫路城が売られちゃった？」

実は姫路城が売られたことがあるというお話。明治維新により、廃藩置県が全国で施行されたときに起きた実際のお話です。新しい時代には古き時代の象徴は負の遺産もしくは無用の長物ということで、お城は廃棄の対象となっていました。とにかく維持するのに莫大なお金がかかるため、日本国の貴重な予算をそんなものに使えるか！という考えが主流になっていました。当然、姫路城もその流れに飲み込まれ、廃城にする方向に話が進められていきました。まず廃棄するために城そのものを売り飛ばす必要があり、そのために競売にかけられたのです。当時の値段で『23 円 50 銭』で落札されたそうですが、それを現代の紙幣価値に換算するとおおよそ『100 万円』になるらしいです。100 万円で国宝が売り払われたか？と考えるとトンデモなことです。実に恐ろしく安い値段で売り払われようとした姫路城ですが、実際には購入費よりも廃棄のための解体費に莫大な資金が必要になることが判明し、購入者は権利を手放しそのまま放置されることになったそうです。難を逃れた形にはなりましたが、もしかすると不思議な力が動いたのかもしれないですね。現に、建築から 400 年もの間に一度も戦火に巻き込まれることがなかったのですから奇跡というしかありません。やはり『不戦・不焼の城』の名にふさわしいですね。

②姫路城西御屋敷跡庭園 好古園

発掘調査で確認された武家屋敷跡などの遺構を活かして、造営された池泉回遊式の日本庭園です。江戸時代に現在の庭園入口付近に存在した藩校「好古堂」にちなんで命名されたものらしい。最大の特徴は、姫路城を借景としてしているところ。電動車椅子でも十分に庭園内を回ることができます。庭園から望む姫路城は、歴史と自然が調和して大変優美な景観となっています。四季の情景も味わい深く、ゆったりとした時間を過ごすことができる観光スポットです。車椅子用トイレが、レストラン「活水軒」の中にしかありません。多目的トイレなのですが、調査用電動車椅子（長さ 103.5cm、幅 68cm、高さ 127cm）では、トイレ内で旋回はできませんでした。身体障害者手帳を持っていれば本人と介助者 1 名は無料。



御屋敷の庭 入り口



多目的トイレの入り口

③姫路市立動物園

ちょっとショボい感のある動物園のように思われがちなのですが、実はゾウやキリンなど多くの大型動物をはじめ約 100 種・約 390 点の動物を観ることができるレトロだけど本格的な動物園なのです。ゾウの姫子（2 代目）をはじめ、カバのキボコ、レッサーパンダのひなたといったスター動物も充実しています。個人的には電動車椅子を異常なほど威嚇してくるライオンのカイオ（雄）とマト（雌）がお気に入りです。また、幸運を呼ぶといわれる「ケサラン・パサラン」も必見です。国内で展示しているところは少なく非常に珍しいです。普通に屋外に展示してあるのでちょっと笑います。正体は謎に包まれている、見るといいことがあるケサラン・パサランを是非見に来てください。車椅子用トイレは園内に 4 カ所ありますが、3 カ所はとても狭く使いにくいです。シマウマ舎前にある多目的トイレが唯一調査用電動車椅子でもゆつたりと使用できました。身体障害者手帳を持っていれば本人と介助者 1 名は無料。



動物園 正面入り口



多目的トイレ内

④姫路市立美術館

姫路城の東隣にある、明治時代の建物（明治末～大正2年建築・旧陸軍第10師団の兵器庫、被服庫）を保存活用しているらしく、赤レンガの建物はとてもおしゃれです。絵画に興味がなくとも建物だけでも見る価値ありといった感じ。絵画等の展示物はひと部屋にまとめて展示してあるので鑑賞しやすかったです。車椅子用トイレは1F受付前にあり、調査用電動車椅子でも十分には入れる広さです。身体障害者手帳を持っていれば本人と介助者1名は、常設展は無料、企画展は半額で観覧することができます。企画展の観覧料は、催しにより金額が変わるので注意が必要です。



美術館 入り口



多目的トイレ 結構広い

⑤兵庫県立歴史博物館

「世界のタンゲ」として有名な丹下健三さん設計の博物館ということですが、私は全く知らない人でした。建物壁面のガラス窓に姫路城が写り込むようになっているのですが、行った日は曇りだったので確認できませんでした。B1F、1F、2Fに2Fに展示スペースがあり、個人的には1F受付前にある1/15姫路城天守模型と2Fにある兵庫の祭りの発祥や山車などが展示されている「ひょうごの祭り」、同じく2Fにある全国の現存している城の天守の同スケール模型で、各城の天守の大きさが比較できる「姫路城と城下町」が興味深く観覧できました。車椅子用トイレは1F「みんなの家」前にあるトイレが、調査用電動車椅子が2台は優に入ることができる広さでした。オストメイト対応で個人的に嬉しかったです。この施設の観覧料金体系が面白く、1Fは無料ゾーンで、2F常設有料ゾーンを観覧する場合は身体障害者手帳を持っていれば本人は半額、介助者1名は無料です。ただ、特別展や特別企画展が開催されるときは観覧料金に変更するというややこしい観覧料システムでした。



1F ロビーの姫路城天守模型



めちゃくちゃ広い多目的トイレ

⑥姫路文学館

調査員 島本 卓

姫路文学館は、播磨ゆかりの文人たちの貴重な作品や遺品の展示がされています。

北館には、播磨の文化的風土を一覧できる「播磨曼荼羅（はりままだら）」と文人を紹介する「文人展示室」。南館には、司馬遼太郎を紹介した「司馬遼太郎記念室」など、播磨の地をより深く理解できる場となっています。また、斬新な建物は建築家・安藤忠雄氏の設計。「姫路城を周回する空間、文学と対話する空間」として設計されました。館内の各所から姫路城が美しく見えるようになっています。

歴史的文化が残るこの土地を、より深く理解することのできる観光スポットなので、世界遺産・姫路城を訪れた際にはぜひ足を運んでみてください。

●JR・山電姫路駅前の神姫バスターミナル9・10番乗り場から乗車約7分、「市之橋・文学館前」下車、北へ徒歩約3分

●島本使用電動車椅子 幅70 cm×長さ120 cm×高さ140 cm

入場料 障害者手帳提示で、本人さん+介助者さん（無料）

バリアフリー設備：障がい者用P ○ 事前連絡で対応可

バリアフリー設備：車椅子貸出 ○

バリアフリー設備：車椅子対応スロープ ○、

バリアフリー設備：車椅子対応（北館）トイレ○ドア幅85センチ トイレ内で旋回はできました。



北館へつながるスロープ



美しくたつむ姫路城



入しやすいトイレ

⑦姫路市立水族館

調査員 島本 卓

兵庫県姫路市の手柄山中央公園の中にある姫路市立水族館を紹介します。国内の水族館としては珍しく山頂の近くに位置しており「山の上の水族館」としても知られています。ここの水族館はとてもレトロな感じで、展示の内容も豊富で楽しい時間を過ごせます。古い汽車窓水槽と呼ばれる設備に、何が展示してあって何を観ればいいのか、とてもわかりやすく覗きこむワクワク感もいいですよ。大きな特徴は、展示生物の9割が日本の生物であることです。展示への工夫もすごくこだわっています。

リズメリクガメのリクくん餌やり、見上げる水槽、ペンギンも楽しめます。私が水族館に行ったのが7月です。水族館なのとは思われるかもしれませんが「ホタルファンタジア」も館内にありました。またまた驚きが「姫路モノレール」も展示されています。また実際に車両の中にも入ることができます。

水族館のエレベーターで屋上まで上がると、姫路市平和資料館に行きやすいです。

●島本使用電動車椅子 幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm

入場料 障害者手帳提示で、本人さん+介助者さん（無料）

バリアフリー設備：障がい者用P ○、バリアフリー設備：車椅子貸出 ○

バリアフリー設備：段差解消○、バリアフリー設備：車椅子対応トイレ○ドア幅 95センチトイレ内での旋回できます。



リクくん餌やり



見上げる水槽



モノレール展示



使いやすいトイレ

⑧姫路市平和資料館

調査員 島本 卓

兵庫県姫路市の手柄山の山上にある姫路市平和資料館を紹介します。手柄山には、太平洋戦全国戦災都市空爆死没者慰霊塔が建っている。1956年に戦災復興を主たる目的として結成された全国戦災都市連盟の事業として建てられた。塔のデザインは「剣を大地に突き刺して、矛を収めた平和」を表しているといわれている。塔の前面には巨大な日本地図のレリーフがあり、113の戦災都市が丸い石で表示されている。慰霊塔に隣接して、姫路市平和資料館は建設された。姫路が全国戦災都市連盟の本部である。資料館は空襲被害が中心の展示になっているが、姫路城を座標軸として展開されています。

また館内にある各コーナーには、写真や復刻資料、再現模型を使って、わかりやすい展示をしている。空襲体験はナレーション、サイレンや光などの効果音、映像とともに、振動を再現するため床に装置が設置されている。慰霊塔を道なりに行くとエレベーターがあり、水族館に行くこともできます。水族館の見学後に、エレベーターを使って、回られるのをオススメします。

●島本使用電動車椅子 幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm

入場料 障害者手帳提示で、本人さん+介助者さん（無料）

バリアフリー設備：障がい者用P ○、バリアフリー設備：車椅子貸出 ○

バリアフリー設備：段差解消○、バリアフリー設備：車椅子対応トイレ△ドア幅 85センチトイレ内での旋回は難しいかも。



慰霊塔



平和記念館



山頂からの景色



水族館とつながっているエレベーター

⑨姫路市立手柄山温室植物園

調査員 島本 卓

手柄山中央公園の南側にある姫路市立手柄山温室植物園を紹介します。植物園入口に行くためには、急な坂を上がっていく。車椅子単独で行くと危ないので、介助者で行くのをオススメです。坂を上がれば「癒やしの空間」がある。

園内には、姫路市の市花「さぎ草」専用の「さぎ草栽培温室」がある。「さぎ草」は夏の開花ですが、そこでは季節に関係なく楽しむことができる。大小2つの温室があり、「熱帯・亜熱帯の珍品奇種の観葉植物・果樹類」「洋ラン・ベゴニア・食虫植物」「サボテンなどの砂漠植物」などが展示されています。私は植物園を訪問してきましたが、迷路のような通路に高低差のあるロケーション。奥に行けばバリ風の楽器などが置いてあって、また違った雰囲気「散策していて、どんどん楽しい気分になっていました」。いろんな演出に楽しみが倍増します。園内規模はそれほど大きくないけれど、見所満載の「手柄山温室植物園」に是非、立ち寄ってみてください。

●島本使用電動車椅子 幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm

入場料 障害者手帳提示で、本人さん+介助者さん（無料）

バリアフリー設備：障がい者用P ○、バリアフリー設備：車椅子貸出 ○

バリアフリー設備：車椅子対応スロープ ○、バリアフリー設備：車椅子対応トイレ△ドア幅 95 センチ
トイレ内での旋回はできない。



入口までの坂



手柄山温室植物園 入口



灼熱エリア



写真の説明

⑩あずきミュージアム

調査員 宮野 秀樹

株式会社「御座候」が、あずきをもっと知ってもらいたい！という思いから誕生させた世界初のあずきのことだけを展示紹介する施設です。あずきって私たちの身近にある食品であり、日本人の生活に深くとけ込んでいる豆です。でも、あなたはどれだけあずきのことを知っているのでしょうか？「小豆」と書いて「あずき」と呼ぶのは何故？あずきはどのように育つの？あずきの花ってどんな色？いつ頃から食べるようになったの？世界中で食べられているの？どれだけのことに答えられますか？このミュージアムに行けば、あずきの全てがわかります。あらためて赤い一粒のあずきを見つめてみてください。そこには奥深い世界が広がっているはずです。…って、私は決して御座候の回し者ではありませんよ（笑）

「御座候」についても説明しておきます。御座候だけを聞いてもピンとこないと思いますが、地域によって呼び方が違うだけでみんながよく知っている食べ物なんです。東日本では主に「今川焼き」と呼ばれます。西日本では「回転焼き」が主流。全国的には「大判焼き」と言えば大体通じるのではないのでしょうか。粒あんがギュッと詰まった昔からある定番のお菓子です。姫路では「御座候」という会社を作っていることもあり、御座候という呼び方が定着しています。

そんな御座候の命ともいえる「粒あん」は全て「あずき」からできているので、そのあずきをクローズアップしているのがあずきミュージアムなんです。会社が自社商品の原材料を紹介するという、まさに豆だけに手前味噌ですね！（うまくない？）

ビックリなのが入館料。一般は1,200円です。割引はありません。介助者1名分含めると計2,400円になります。調理体験ができるのですが、調理体験室は車椅子の入室は遠慮されています。そう、ただ展示を見るだけに支払う入館料なんです！（当たり前か）でもね、これが結構面白いんですよ。実際に見てもらえばわかると思うので詳しくは話しませんが、あずきって本当に奥深いんですよ。私はマニアックなので結構ハマりました。かなりあずきに関して詳しくなりましたよ。そして、このミュージアムであずきのことをたっぷりと学んだ後に、中2階のミュージアムレストランに行ってあずきスイーツを味わっててください。めちゃくちゃ美味しく感じますよ（いや、実際旨いんですよ）。

車椅子用トイレは1F受付近くに広い多目的トイレがあります。調査用電動車椅子が旋回できる広さでした。オストメイト対応だったので、お土産に私のこしあんを流してきました。

あずきミュージアムへは、JR姫路駅南口より新幹線高架沿い東へ約15分かかります。電動車椅子でも行ける距離だと思いますので、姫路へ来た際には是非立ち寄ってみてください。宮野はオススメです。



巨大なエンドウ豆オブジェ



めちゃ広い多目的トイレ

しよしゃざんえんきょうじ

⑪映画「ラストサムライ」のロケ地でもある 書 寫 山 圓 教 寺

調査員 米田 進一

西の比叡山と称される天台宗の古寺。西国27番札所でもあり、ロープウェイを降りれば、そこは深山幽谷の世界。京都の清水寺に似た摩尼殿、重要文化財の大講堂、食堂などは一見の価値があります。近年、映画「ラストサムライ」のロケ地にこの三つの堂が登場しましたが、これはラストサムライのスタッフが姫路市の職員につれられて訪れた際に感激し、この地に決まったそうです。そしてNHK大河ドラマ・武蔵（2003年）や軍師官兵衛（2014年）のロケ地にもなった所でも知られています。

ロープウェイを降り移動し約5分、入山志納金500円を支払ってすぐの所に分岐点があり、直進は急な勾配と凸凹道が続くというので、どちらも凸凹があるのでまだ移動しやすい送迎車が通る道を選択しました。自然と触れ合いながら所々凸凹道を移動していると、バスが往復するたびギリギリ横をすり抜けて行きます。圓教寺宿館までは辛うじて行けますが、その先は階段と勾配があり、これ以上は無理と判断し、三つの堂まで目標でしたが、四分の一の所で断念せざるを得ませんでした。圓教寺会館は宿泊や精進料理で有名ですが、階段があるため車椅子では入ることが出来ません。



入山志納金を支払い参道へ



道中は送迎バスが頻繁にすれ違う



圓教寺十妙



圓教寺宿舍会館

※行く価値はありますが、参道に急な勾配と凸凹が多いので、行かれる際は十分気をつけて下さい。

所在地 〒671-2201 兵庫県姫路市書写 2968 TEL 079-266-3327 トイレは近くに有りません。

アクセス 姫路駅バスターミナル10番乗り場「書写ロープウェイ行」30分 ロープウェイ山上駅5分

⑫書写山ロープウェイで空中散歩を満喫

調査員 米田 進一

姫路市北西部にある標高 371m の書写山に設置された最大乗車人員 71 名のゴンドラ（しろまるひめとかんべえくん）。大みそかは特別に 21:00 から翌 6:30 までオールナイト運行を実施しているそうです。JR 姫路駅前の神姫バス 10 番乗り場から片道約 30 分の移動で終点の書写駅に到着します。下車して徒歩約 2 分移動し券売所で切符を購入し、エレベーターで 2F に上がるとロープウェイ乗り場があります。2 機のゴンドラが 15 分毎に運行しています。ゴンドラに乗り込む際は 15cm 程の段差があり、1.2m 四方の木製スロープが一台しかない為、出来れば事前に連絡をしている方が良いとの事です。混雑の状況にもよりますが、電動車椅子が 3 台位までは乗れそうです。山麓駅からゴンドラに乗り、晴れた日は瀬戸内海や明石海峡大橋が見えるそうで、約 4 分間のガイドアナウンスを聞きながら山上駅に到着。下車すると「黒田官兵衛ゆかりの地」と書いた幟が道中に並んでおり、奥は圓教寺に続いています。トイレですが、車椅子が入ることができない為、排尿の際は予備の空いたペットボトル等で破棄する他ないので女性は不便に感じるかと思います。お土産はバス停の反対側にある山陽道降下の「ロープウェイ山麓売店」では名物だんご「書写だんご」がオススメ。白、ヨモギ、紅イモ、カボチャなどチョイスできます。



木製のスロープ台



空中散歩しながら瀬戸内海を一望できる



すれ違う「しろひめまるゴンドラ」



山麓売店の名物だんご「書写だんご」

●所在地 〒671-2201 兵庫県姫路市書写 1199 番地の 2 TEL079-266-2006

■アクセス：【車】山陽道姫路西 IC から約 10 分 【バス】「書写山ロープウェイ駅」片道運賃 410 円
ロープウェイ乗車料金 往復 900 円

⑬姫路の山麓に創られたテーマパーク「太陽公園」

調査員 米田 進一

姫路北西部の峰相山山麓にテーマパークとして創られた「太陽公園」。広大な敷地で、観光地として多くの方が来園しています。姫路駅4番バス停から「緑台」行きに乗り、約30分で太陽公園の入り口が一番近い「打越西」に到着。「石のエリア」と「城のエリア」がありますが、見学するならば「石のエリア」からをお勧めします。

●石のエリア

バス停からすぐの場所で、世界各国の旗と幾つかの石像が建っています。入場券を購入し入り口を進むと最初に見えるのは高さが10mはありそうなパリの凱旋門がリアルにお出迎え。奥に進むとモアイ像マチュピチュ、万里の長城、ピラミッド、その他見たことのない石像が数多く点在しているので、移動中はとても楽しめます。万里の長城の入り口手前までは石畳でガタガタでも車椅子は可能ですが、そこから先は勾配が続く為、手動車椅子の方は困難に感じます。世界の石で作られた建造物や遺跡、石像などのレプリカを多数設置されており、世界を一周した気分になります。私が感動した「兵馬俑博物館」にあるレプリカ1000体は、テレビや映画でしか見たことがないのでとても迫力があり圧巻です。



パリの凱旋門



兵馬俑博物館のレプリカ1000体



ジャガー人間像（メキシコ）



ピラミッドとスフィンクス（エジプト）

歴史に興味がある方や興味のない方でも楽しめると思いますので、是非訪問してみてください。

■城のエリア

石のエリアから徒歩で2分程移動すると駐車場から城のエリアになります。入り口は30度近い勾配があり、そこを登ると「ウエルカムスワン」という建物があります。1Fにカフェ、パンの販売、お土産コーナー、2Fはレストランもあり、ガラス工場の体験も出来るそうです。車椅子トイレは問題なく入れます。山の上に立つ「白鳥城」は、まるでおとぎの国に出てきそうな風貌を感じさせ、ドイツのノイシュヴァンシュタイン城をモデルに建設されたそうです。モノレールで移動すること約3分で城下に到着。車椅子は3台までしか乗れません。下車すると城の正門まで約200mの上りの勾配になっています。正門を潜ると、おとぎの国が目の前にありメルヘンチックな気分になります。右手に城内の入り口が10cm程の段差があり、城内に続く通路とエレベーターがあり3F～6Fが3Dアート、7Fはヨーロッパの民族衣装が展示されています。2つのエリアがあり、違った視点なのでどちらも楽しめると思います。

普段見ることのない物や世界観を一日で満喫する絶好の場所ですので、是非お越しください。



山の上に立つ白鳥城



モノレール



3D トリックアート カ士の突っ張りを受ける私



ブルガリア共和国の民族衣装

- 所在地 〒671-2246 兵庫県姫路市打越 1342-6 TEL : 079-267-8800 (代)
- ◆営業時間 9:00～17:00 年中無休 入場チケット¥1,250 モノレールは城のエリアです。
- アクセス 姫路バスターミナル4番乗り場「姫路駅前」発 35・43番系統(「緑台」行き)
「打越西」停留所、もしくは「打越新田」停留所下車とも1時間に1本の運行です。
- ★帰りは停留所により異なり「打越西」停留所2時間に1本、
「打越新田」停留所1時間に1本、「白鳥3丁目」停留所1時間に2～3本
- ※「打越西」停留所が太陽公園入り口すぐです。お時間には余裕を持って行動して下さい。

⑭姫路のグルメ「姫路おでん」情報

調査員 土田 浩敬

姫路のグルメの一つとして「姫路おでん」があります。

ベースは関西のおでん特有の“ダシ”が効いていてアッサリしているのですが、皿の上に具材を盛りつけた後、上から“ショウガ醤油”をかけるのが特徴です。おでんと言えば、冬や少し肌寒くなってから食べるイメージですが、姫路では真夏でも普通に販売しています。ショウガ醤油がさっぱりしていて、真夏の暑い時期に食べても美味しく食べられます。ぜひ皆さまも「姫路おでん」を一度ご賞味ください。

1 だるまや

・入り口96センチ ・段差無し ・ランチ1,000円前後 ・接客よし

お店の方は快く迎えてくれましたが、カウンターと通路が狭いので車椅子1台が限界。

実際に行ってみたところ、お客さんもフレンドリーで親しみやすいお店でした。

お店を出たあと、仲良くなったお客さんに姫路駅周辺を案内してもらい、いい思い出ができました。

住 所：兵庫県姫路市駅前町 277 JR 姫路駅から徒歩5分程。

電 話：079-285-2975 時 間：10:00～22:00 定休日：木曜日



外観



だし巻きも美味しい

2 こころや

・入り口73センチ ・段差無し ・ランチ1,000円前後 ・接客よし

カウンター席、2～3台は入れそう。

住 所：兵庫県姫路市駅前町 61 JR 姫路駅から徒歩5分程。



外観



すじ肉が柔らかい

3 時代カフェ

・入り口77センチ ・段差無し ・ランチ 800 円～1,500 円 ・接客良し

お店の方は快く迎えて、店内も比較的動きやすかったです。

店員さんもフレンドリーでとても優しい方達でした。おしぼりで手を拭いてくれて、水も飲ませて頂きました。（忙しい土日はそこまでのサービスは難しいかも）

隣の店舗は貸衣装・フォトスタジオで、着物を着たり武士の格好をして写真を撮ることが出来る。

住 所：兵庫県姫路市本町 68 片島ビル JR 姫路駅から徒歩 10 分程。

電 話：079-226-5277 時 間：10:00～18:00 定休日：月曜日



外観



おでん定食

私が尋ねた姫路おでんを提供するお店は、どのお店もフレンドリーで優しい店員さんが迎えてくれました。他のお店も気さくで優しい方が多くて、お客さんも良い方でした。姫路という場所は、そういう土地柄なのかも知れません。

⑮姫路城前グルメ「はりかい 姫路城店」

有限会社「播磨海洋牧場」が運営する瀬戸内の天然活魚を提供してくれるバルスタイルのお店です。瀬戸内海の播磨灘は、潮の流れが強く、餌となるプランクトンが豊富なため、小ぶりながらも身の引き締まった上物が獲れる好漁場なんです。そんな播磨灘で獲れた地魚と播磨の美味しい地酒を提供してくれるのがこのお店です。バルスタイルなので電動車椅子でも気軽に立ち寄って“ちょっと一献”なんてことができちゃいます。私が行ったときは生牡蠣や蒸し牡蠣があったので、とびっきりの辛口「夏の芳醇超辛」青ラベル『奥播磨』と一緒にいただいちゃいました！めちゃくちゃオススメのお店です。



にの屋敷の一角にあります



超うまうま生牡蠣！

⑩鉄板酒場 壱石

調査員 島本 卓

私の友達が経営しているお店を紹介します。JR 姫路駅電動車椅子で5分で行ける距離にあります。電動車椅子でも店内に入りやすく、広いスペースでゆっくり食事ができます。店内はとても綺麗でオシャレな感じです。ドア幅90、入口前段差2.5、道路側からの段差解消プレートあり。

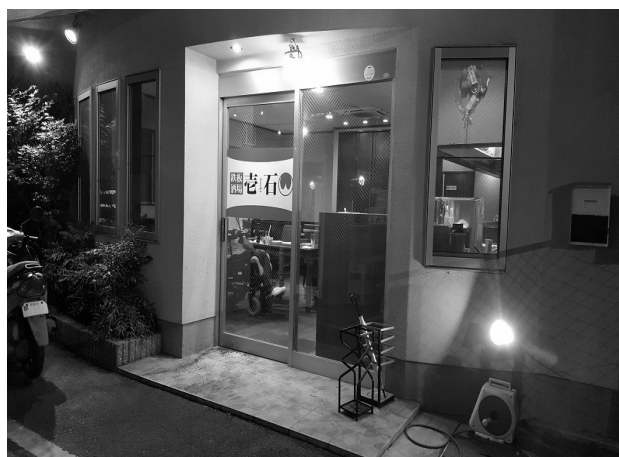
もちろん店内で食べてもよし、店外にあるスペースで食べることもでき、またまたテイクアウトもできて美味しさを楽しむことができます。壱石では、オリジナル本格ハンバーガー 姫路で食べれる佐世保バーガーがあります。オリジナルバンズ・タルタルソース、トマトソース、オリジナルマヨネーズ、パティ100%牛肉で上質の材料を使っています。

私が店内で食べるときは「牛リブステーキ」、「牛肉のたたき」など、美味しさもボリュームもたまりません。お肉が柔らかくて、とにかく美味いんです。また、テイクアウトなら「ステーキどんぶり」を注文します。その他メニューもあるので、是非食べに行ってみてください。

営業時間 11:30～14:00 (L.O. 13:30) 17:30～22:00 (L.O. 21:00) 日曜日営業 ●定休日 木曜日



オーナーとの写真



段差と入り口



牛リブステーキ



牛肉のたたき

⑰姫路スイーツのご紹介

調査員 米田 進一

姫路のスイーツと言われれば自信はありませんが、私が実際に調査して車椅子が入れた店と美味しかったものをご紹介します。

●JR 姫路駅北口から徒歩2分の所にある「チーズタルト専門店 PABLO」です。入り口が2カ所あり、駅から目の前に見える側の入り口は少し傾斜になっていますが、店内は広く電動車椅子でも入れます。もう1つの入り口はアーケード側のスロープから建物の中に入り、そのまま進むと突き当たりの所がPABLO店の入り口になります。プレーンは1個200円でホールは850円で購入もできます。チーズの部分がトロトロで少し温かく、冷たいチーズケーキよりも「チーズ」をより一層味わえるかと思います。店内ではコーヒーのみセット注文が可能ですが、他の飲み物は単品になります。

●続いて紹介するのは、みゆき通りというアーケード内に「大陸ひろめ庵」というお店の看板商品で「おでんケーキ」(1本432円)という、こんにゃく、たまご、ちくわぶのおでんに見立てたケーキで見た目から面白いです。こんにゃく(△)は姫路・夢前町産の古代米(紫黒米)の米粉ロール。たまご(○)はチーズブッセとあまんどクィーン。ちくわぶ(□)は姫路・夢前町産の古代米(赤米)の米粉ロールしょうがパウダーという飴を、細かく砕いた状態でかけて食べると、ほんのり甘くなります。ここでしか買えませんので、話のネタにお土産としていかがですか？

●姫路城の玄関口・大手門の前に位置する「高田の馬場」というお土産店の「いの屋敷」で製造、販売をしている姫路城をモチーフとした饅頭の「お城やき」。多くの芸能人が大人買いしたと評判もあり、白と茶色の2種類で、白はあんこと生地の上に餅の様なものがサンドされており、食感はもちもちとしています。茶色はオーソドックスな饅頭といった感じで両方とも甘さ控えめになっております。バラ売りもあり1個84円で購入できます。店内で作っているのでも焼きたても食べられます。

●大手前通り沿いに「時代カフェ」という手裏剣店チョコが付いた「忍者パフェ」880円があり、店内は入れますが、狭いです。前もって連絡すれば、店員さんが対応してくれるとの事。TEL079-226-5288

幾つかご紹介した他にもあるかも知れませんが、私がオススメしたスイーツはとても美味しかったです。姫路でしか食べられない物もありますので、是非ご賞味頂ければと思います。



チーズタルト（プレーン、チョコ、抹茶）



おでんに見立てた「おでんケーキ」



「お城やき」饅頭

⑩姫路城大手門前お土産店 「高田の馬場」

調査員 米田 進一

姫路駅から徒歩 10 分程北上し、世界遺産である姫路城の玄関口の前にある家老屋敷跡公園の中の「高田の馬場」というお土産店やお食事処です。「い・ろ・は・に」の全部で 4 つの屋敷に分かれています。

各店舗には姫路城はもちろん、姫路の特産物や銘菓・地酒・甘味・ご当地バーガーなど、ゆかりのある品揃えが豊富で、お土産に悩まれる物もあります。各屋敷の店員さんがお勧めのお土産を参考に挙げたいと思いますので、是非お立ち寄りください。

●にの屋敷



中白の黒田官兵衛御守り

◆はの屋敷



蒸しケーキ「姫路の白」10 個入り 650 円

■ろの屋敷



播州銘菓 塩味饅頭

★いの屋敷



播州弁まんじゅう ええまん

「高田の馬場」

住所 兵庫県姫路市本町 68 (姫路城前)

電話番号 079-222-2505

営業時間 9:00~17:00 (サマータイム 18:00)

定休日 無し 駐車場は公営駐車場をご利用ください。

※身障者トイレは「ろの屋敷」のみになります。お食事は 2F の所が多く階段で利用できません。

⑱「ピオレ姫路 おみやげ館」で購入できる姫路お土産

調査員 米田 進一

JR 姫路駅中央改札から徒歩1分の所にある「ピオレ姫路 おみやげ館」で購入できる姫路ならではの土産を幾つかご紹介したいと思います。ご参考下さい。

◆揖保の糸 播州名物まつばら / 赤11束1,620円、黒、紫11束2,160円。

関西ではそうめんでお馴染みの揖保の糸。定番の赤帯から、こしがある黒帯、弾力のあるもっちり感の紫帯は高級感のあるかわいいミニ木箱入りです。そうめんの他にパスタ（1袋440円）もあります。

◆姫路おでん / ヤマサ蒲鉾 一人前648円

姫路流の生姜醤油を付けて食べるおでんです。具材は7品（黒田官兵衛バージョンはレンコン棒）もあり、ご当地グルメのB-1グランプリにも出店されている商品です。是非お土産にいかがでしょうか？

◆千年杉 / 杵屋 一本入(小倉又は柚子) 各 1,296円、二本入 2,592円

映画「ラストサムライ」のトム・クルーズや芸能人も絶賛した、アーモンドスライスとココアでコーティングし圓教寺境内の千年杉に見立てたバウムクーヘンです。

◆五層もなか / 五層もなか本舗 5個入り864円～ 城白 (Shiro Shiro) モナカ 1個216円

オススメは城白モナカで、白にこだわった一品で、県立姫路商業高校とコラボして創った商品です。

◆播州名物まつばら / 黒田かりん兵衛 小669円、中1,080円、大1,900円

姫路は昔からかりんとうも愛された代物です。黒田官兵衛の名前をもじった黒田かりん兵衛の詰め合わせも人気があり、中には様々な種類のかりんとうが入っています。



揖保の糸 そうめんパスタ



姫路おでん 黒田官兵衛バージョン



千年杉のバウムクーヘン



城白 (Shiro Shiro) モナカ



黒田かりん兵衛

②0西はりま郷土名産コーナー「播産館」

調査員 米田 進一

JR 姫路駅南口から西の方角へ徒歩2分の所に「じばさんびる」の1階に播産館があります。姫路・西はりま地域の特産・名産である菓子・地酒・醤油・革製品・乾めん・伝統工芸品など、姫路・西はりまの商品を数多く販売しています。お土産選びも楽しさがいっぱい。是非お立ち寄り下さい。

じ
ば
さ
ん
び
る
1
階



「播産館」

各ロールケーキ（芋・栗・黒豆・米）ハーフ 648 円



おもしろお菓子 めで鯛パイ 1,730 円



兵庫県民のご飯の お供 いかなごくぎ煮

姫路・西はりま地域の特産物のお土産と共に思い出をいただければ嬉しく思います。

「西はりま郷土物産コーナー 播産館」

住所 兵庫県姫路市南駅前町 123 じばさんびる 1 F

電話番号 079-289-2832

営業時間 9:00～19:00

定休日 12月29日～1月3日

駐車場は公営駐車場をご利用ください。

身障者トイレ有ります。

②播磨屋本店

調査員 島本 卓

姫路エリアで絶大な人気を誇る、おかき処「播磨屋本店」。全国に直売店を持つが、この姫路店は建物もすばらしい。一部茅葺き屋根を使った和建築と、日本庭園が広がっている。

食べ応えのある大きさと軽い食感のおせんべいや、おかきがどれもおいしいです！中でも私の大好物は朝日あげ！！歌舞伎揚げという呼び方もされる揚げせんべい。とにかくハマります。

お店に買いにいったら以前まで設置されていたスロープがなくなっていました。裏口に案内していただき、タイヤ止めで段差解消をしてくれたことで店内に入ることができました。店内への入り口幅も十分で、電動車椅子の方でも商品を見て購入ができます。姫路にこられた際は、お土産にオススメです。

●東姫路駅出口から車椅子約10分

●島本使用電動車椅子 幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm

バリアフリー設備：障がい者用P 事前連絡で対応可

バリアフリー設備：車椅子対応スロープ 事前連絡で対応可

バリアフリー設備：車椅子対応トイレ×



正面からの風景（スロープなし）



和の癒やし



タイヤ止めで段差解消



朝日あげ

②姫路っ子ご用達「ハトヤ蒲鉾」

調査員 島本 卓

姫路にある「ハトヤ蒲鉾」を紹介します。私が購入しに行ったのは駅前店。

姫路っ子ご用達の「ハトミン」がめちゃくちゃ美味しい。ハトヤ名物ハトミンは、姫路っ子ご用達の味で刻み玉ねぎを練り込んだ魚のすり身にパン粉を付けてこんがり揚げた、ハトヤ創業以来のロングセラー商品なんです。玉ねぎのシャキシャキ感と衣のサクサク感が最高です！ハトミンとはハトヤのミンチふらいの略で、イトヨリなどの魚のすり身にたまねぎなどを混ぜ込みパン粉をつけて油で揚げたものです。姫路では庶民の味でもある。

ご飯のおかずにも良し。酒のあてにも良し。一度食べたら忘れられない味です。

その他の商品も美味しいです。姫路に来たら食べてみてください。

●姫路駅出口から車椅子約5分

●島本使用電動車椅子 幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm

バリアフリー設備：車椅子対応スロープ○

バリアフリー設備：車椅子対応トイレ×



姫路駅前店



どれも美味しそう



店内に電動車椅子で入れます



ハトミン

調査番外編 PhotoMemorys



はりかいの店員さんと奥播磨（青ラベル）



白鷺堂本舗の丹波大納言ぜんざい



姫路市立動物園 ゾウの姫子とツーショット



カバのキボコ（希望子）の食事タイム



姫路城 備前丸に至るまでの石垣の径



備前丸にある大きな木の木陰で暑さしのぎ

②③姫路駅・姫路城周辺バリアフリートイレ情報

調査員 土田 浩敬

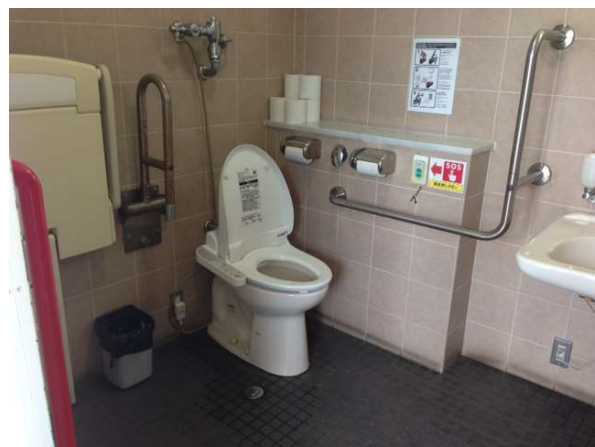
姫路駅周辺のバリアフリートイレ情報になります。

外出先で、皆さまトイレに困ったことはありませんか？ トイレが「狭い」「汚い」「使いにくい」…姫路に来られた際には、ご活用頂ければと思います。

- 1 姫路城正面 お土産屋裏
入り口 83センチ。
中は電動車椅子で十分入れる広さ。
オストメイト対応では無かったです。



外観



中は比較的広い

- 2 大手前公園 1
入り口 83センチ。
中に固定の手すりがあり少し利用し辛い。



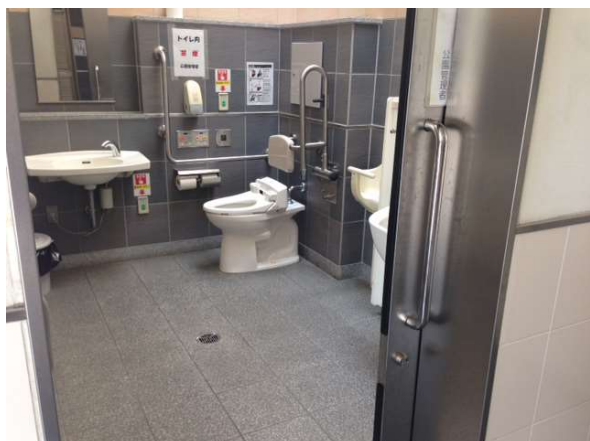
少し使用感有り



手すりが固定されています

- 3 大手前公園 2
入り口 83センチ。

中は電動車椅子で十分入れる広さ。オストメイト対応。折り畳みベッド有り



外観



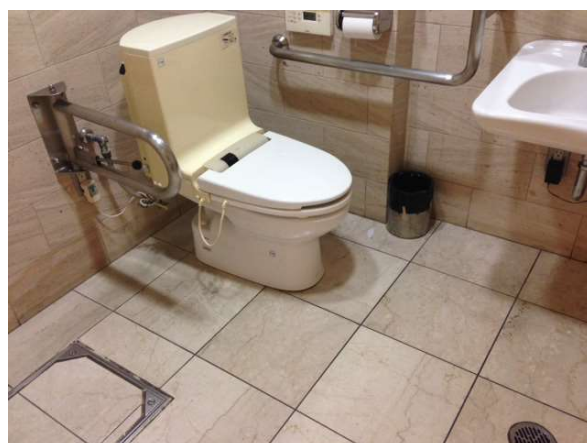
オストメイト対応

4 イーグレ姫路

入り口 88センチ。十分な広さ。オストメイト無し。



とても綺麗です



中で旋回出来ます

5 やまとやしき 8F

入り口 85センチ。十分な広さ。オストメイト対応。



明るくて綺麗



オストメイト対応

6 山陽百貨店 6F 西館

入り口 86センチ。

中は電動車椅子で十分入れる広さ。ベビーシート有り。手すり固定。

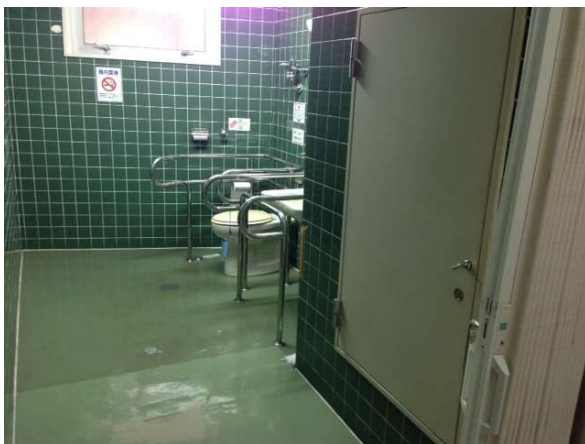


明るくて綺麗

西館へ続くスロープ

7 姫路駅南口スグ じばさんビル1F

入り口90センチ。奥行きはあるが少し狭い。手すり固定。



入り口はアコーディオンカーテン

固定式手すり

8 好古園前 大手門茶屋隣り

入り口85センチ。十分な広さ。入り口に真直ぐ入ることが出来ないなので、入り辛い。



少し入り辛い入り口

中は十分広い

9 スーパー ボンマルシェ

入り口98センチ。

中は電動車椅子で十分入れる広さ。大通りに面した入り口入ってスグ。



間口がとても広い



中も十分広い

- 10 JR 姫路駅 おみやげ館内
入り口 88 センチ。広くて綺麗。



おみやげ館内奥にあります

- 11 JR 姫路駅 東口出て突当り
入り口 90 センチ。オストメイト対応。



綺麗で中も広い



広くて清潔感あり



また使ってみたいと思うトイレ

行事報告

しあわせの村体験合宿を終えて

兵庫頸髄損傷者連絡会 島本 卓

去る6月18日（土）、19日（日）の1泊2日で「しあわせの村体験合宿」（以下、合宿）と「BBQ交流会」を行いました。実行委員として参加するのも3回目。企画から準備にも熱が入りました。

さて当日の朝、9時11分に姫路駅を出発。予定より1本早い電車で案内されたことで、大阪駅での学生さんとの待ち合わせに合流できず、1人で紀路路快速で紀伊駅に向かいました。あんなにシミュレーションしたのに、出だしで予定が崩れた。



姫路から紀伊へ

今年は、和歌山在住の上田さんに参加を打診しました。初参加である上田さんのサポートに、私と学生さんの2人で迎えに行きました。紀伊駅で学生さんと合流しました。大阪駅からギュウギュウ詰め電車に1時間半もいると体温がこもっていました。紀伊駅についてすぐにUターンして、三ノ宮駅を目指しました。三ノ宮駅で、別の学生さんと待ち合わせ、合流しました。いざ4名で「しあわせの村」へ。時間とともに、上田さんの緊張も緩んできていました。

毎回、私の原稿に書いていることになりますが、私もこの合宿がスタートだったんです。もちろん個々の不安、課題は違います。頸損者同士が一緒に考え、支え合うことの大切さ、これが「セルフヘルプ」なんだと感じます。

合宿の魅力のひとつは、当日参加していた実行委員メンバー4人が自立生活をしていることです。住んでいる地域は違っていても、経験、課題への

工夫や対策が聞ける機会だと思います。

宿泊前には、今年もバーベキューを行いました。6月開催ということもあり、毎年雨に心配しながら進めていますが、今年は天気が味方をしてくれました。準備もしやすく、食材購入などにたくさんの協力をしていただけました。感謝の気持ちでいっぱいです。

参加者みんなで食べるバーベキューは美味しい。いろんな話で盛り上がっていました。



美味しいお肉！

集合写真を振り返りながら見ていると「仲間」とつながってるんだと感じます（写3）。



バーベキュー交流会 集合写真

今年もグループルーム2室とツイン1室を使って、車椅子6名、介助者3名、学生5名の計14名で

宿泊体験を行いました。

この合宿では、「外泊したいけど、できるかな?」、「介助者がいないんだけど」と不安に考えてる方には是非参加していただきたいです。

去年は移乗のために「トラベルトラック」を準備していましたが、今年はマンパワーで移乗を行いました。以下の写真がその様子です。



トランスファー



側臥位で除圧中

みんなで一緒にやりながら、考え、工夫しながらやっていくことは大きな経験になります。普段、他の方の介助を見ることなんかないと思います。どんな介助を必要としているのか、どのように介助内容を伝える工夫をしているのかなど、個々によって違うのが当たり前です。見たり聞いたりしたいですね。その中で、自分で取り入れられることもあるはずです。グルーブルームを使って行うポイントがそこなんです。

普段から入っている介助者さんとの参加や、介

助者さんではなく学生さんに呼びかけ、一緒に参加してもらっています。将来「社会福祉士」「理学療法士」「作業療法士」を目指している学生さんの協力を得られています。また私は、2015年の合宿から学生さんと参加しています。介助者さんだけでなく、学生さんと参加することで、自らのコミュニケーション能力を知る機会にもなると思ったからです。まさに私は課題だらけであることがわかりました。人に伝えることが、こんなにも難しいんだと感じました。この経験ができたことで「介助者」の大切さ、支えられていることを深く考えることができました。

おわりに

まだまだ多くの頸髄損傷者が、地域、施設におられます。一人で悩んで「不可能」と諦めてしまっている方が多いと思います。でも誰もが経験してきたことでもあるはずですよ。自信を持つことも大切だと思いますが、それよりも自分の思いを持ち続けることが重要だと思いました。

失敗を考えるより、楽しんでいる自分を描いてほしい。もちろんできないと思ってたことができた時は、最高に嬉しいです。一緒に考えながら、一緒に笑いたいです。

「ひとりじゃない」だからと伝えたい。

来年も企画していきますので、是非参加お待ちしております。



参加者の皆さん、学生支援者のみなさん、本当にありがとうございました。

しあわせの村体験宿泊に参加して

大阪頸髄損傷者連絡会 U・S

今回初めてしあわせの村体験宿泊に参加させて頂いた和歌山のU・Sと申します。

大阪頸損連絡会の島本事務局長から「兵庫で体験宿泊があるので行ってみてはどうか」というお話があり、そこから兵庫頸損連絡会の島本さんと連絡を取り合い参加という流れになりました。受傷して約16年、家族旅行は経験ありますが、家族以外の人と宿泊するのは初めてで「ちゃんとして欲しい事を伝えられるだろうか」という不安が少しばかりありました。行きは和歌山まで島本さんと学生さんに迎えに来てもらい、電車とバスを乗り継ぎ目的地まで行くのですが、私は電動車いすでバスに乗るのが初体験で、ノンステップバスの車いすスペースは意外と広いんだとか新しい発見もあり良い経験になりました。しあわせの村到着後のバーベキューでは初めましての方が多く、人見知りの私は皆さんとお話するのは緊張しましたが、時間と共に緊張も解れ大自然の中、大勢でわいわいしながら楽しく食べるバーベキューは格別でした。

不安に感じていた部屋での着脱衣などは学生さんに協力してもらいスムーズにできました。

以前は、知らない場所に行くなんてエネルギーも使うし準備も大変という事で敬遠しがちでしたが、今後は「行ってみよう」や「やってみよう」というチャレンジ精神を持つ事が大切という考えに変わりました。また介助を受ける場合、自分が「どうしたいか」や「どうしてほしいか」を明確に相手に伝える事ができれば、家族やヘルパーさんでなくても上手くいくのではと感じています。初めてづくしの今回の宿泊を通じて、これからの外出に対する自信にもつながりました。参加者の皆さん、学生の皆さんありがとうございました。



Iさんと2ショット



バーベキュー楽しい



参加者みんなで

しあわせの村宿泊体験合宿に参加して－学生の皆さんの感想－

今回、昨年に続き二度目のしあわせの村宿泊合宿に参加させていただいた。昨年は、なかなか色々な人と関わる事が出来なかった。その為、今回は全員と関わることを一つの目標にしていた。今回は参加していた方々全員と関わる事が出来たので良かった。参加し、どのようにお手伝いをさせていただければよいのかということの一つ一つ聞くことが、大切だと感じた。学生がヘルパーではなく、ボランティアとして関わらせていただくことは、非常に貴重な経験である。今回学ばせていただいたことを、違う場においても活かしていきたい。

神戸学院大学 社会リハ 4回生 M. H

先月はしあわせの村のボランティアに参加させていただきありがとうございました。とても楽しく、多くの経験をする事ができました。

神戸学院大学 社会リハ 4回生 R. N

今回、しあわせの村合宿に初めて参加させていただきありがとうございました。途中参加ではありましたが、とても楽しく過ごすことができました。

最初はどのようにしてよいのか戸惑いながらでしたが、みなさんととても優しく、なんでも言ってくださるので、あまり困ることもなく、居心地の良い空間でした。また、普段は重度障害の方と関わる機会がないので、今回参加させていただいたことで、いろいろと学ぶ良い機会にもなりました。まだまだ介護技術もなく、微力ではありますが、またこういった機会がありましたら、積極的に参加していきたいと考えておりますので、ぜひよろしくお願い致します。

神戸学院大学 社会リハ 3回生 S. M

今回の活動から頸髄損傷の人の中でも、できることの違いがあることが学べた。これまで関わってきた頸髄損傷者の方で、自分の力で立つて歩く人はであったことがなかった。そんなことができる人はいないと考えていたが、今回それができる人に出会って衝撃を受けた。日常生活動作もほとんど自立しており、介助が必要ないような状態であった。

新しい発見、新しい人との出会いができて非常にいい体験ができた。これから論文の作成が始まるが、この経験を通して得た知識を活かして取り組んでいきたい。

神戸学院大学 社会リハ 3回生 S. M

行事報告

2016 年度全国頸髄損傷者連絡会総会
愛知大会 報告

三戸 呂 克美

去る、5月28日(土)、全国頸損連絡会総会愛知大会が名古屋市中区丸の内にあるアイリス愛知で開催された。開催ホストとなった愛知支部の近藤会長はじめ会員、ボランティアの皆さんには大変お世話になり厚く御礼申し上げます。

さて、今回の大会は一日開催となり、兵庫頸損連絡会からは坂上、宮野、米田、土田、O、三戸呂の6名が参加した。中でも、Oさんは鳥取県からの参加という事で交流会では乾杯の音頭を取る大役を指名され上手に役を果たされた。参加者の中には福島県から来ていたSさんもいたが、鳥取の方が遠くに思われたのかもしれない。



《乾杯の音頭を取る生越さん》

総会前に、DPI 事務局長の佐藤聡さんが「障害者差別解消法の現状と課題」について講演を行った。講演の最初に自己紹介を兼ねて自身の体験談を話された。幼少のころ病気による後遺症で車いす生活を余儀なくされたが、その頃差別という概念は無く施設の職員や医療機関の関係者の言う通りの生活をしていた。大事にしてもらった事で幸せだとも思っていたという。しかし、大きくなるにつれて何かがおかしいと気付くが「何が」といった具体的なことは分からなかった。具体的になり始めたのは学校に行く歳になった頃だった。車いすに乗った自分を受け入れてくれない場所(学校)があることに初めて気づき、これって差別と違うのだろうか、と思ったそう。受け入れてくれる学校も決まり無事卒業、その後はずっと障害

者運動に関わり今も続けている。

講演では、合理的配慮の説明に多くの時間を費やして話された。差別かそうでないか分からない事象というのは我々日常感じている。例えば、昼食時に食堂に行き入ろうとすると店の店員から今店が混んでいるので2時ごろ来てほしい、と言われた。混んでいるので車いすのスペースが取れないから、というのはもっともなことだと言えるかもしれない。しかし、私も働いているので今の時間帯を逃すと食べられない、ということになるとこれは差別ではないか。と、言う意見に対して店側は、いや差別はしていない、2時に来てくれたら入って下さいと言ってる。これは何が違うのか、またどちらが正しいのか、ということになれば、その答えはなく、お互いの考え方の違いにある。そこで、今回合理的配慮というルールを決めた。ルールを決める事でお互いの意見が交わるところが見つかるというのである。

これはほんの一例にすぎないが、今後これに似たことに出くわした時今までなら納得しないままに引き下がるを得なかったがこの法律を持って改善することが出来ることを期待したい。

総会は、我々の基本的な行動であるセルフヘルプ活動を今後も続けていくこと。そして、四肢・体幹マヒである頸損に特化した日常生活での課題や問題点の解決に向けた活動が続けること。また社会参加が誰もが普遍的に行えるよう障害種別を超えた運動も続けていく。役員改選においては、本部会長に三戸呂、事務局長補佐に宮野、事務局員(HP 担当)に木戸が再任、副会長であった坂上相談役に就いた。

次期総会について、愛媛支部が四国連合主催として香川県高松市で予定している。

以上が内容の概略であるが参加者全員の承認をいただき、短時間ではあったが充実した総会であった。

行事報告

勉強会「障害者差別解消法を学ぼう」に参加して

大阪頸髄損傷者連絡会 I・M

兵庫の皆さん、こんにちは、大阪頸損のIと申します。宜しくお願いします。土田さんの指名を受けて縦横夢人初投稿です。土田さんは大阪の役員会や行事等に積極的に来て下さっていて、役員会では僕の隣の席(位置)ですので色々話をさせて貰っています。僕は今年の初めに膀胱ろうにしたのですが、その時もお世話になりましたし大阪の機関紙の原稿もちょうくちよく書いて貰っていてすごく助かっています。

僕は動きが左C4、右C5Bで受傷箇所はC6、2000年1月に建設関係の仕事中に高所から転落しました、怪我する前に結婚していて子供はいなくて猫がいます、大阪と京都の府境の枚方市でマンション暮らし。環境制御装置、電動車イス等を利用、仕事はしていません、労災年金受給で、ある程度、時間的にも余裕がありまして、大阪頸損で会計担当役員をさせて貰っています。僕の性格は「なるようになるさ」って感じで能天気で、強面(自分では、そう思っていない)なので、一歩外に出ても何も気にならない、怪我する前とあまり変わらないのです。以上が自己紹介なのですが、日常でコレといって不便を感じていないというのが現状で、それをふまえた上での差別解消法学習会の感想という事でお願いします。そんな僕ですが僕達の偉大な先輩方の活動のおかげでの現在の状況があるという事は十分認識しております。

さて本題ですが僕は大学卒のインテリで論客(大阪、兵庫頸損にも沢山いらっしゃいますよね)とかではなく高卒のガテン系なので小難しいのはナシで気になった部分だけの感想を・・・

障害者権利条約2 基本視点

- ・われわれのことを我々抜きに決めるな
- ・障害を持たない他の者との平等
- ・保護の対象から権利の主体へ

当たり前です、僕達は子供じゃないんだから。

障害者権利条約5 社会的障壁(バリア)

僕らでいえば段差ですよね、僕は週刊誌サイズの小さいスロープを携帯していて少しの段差なら大丈夫で、それでも入れない店はハナから相手していません、無視ですね。でもチェーン店とか大きな店で皆の為に交渉しろというのであればガンガンいきますよー。

障害者権利条約6 合理的配慮

世の中お互い様ですからねえ、障害者も健常者も政治家も公務員も男も女も老いも若きも互いに敬って、ですよ。

例題として会社にスロープがなくて、面接できないです。アホですね、会社の偉い人が車イスになったらすぐ作るだろうに。

障害者権利条約8 共生社会

・自立した生活及び地域社会に受け入れられる事

住みたい所に住みたい人と、自立した生活もごくごく当たり前の話で、昔は無理やり施設にとか、恥ずかしいので自宅から出さないとか、無茶苦茶ですね、有り得ない。そういえば、車イスの僕の姿を見て変な目でジロジロと見てきた人はたいいてい老人でした、そういう時は思いきり睨み付け立ち(座り?)止まったら、ビビって逃げて行きました。決して老人虐待ではありません。正当防衛。

あとトラブった時の紛争解決の流れとか色々考えて法律を作っているのですが、皆が理解して実行できるのか、する気があるのかって問題で、根本的にあらゆる偏見や差別を無くさなければいけない。世界に目を向けてみると、イスラム過激派や、米国では肌の色の違いでの偏見、差別等ありますが、この地球に生きる全ての人々が自由に楽しく、お互いに相手の立場に立って配慮しあえる様な社会ができる事を願うばかりです。講師の障大連の細井さん、有難うございました。

行事報告

兵庫頸損連「役員会」

土田 浩敬

こんにちは。

今回は、兵庫頸随損傷者連絡（以下、兵庫頸損連とする）役員会の報告をいたします。今年度から毎月、兵庫頸損連でも役員会を行うことになりました。

以前までは、定例会があるくらいで、定期的に役員どうしが顔を合わせる機会がなかったのですが、今は毎月集まって近況を報告しあい、情報交換出来る場所になっています。7月は、JR明石駅隣のアスパ明石内にある、「男女共同参画センター」の会議室で、役員会を行いました。参加者は私も含めて頸損当事者5名と、介助者5名の計10名でした。

連日暑い日が続き、この日も夏の日差しが、容赦なく私たち頸損者の体に、射すように照りつけてきます。気温の上昇と反比例するように、体力と気力が落ちていく季節です。

“しかし私は、夏が好き”

この開放的な雰囲気、夏のイベントや行事を、より楽しくさせているのでしょうか。兵庫頸損連も夏のイベントを、毎年企画しております。真夏は行っていないのですが、6月は神戸市北区にある、「しあわせの村宿泊体験合宿」少し涼しかった9月は明石市大蔵海岸で行う「大バーベキュー大会」大バーベキュー大会は9月で、若干秋風の吹く中開催しますが、それでも日差しは夏の名残を感じさせます。“バーベキューは海”“合宿は山”、どちらも自然の中で行う行事で、日常を忘れさせてくれるこのロケーションは、兵庫頸損連にしかないものではないでしょうか。これらのイベントを通じて、頸損になって間もない方への“声かけ”“情報提供”。頸損者の生活が、より豊かになるように、どのようにすればいいのか。またその方を取り巻く環境に対して、どのようにアプローチして行くべきか。私たちの経験を踏まえて、同じ境遇にあった頸損者が、社会に出やす

いような環境作りを考える。それが、役員会が存在する大きな意味合いではないでしょうか。

ということで、今回の役員会でも様々な内容について、話し合いました。

○報告事項

- ・しあわせの村での宿泊体験合宿実施報告

○検討事項

- ・大バーベキュー大会
- ・はがき通信
- ・機関誌次号特集「西播磨バリアフリーマップ」
- ・偲ぶ会



役員会の様子

兵庫頸損連を前進させるために、役員が議論し合います。これからは「大バーベキュー大会」「はがき通信」と、大きなイベントが続きます。また、皆さまに多く参加して、楽しんで頂けるよう、役員会を通して準備して行きます。

役員会で議論し、これからも継続して活動が行えるよう、務めていきたいと思いました。

以上で、兵庫頸随損傷者連絡会「役員会」の報告を終えたいと思います。もし、興味がある方がおられましたら、役員会にも是非ご参加下さい。

会員報告

京都大作戦 2016

I・Y

7月3日（日）に、京都府立山城総合運動公園・太陽が丘特設野外ステージにて開催された 10-FEET 主催の野外フェス「京都大作戦 2016～吸収年！栄養満点！音のお野祭！～」に参加してきました。

頸髄損傷者である私が野外フェスに参加したのは初めてで、夏の野外フェスということで不安も多くあり、覚悟する必要があります。頸損ゆえに必要な準備も数多くあります。暑さ対策が重要であることはいうまでもありませんが、体温が急上昇してしまったときに駆け込む療護室が会場にあるのか？雨が降ったときはどうすればよいか？会場までの交通手段やルートは？等、暑さ対策以外にも考えるところの問題が出てきました。京都大作戦の HP を見て車椅子でも入場できるのは知っていたのですが、細かいことを聞くために「車椅子で入場する方専用番号」に電話をかけました。エントリー抽選方式での申し込みであったため名前を登録しており、電話で名前を照会してもらい、どんな車椅子か、自分の障害のことなどを伝え、その他に分からないことを質問しました。救護室については、「エアコンがついているし、何時間でもいていいよ」という回答を得ました。雨に関しては「車椅子で観るところはありますが、そこは屋根がなくカッパで対応してほしい」ということで、カッパは持っていたのでこの問題もクリア出来ました。

頸髄損傷の体温調整に関しては一応の知識は持っていますが、野外フェスとなると専門家の意見が必要だと考え、日本大学の研究者で体温調節が難しいという特徴を持つ方々の温熱環境について研究されている三上功生先生にコンタクトがとれないか、東京頸髄損傷者連絡会の鴨治さんに相談させてもらったところ快く応じていただき、連絡先を交換することが出来ました。以下に三上先生からのアドバイスを4点紹介させていただきます。

- 1 点目…服装は白色の通気性のいいもので皮膚の露出はなるべく少なくしたほうがよいとのことでした。半袖のほうが風を受けて涼しいかなと思っていたのですが、直射日光に当たらない方がいいと教えていただきました。
- 2 点目…暑さに慣れることが大事だと教えていただきました。晴天時には毎日外出する(15分～30分程度)。これを繰り返し行うことで身体が暑さに慣れてうつ熱を起こす危険性がいくらか少なくなるそうです。
- 3 点目…アイスノン、濡れタオルを使って体温を下げる。使い方としては首、脇の下、足の付け根に太い血管が通っているのでどこかに当てておくのがいい。また当てたところを中心に介助者にうちわであおいでもらうのも効果的で、霧吹きを衣服や肌にかけうちわであおいでもらうのも効果は高いです。
- 4 点目…飲み物です。大量発汗時には、0.1～0.2%の食塩と糖分を含んだ水分を摂ることが有効と考えられています。スポーツ飲料が手軽ですが、1リットルの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることも出来ます。飲み物の温度は5～15℃に冷やしたものが良いです。飲料時間の間隔はこまめにとるのがよいとのこと。

会場までの交通手段とルートですが、最寄り駅までは電車で難なく行けませんが、最寄り駅から会場までの移動は簡単にはいきませんでした。最寄り駅の宇治駅から会場までのシャトルバスが出ているのですが、車椅子は乗ることができませんでした。宇治駅から会場まで自走で行こうとすると約25分かかるため、暑さのこと、雨のことを考えると車で行くほうがよいなと思いました。しかし交通渋滞が起ること、アーティストが会場に入れない等、イベント運営の妨げになるから会場まで車で行くことは禁止されています。なんとか車で行くことが出来ないか、主催者に障害ゆえの事情を説明して伝えたところ、

『いいですよ』との回答を得ることが出来ました。会場までの移動に福祉タクシーを予約しました。これで行き帰りの交通も調整が出来ました。

体温調節が出来ない頸髄損傷者が、紫外線が降り注ぐ夏の野外フェスに行くということで、最悪の事態も予測しておかなければいけません。そこで熱がこもって体調が悪くなったときに対応してくれる病院がないか？京都頸髄損傷者連絡会に相談しました。京都府立病院や京都市立病院が対応してくれるのではないかと回答を得ることが出来ました。

介助が必要な私にとっては「どんな介助者を同伴するか？」ということも重要なポイントです。介助者は、自分が倒れても独自に判断・行動が出来る人じゃないといけなとを考え、体力・行動力・判断力を一番持っている人で、信頼が出来る人にお願いしました。

持っていく物を準備します。まず一番大事な飲み物ですが、スポーツドリンクの2リットルを2本、1リットルを1本、その中の2リットル2本は凍らせました。少しくらい溶けてもタオルを巻けばアイスノンの代わりになると考えました。1リットルは冷やしただけで、その他に500mlのお茶を常温で持っていきました。常温の飲み物を持参したのは、たくさんの冷たいものはお腹を下してしまう恐れがあるからです。次にアイスノン枕型を2つ、首に巻くタイプを2つ、シャーベッド式スプレー、携帯型(首かけ)扇風機、霧吹き、コンビニで売っている氷を持っていきました。これらの持参品は、頸髄損傷者で野外フェスに参戦した経験がある方に聞いたりして決めました。また、傘や日傘を持っていくことは禁止されているので、雨が降った場合に備えてカッパを介助者共に準備。晴れの時の紫外線&熱対策としては、帽子やタオルでカバーすることにしました。

そして、当日までにやっておいたほうがよいと三上先生からアドバイスを受けたことに「暑さに身体を慣らしておいたほうがよい」ということがあったので、暑さに慣れるために、晴れてるときは積極的に外出し、出来るだけ日光に当たり身体を慣らしました。

万全な準備をして？迎えた当日。朝6時に起きて準備し、電車で現地へ向かいます。予約しておいた福祉タクシーで会場に到着、『万能札』という名の入場カードを見せ、いざ会場へ入場したのです！



野外フェス会場入り口

会場内で移動するときは、常にスタッフがついてくれたので迷うことなく車椅子観覧スペースへ行くことが出来ました。ただ行ってびっくりしたのですが、問い合わせしたときは車椅子で利用できると思っていた療護室が、テント張りでも敷いてあるじゃありませんか！電話した時は確かにエアコンがあると言われたのに、実際にはエアコンなんか影も形もありません。また車椅子では段差があって登れません。スタッフに、車椅子で利用できると聞いたことを説明したけれど、「知らない」と一言で片付けられてしまい、どうすることも出来ませんでした。反面、問い合わせでは「ない」と説明を受けていた障害者が観る場所の屋根はなぜかついていて、雨に打たれる心配はなくなりました。



車椅子観覧スペース

その日の天気は曇りのち晴れで太陽が雲で覆われていたので、直射日光に弱い頸髄損傷者には最高の天気でした。とは言っても暑いのは暑い！でも、ここまで来たからには後戻りはできない！とにかく楽しむぞ！と覚悟を決めました。

11:00 から1組目のアーティストの演奏が始まったのですが、始まったと同時に一気にテンションが上がり、いきなり気分は最高潮になりました。この1組目に出演したアーティスト「WANIMA」との間に奇跡が起こります。でも、二度と起こらないであろう出来事が待っているとは、このときの私には予想できませんでした。



京都大作戦バーガー♪

京都大作戦というフェスは、源氏ノ舞台（メインステージ）と牛若ノ舞台（サブステージ）の2つのステージがあり、1つのステージが終わったらもう一つのステージが始まるといった流れで進んでいきます。1組目の演奏が終わって昼食を食べることにしました。フェス飯も楽しみの1つでした。飲食ブースに行くときもスタッフがついてきてくれます。30店舗くらいいろんな飲食ブースがあり、迷いに迷って京都大作戦バーガーを食べました。中はパテとチーズの上にベーコンがあって、その上にトロトロオムレツと九条ネギのトッピング。これがまためちゃくちゃ美味しかったです！お腹もいっぱいになったところで、また車椅子観覧スペースに戻り演奏を楽しみました。

ところがここに来て問題が出てきました。15:00 くらいからときどき太陽が顔をのぞかせるようになり、車椅子観覧スペースの私のいる場所にも日が当たるようになってきました。直射日光を浴びると体温も一気に上がり、最高で38.5℃まで上がりました。テントの裏側が日陰になったのでそこに退避し、アイスノンや顔に水をかけて休憩していました。その休憩中のことです。休憩場所の前にある通路を、向こうからあの1組目に

演奏したアーティスト「WANIMA」が歩いてくるじゃありませんか！動揺しながらも目が合ったので思わず会釈をすると、「WANIMA」も会釈してくれたのです！一気にテンションが上がりました！もう痙性が起こりまくりでした！そしてそしてなんと！こちらに近づいて来て話しかけてくれたのです！そしてなんと！写真を一緒に撮ってくれたのです！暑さでボーッとしているのか、興奮しすぎて放心状態になっているのか自分でもわからないくらいにもう夢見心地でした。事故で受傷して以来、初めてよかったと思えた瞬間だったかもしれません(笑)。そして体温もすっかり上がってしまったようでした(笑)。息切れしながらもなんとか休憩を繰り返しながら、無事に最後のアーティスト「10-FEET」まで観ることが出来ました。帰りは主催者側の計らいで、退場口からではなく裏口から出してもらい、行列・混雑に巻き込まれることなく会場を後にすることが出来ました。

今回は幸運にも天候にも恵まれ、無事にこの野外フェスを楽しむことが出来ました。しかし、療護室が事前説明とは違って車椅子では利用出来なかったことは大きな問題でした。何事もなく無事に帰れたことはたまたま、天候や様々な条件の違いによっては大変なことになっていたかもしれないです。今回身体を慣らすために天気の良い日は外に出ていましたが、次回行く機会があれば、今度はわざと長時間日光に当たって体温を37℃や38℃にしてみても、その時の体調がどう変化するのかを自分が把握するということをしてもいいのではないかと思います。もちろんリスクはありますが自分の身体を知るため試してみたいと思います。

そして、やはり野外ライブに行くときは何が起こるか分かりません。自分の意識があるうちは介助者にあれこれ指示が出せると思いますが、意識を失いそうな状態に陥ったときは指示が出せなくなるので事前に介助者と打ち合わせをしておくことも大事だと思います。しっかりと調査と準備をしていけば頸髄損傷者でも野外フェスに行けると思います。皆さまも是非チャレンジしてみたいはかがででしょうか。

最後に、今回野外フェスに行くにあたって、たくさんの情報やアドバイスを頂いた皆様へ感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。



WANIMA 最高！

会員報告

「楽しかった頸損女子会」

B・Y

2016年5月8日(日)、大阪「パパミラノ」にて頸損女子会を開催しました。

集まったのは、2年前の全国頸髄損傷者連絡会総会・兵庫大会で偶然同じテーブルになったFグループのみんな。兵庫大会後、2014年はUSJ。2015年は岡山・倉敷で集合。みんなで毎年会うことが楽しみで、恒例になりつつあります(^)v

今年はいつものメンバーがそれぞれの友人を誘い、10名の頸損女子と介助者の方、総勢20名で大阪でのランチとなりました。

今回はお店を決めるまでがかなり大変でした。車いす10名と介助者合わせて20名で貸し切りできる個室って梅田界隈でホントになくて…(泣)みんなから沢山の情報をもらってお店に直接電話をして交渉するのだけど、ゴールデンウィークの最終日・日曜日ということもあって、なかなか思うようにお店は決まらず、決定までかなりの時間を使ってしまいました。

ようやく場所が決まったときにはギリギリになってしまって、もっとたくさんの方に告知しなかったのに案内できず残念でした。

次回からは場所選びにもっと余裕を持たなくては…と、勉強になりました。

悩み悩んで決まった「パパミラノ」はイタリアンのお店で、女性向けのかわいいお店でした。お料理もおいしかったです。少人数ならば、イタリアンバイキングのランチがリーズナブルでオススメです。是非(笑)

頸損女子会ではいつもレアな情報を知ることができてホントに助かります。

頸損女性特有の問題…。男性がいると話にくいこともみんなでワイワイ話せる気楽さ。

同じ女性でも健常の女性にはなかなか理解してもらえないことも、頸損女子はみんながすぐにわかってくれる。そしてアドバイスや「私はこういう風にしてるよ」とか色んな意見が自然に飛び交う…。有難いなーって思います。

私にとっては嬉しい時間です…

私の最近の困りごとは便秘…。

みんなにそのことを話してみると…。

Fグループの一人が甘酒を薦めてくれました。彼女は手作り甘酒のおかげで快調とのこと。

女子会后、お試しに…と送ってくれた手作り甘酒があまりにも美味しくてびっくり。そして飲んだ翌日から私の便秘は一気に解消!!これはすぐに作らなくては…と、お薦め器具と米麴を購入。(その翌日にテレビで紹介されアマゾンでは品薄)

現在、朝と夜の2回、手作り甘酒を飲んでるおかげで便秘は全くなし(^)v

女子会での情報交換すばらしい!!感謝です。

米麴で作る甘酒は「飲む点滴」とも言われていて今年の猛暑を乗り切るのも助けてくれそうです。この日参加していた他の頸損女子も米麴にハマっているらしく、あとで色んなレシピを教えて貰いました。

なんだか、甘酒の紹介みたいになってしまいましたが(笑)、女性同士だからこそ話せる話題でみんなが自由に情報交換できる頸損女子会。

楽しいひとときです。。

さて、来年はどこで会おうかな…。

次回もみんなで元気に再会できますように…。

最後まで読んで下さった皆さま、ありがとうございました。



女子会には欠かせないスイーツも充実(^)♪

連 載

＝褥瘡（じょくそう）③＝
～生兵法が感染症を招く…？～

三戸 呂 克美

キズが出来てそのままにしていたわけではない。今までにできたキズを治した（治った）事を思い出し、その時使用した残りの薬を塗布したり、ネットで探しては処置をまねてみたりと、素人の治療で治るはずがないのに、そして、「生兵法は大けがのもと」のことわざ通り続けていたら見る見るうちに大きくなったキズ。そのキズを持って向かうはいつも診て貰うS病院。診察時に言われることは「除圧をしっかりやってキズ口は清潔にしてください」である。そしてドレッシング剤となるディオアクティブを処方してもらった。

いつのころからかキズに対する治療方法が変わり、僕がケガをしたころ（昭和59年ごろ）はキズ口をとにかく乾燥さすようにしていた。入院中は病室の窓を開け差し込む日差しにお尻（患部）を向け、日時計のごとく太陽の動きに合わせて体をベッドごと変えていた。それが近頃は「完全密閉湿潤療法」と言ってキズ口は乾燥をさせずに自分の力（栄養豊富な滲出液）で治す方法に変わった。（時には乾燥させる治療も必要であるようだ。）

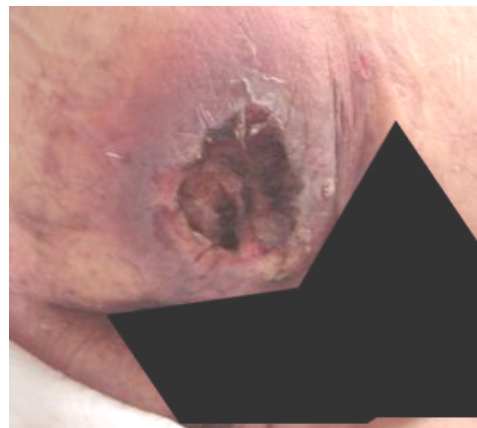
ここで私が犯した最大のミスを経験の解説を参考に述べてみよう。湿潤方法に使用するのがドレッシング剤である、と言うのは前述したが、キズの中で治りにくいものの代表が褥瘡と言われている。

それは、他のキズと違うのは、車いす上での生活が主流の頸損者では、圧迫が要因で発生するため、必然的にダメージが皮膚の全層（表面から内部）へ加わり深いキズになりやすい。それに、圧迫を完全に取除けない状況が続くこと、さらに、全身性の麻痺があり皮膚への修復に必要な十分な栄養が行き渡らないケースが多くなることも要因である。そのため、キズに対して理想的とされる「完全閉鎖密閉湿潤療法」が、最良の方法とはならない状況が発生する。図のように大量の壊死組織が存在する場合は、細菌感染を併発しやすい危険な状況であるため、この状況で「完全閉鎖密閉湿潤療法」を行うと、キズの悪化につながる。よって、ドレッシング材は、キズの自然治癒過程を妨げる要因を取り除き、治癒過程を促進させ、最良の環境を保持できるものを選択する必要がある。

キズ口は清潔にすることが条件であるのに、私は、高価なドレッシング剤は高価な薬と思いこんでいたのが大間違いであり、キズ口に貼り付け、その上からフィルム状のテガダームで密閉状態にしていた。すなわち、細菌を培養していたのだ。それから間もなくして、顔色はどす黒く熱におかされうわごとを言うことになる。



⇒
5日間で

*to be continued*

新入会員

Y・Kさん

はじめまして、今年4月に頸髄損傷連絡会に入会しました、
Y・K 55歳です。

2014年の8月8日に受傷しました。受傷程度はC4Bです。
仕事を終え、買い物をして妻と食事をして家に帰り、お風呂に入って出ようとしたときに意識を失い倒れました。直接の原因は熱中症でした。

頸髄損傷連絡会に入会したのは、昨年の秋、兵庫県立リハビリテーション中央病院に入院していたとき、三戸呂さんが私と同じ部屋に入院して来られたのがきっかけです。

それから同室のみんなが仲良くなり、色々な話をするようになりました。

私は介助者がいないと車椅子に乗ることもできなく、結局、入院中は一度も外出できませんでした。一人で車椅子に乗ることができる方がうらやましかったです。

2ヶ月ほどして、三戸呂さんは退院されました。

私はというと、年を越し春になり桜咲くころに転院が決まり、4月19日に別府重度障害者センターに入所しました。

別府重度障害者センターに入所する直前の4月15日に熊本大分地震が発生したばかりで、余震も続く中での退院・入所の移動は大変でした。

別府に来て3ヶ月が過ぎ、現在は電動車椅子に乗って毎日リハビリを続けています。

先日、妻と息子が別府に会いに来てくれました。

受傷してから初めての外出で、お寿司屋さんに行きました。

久しぶりに美味しい食事とお酒も少し飲んで楽しみましたが、さすがにたくさんは食べられず、残念でした。2年ぶりの家族との日常が幸せでした。

最後になりましたが、お世話になった皆さま、本当にありがとうございました。

今年の夏も厳しくなりそうです。皆さま、体調に気をつけてお過ごしください。
これからも、よろしくお願いします。

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
8/26～28（金～日）	第31回リハ工学カンファレンス in 高知
9/4（日）	全国頸髄損傷者連絡会 代表者会議（岡山）
9/18（日）	秋の大バーベキュー大会（兵庫）
9/30～10/2（金～日）	はがき通信懇親会 in 姫路
10/12～14（水～金）	国際福祉機器展（H.C.R. 2016）（東京ビッグサイト）

第31回リハ工学カンファレンス in 高知

あたりまえの生活を保障する

～可能性を広げるテクノロジー～

■主 催：一般社団法人日本リハビリテーション工学協会

■日 時：2016年8月26日（金）～28日（日） 計3日間で開催します。

■開催時間：8月26日（金） 13:30～20:00

8月27日（土） 9:30～17:30

8月28日（日） 9:00～13:00

■会 場：高知県立ふくし交流プラザ

〒780-8065 高知県高知市朝倉戊375-1

電話番号：088-844-9007 FAX：088-844-9411

URL <http://www.fukushi-plaza.jp>

国際福祉機器展 H.C.R 2016

日本で最大規模の福祉機器展が東京で開催されます。あなたの生活に役立つ機器・用具が見つかるかもしれません。一度、足を運んでみませんか？

■日時：2015年10月12日～14日（水～金） 開始：10:00～17:00

■場所：東京ビッグサイト 東ホール 東京都江東区有明3-11-1

りんかい線（国際展示場駅から徒歩約7分）

<http://www.hcr.or.jp/>

取扱品目：

- 福祉機器 (1)移動機器、移動補助製品 (2)ベッド関連用品 (3)入浴用品
(4)トイレ・おむつ関連用品 (5)日常生活用品 (6)コミュニケーション機器
(7)建築・住宅設備
- 施設用設備・用品
- 在宅・施設サービス経営情報システム

秋の大バーベキュー大会のお知らせ!!

兵庫頸損連恒例のスペシャルイベント大バーベキュー大会！もちろん今年もやりませ～！
お馴染みの顔から新たに参加される仲間を求め、楽しくお喋りしながら秋の思い出作りをしませんか？お肉を食べて熱く語り合しましょう。今秋盛大レクレーションですので、この機会を是非お見逃し無く！

■日 時：2016年9月18日(日) ※今年は時間が変更になり13:00 から受付開始
バーベキュー大会開始時間14:00 終了時間17:00

※受付は朝霧駅から連結している歩道橋の下、モルツマーメイド号前で行います。小雨決行！！雨具は持参下さい。

■場 所：〒673-0879 明石市大蔵海岸通1丁目 TEL:078-913-3009
大蔵海岸バーベキューサイト「ブリッジテラス 大蔵」(屋根あり) <http://www.b-g-okura.com/>

■参加費：障害当事者・一般 2,500円
介助者 1,500円
学生 1,000円

※ 飲食をしない当事者・介助者は必ず事前にお知らせください。

※ 追加注文は自己負担でお願い致します。

(昨年のバーベキュー大会参加者集合写真！！)

最寄り駅は JR 朝霧駅です(会場まで徒歩5分)

●お車でお越しになる際は契約駐車場をご利用下さい。(障がい者手帳提示で割引き有)

※皆さんのお知り合いの方で当事者の方がおられましたら声を掛けて頂けませんか？

☆初めて参加される方大歓迎致します！！☆
この機会に外に出てきて一緒に楽しみませんか？

各情報をご確認の上、参加申込をしてください。※申込締切日：9月14日(水)
詳細は兵庫頸随損傷者連絡会のホームページに掲載しています <http://hkeison.net/>

お問合せ先
〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ88 305B
特定非営利活動法人 (ぼしふる 内) TEL079-553-6400
e-mail: hkeison@yahoo.co.jp HP: <http://hkeison.net/>
担当 米田・土田・島本・山本

はがき通信・兵庫頸髄損傷者連絡会 合同シンポジウム

四肢麻痺者の多くは「排泄に困難をきたす」という問題を抱えている。自力で排泄が可能な者は少なく、他者の介助により排泄することが多いため、二次障害の発生というリスクも抱えています。

今回のシンポジウムは、盲腸ポート、摘便、浣腸、ストーマと、いろいろな排泄方法について、当事者から事例報告に基づき、自分に合った排泄の選択肢、同時にそれぞれのリスクを考えます。また、専門分野（WOCナース）とともにディスカッションを行い、四肢麻痺者の生活の質の向上に役立つことを目的とします。

日 時： 平成 28 年 10 月 1 日（土）

会 場： ハーベスト医療福祉専門学校

『プログラム（予定）』

- ・ 10:00-12:00 準備・設営
- ・ 13:00-13:30 受付
- ・ 13:30-15:00 開会挨拶、当事者事例発表、WOC ナース事例発表
- ・ 15:00-15:15 休憩
- ・ 15:15-16:30 パネルディスカッション
- ・ 16:30 閉会挨拶

主 催： はがき通信 共 催： 兵庫頸髄損傷者連絡会

兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出发点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを取りまく人々と共に考え、実現することを目的とし達成する為に次の事業をおこなっています。

（１）頸損者の生活条件整備のための広範な活動

- ・自治体などの要望活動
- ・街づくりや公共交通機関などの調査
- ・生活関連情報の収集研究
- ・宿泊訓練
- ・その他学習会や交流会

（２）機関誌の発行、必要文献の提供

- ・「頸損だより」「事務局通信」の発行
- ・ビデオや文献の貸し出し、配布

（３）交流を深めるための集い、レクリエーション

- ・街に出よう
- ・運動会
- ・忘年会
- ・その他、見学会、交流会

本会の会員は

- ・兵庫県に在住、または県外在住でも入会をされた頸損者（正会員）
- ・会の活動を手伝ってくださる方々（協力会員、ボランティア）
- ・それ以外の地域在住で機関誌の購読を希望する方々（購読会員）

などで構成されています。また、本会正会員になることで自動的に
全国頸髄損傷者連絡会（本部：東京）の会員になります。

※入会、協力、購読を希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。

入会申込書をFAXか郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

★カンパも受け付けています★
兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

振込先

郵便振替口座：００９９０—８—２６５９７４

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号０２６５９７４

振込名義：ヒョウゴケイズイソンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号４７８７７０３

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局（臨時窓口）

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-553-6400 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : <http://hkeison.net/>

頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手

や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいます。頸髄損傷といってもその症状は千差万別で、“全く同じ状態の人”を探すのは困難なのです。

もし今後、頸髄損傷の人の介助をすることがあったなら、まずその人に身体の状態を聞いてみてから、適切な介助を心懸けることが望まれます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいと思いますよ。

～編集後記～

今回の縦横夢人 13 号は、Y 編集員が褥瘡治療で安静にしなければいけないため、ピンチヒッターとして私が編集作業に加わりました。久しぶりの縦横夢人の編集作業にちょっと燃えちゃいました！そして燃え尽きました(笑) 今回の特集はかなりの力作、かなりの情報量の「姫路バリアフリーガイドマップ」と題したものが完成しました。兵庫のメンバーがそれぞれ調査に乗りだし、みなさんにすてきな情報を提供すべく奔走しました。実際に足で稼いだ情報ですから、本当に役立つ情報だと自負しております。このバリアフリーガイドマップを片手にぜひ姫路の地を訪れてみてください。最後に、Y くん早く帰ってこい！ (H. M)

個人情報保護についての当会の方針

当会では、会員の皆様の個人情報の取り扱いにあたりましては、個人情報が個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱われるべきものであることに鑑み、権利利益を保護するために、最善の配慮を行っております。

『縦横夢人』2016 夏号 (NO.13)

2016.8.15.

編 集 者：兵庫頸髄損傷者連絡会

編集責任者：兵庫頸髄損傷者連絡会 編集部長 土田浩敬

本 部：〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通 2 丁目 3-5-1-205(三戸呂方)

TEL&FAX：078-934-6450

臨時 窓口：〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘 1 丁目 1 番地の 1
フローラ 88 305B 特定非営利活動法人ぼしぶる内
TEL：079-553-6400 FAX：079-553-6401