

いきいきSMILE

すべての人の「元気で長生き」「健康で快適な生活」を応援する総合生活情報紙—いきいきスマイル—

2008.WINTER

第4号

■編集・企画／

毎日新聞大阪センター

〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5

TEL:06-6346-8734

■取材協力／川村義肢株式会社

■デザイン／ネオジオ

■広告のお問い合わせ／オフィス21 (☎06-6910-2266)

1

INTERVIEW



北京パラリンピックへ 目標は金メダル！



S U Z U K I T O O R U

ハイジャンパー
パラリンピックワールドカップ、
ヨーロッパ選手権銀メダリスト

鈴木 徹さん

3カ月は地元で過ごし、その後3カ月、東京の病院に移り、

ハビリは大変だったと
思います。

復帰するまでのリ
ハビリは大変だったと
思います。

3カ月は地元で過ごし、その後3カ月、東京の病院に移り、

ハビリは大変だったと
思います。

復帰するまでのリ
ハビリは大変だったと
思います。

3カ月は地元で過ごし、その後3カ月、東京の病院に移り、

ハビリは大変だったと
思います。

復帰するまでのリ
ハビリは大変だったと
思います。



「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

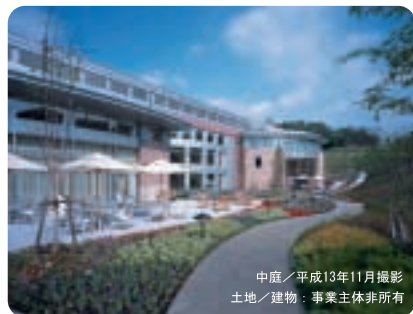
「もう一度、ハンドボー
ルをやりたい」という
気持ちで頑張ったので、
マイナスに考えること
はありませんでした。そ
の後、半年間、東京でア
パートを借り、1人暮ら
しをしながら、障害者ス
ポーツセンターに通い、
水泳をしたり、ジムで体
を鍛えたりして、トレ
ニングを続けました。

『よりよい介護』とは・・・を真剣に考えています。

心のこもったケア、医療機関との連携、笑顔の映えるレクリエーションや食材豊富な食事…。おひとりのご入居者のためにチームとして考えています。

介護専用マンション

『サンシティ高槻』ロイヤルケア



中庭／平成13年11月撮影
土地／建物：事業主非所有

このような方は是非ご相談ください

- ◎病院からの退院が決まったがその後の予定がお決まりでない方。
- ◎在宅介護に不安のある方。
- ◎施設検討をしているがどのホームに入居するか決めかねておられる方。
- ◎胃腸造設等でのホーム等の入居を断られた方。
- ◎ご家族様等での介護休養やご旅行、冠婚葬祭等で一時的に他の介護の手を必要とされている方等。

体験入居・介護相談 随時受付中！

お気軽にご相談ください（要予約）

全国のサンシティを運営する、(株)ハーフ・センチュリー・モアは
大手企業約100社が出資する資本金120億円、借入金のない会社です。（本社/東京）

介護専用マンション

『サンシティ木津』ロイヤルケア



全景／平成10年10月撮影
土地／建物：事業主非所有

サンシティ高槻

お問い合わせ/お申込は 0120-73-8830

●所在：大阪府高槻市芝谷町53-3 ●交通：JR東海道線「高槻」駅より「寺谷町」行きバス約12分「芝谷町」バス停下車徒歩1分 ●構造規模：鉄筋コンクリート造一部鉄骨造・地上3階建地下1階建 ●土地・建物の権利形態：土地建物ともに賃借（普通借家契約20年） ●居室数：92室（18.33㎡～55.18㎡） ●類型：介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護） ●居室の権利形態：利用方式 ●利用料の支払方法：月払い方式 ●入居時の要件：60歳以上で入居時要支援・要介護 ●介護保険：大阪府指定介護保険特定施設（一般型特定施設） ●介護居室区分：全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制：1.5対1以上（夜間最小時3名） ●入居に関わる費用：月額室料（家賃相当分/非課税）/33万円～55万円（1人） ●月々に必要な費用（税込）：241,500円（1人） [内訳：管理費（共用部分の水光熱費等）120,750円/介護費42,000円/食費78,750円] ※介護保険の1割負担が別途必要。

サンシティ木津

お問い合わせ/お申込は 0774-73-8811

●所在：京都府木津川市市坂六本木76 ●交通：近鉄京都線「高の原」駅よりバス約7分「左京四丁目」バス停下車徒歩3分 ●構造規模：鉄筋コンクリート造・地上3階建 ●土地・建物の権利形態：土地=賃借（普通借家契約30年）建物=自社所有 ●居室数：124室（21.80㎡～68.40㎡） ●類型：介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護） ●居室の権利形態：利用方式 ●利用料の支払方法：月払い方式 ●入居時の要件：60歳以上で入居時要支援・要介護 ●介護保険：京都府指定介護保険特定施設（一般型特定施設） ●介護居室区分：個室・2人室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制：1.5対1以上（夜間最小時4名） ●入居に関わる費用：月額室料（家賃相当分/非課税）/25万円～39万円（1人） ●月々に必要な費用（税込）：241,500円～252,000円（1人） [内訳：管理費（共用部分の水光熱費等）120,750円～131,250円/介護費42,000円/食費78,750円] ※介護保険の1割負担が別途必要。

楽々通販



〜美加の逸品〜

自宅に居ながらにして、全国の美味しい物、優れたモノが手に入る時代。公私共に食べるのが大好きなライター中島美加が、「おいしい」だけでなく身体にも優しい、こだわり通販を厳選。「これは!」という作り手の愛を感じる逸品を紹介します。お試しあれ!

【こめたびのあきたこまち】

5kg/月2,830円〜

10kg/月5,390円〜

※希望すれば米ぬかも送付

※玄米での注文も可能

10kgまで送料590円(離島を除く)

秋田県八郎潟町
伊藤春光さん

毎日食べるお米こそ、しっかり選びたい。そこで一般流通していない厳選米を取り寄せるシステム「こめたび」を紹介。安全でおいしいあきたこまちを作る3農家の米から、選べる。

まずは微生物による独自の堆肥を開発して、化学肥料や農薬を一切使わず、米作りをする渡部さんの米。甘みとコクが印象的。そして、日本酒通なとこ存じ、幻の酒米・亀の尾を栽培している鈴木さんの米。もちもちした食

感が自慢。最後は、山の清流をひいて栽培をしている伊藤さんの米。天皇陛下の即位の際に献上米に選ばれた。冷めてもおいしいのが特徴。3軒の農家のいづれかと年間契約をすれば、お宅の1年分の米を各農家で保管し、精米したてを定期宅配してくれる。自分の田舎感覚で農家を訪ねて秋田の自然を体感できる旅行も定期的に開催。作

秋田
株式会社こめたび

■株式会社こめたび

http://kometabi.com

〒010-8572 秋田市山王3-1-1

県庁第2庁舎3階 創業支援室内

注文はHPかFaxで。

FAX 018-896-1662 (24時間受付)

▶義足のアスリートとして各地で講演する鈴木さん



健常者と同じ舞台に立ちたい

でも、実際走ってみると、100m走るのに20秒くらいかかってしまっ……。全然勝負になりません。全然勝てない。それ、たまたま走り高跳びのセッティングがなかったので、何気なく跳んでみたら、いきなり当時の身体障害者の日本記録である1m50cmを上回る、1m65cmのバーを跳ぶことができたんです。周囲も驚いていました。で、自分でも「これはいけるかも!」と思ひ(笑)、正式に陸上部に入学し、走り高跳びをやることになりました。

でも、実際現地に行ってみると、みんな強い人ばかりで、外国人ばかりで(笑)、言葉も分からず、完全に雰囲気になれて、何も出来ないままに終わってしまった感じ。結果は6位入賞でした。もしかしたら「いい結果が

ますよね。

出せるかも」という思いがあったので、くやしかったですね。それからです。憧れの表彰台を目指して、本気でやる気になったのは。世界の舞台がすごくいい刺激になりました。

最後の舞台で金メダルを獲得し、健常者と競いたい!



とが何よりの喜びでした。

2006年にはアジア記録を更新したと聞きました。

2006年のジャパンパラリンピックで2mをクリアし、日本記録・アジア記録を更新し、2mジャンパーとなることができました。今の一番の目標は、北京で金メダルを獲得することです。それしかないです(笑)。

元高跳びの選手でもある県立横須賀高校の先生に基礎から教わることにしたんです。週に1回、筑波から横須賀まで通い、高校生に交じって練習しました。それは現在も続いています。銀メダルを取れた時は、めちゃくちゃうれしかったですね。自分のしてきたことが、メダルという形になって記録に残るこ

毎日食べるお米こそ、しっかり選びたい。そこで一般流通していない厳選米を取り寄せるシステム「こめたび」を紹介。安全でおいしいあきたこまちを作る3農家の米から、選べる。

もうひとつの目標が、障害者の大会ではなく、一般の大会に出場して勝負してみたいということです。日本選手権という陸上の一番大きな

PROFILE

鈴木徹(すずき・とおる)

1980年山梨県出身。筑波大学・体育専門学群卒業。大学入学直前、交通事故により、右足膝下11cmのところで切断。その後、義足にて走り高跳びを始め、2000年シドニーパラリンピックでは、日本人初の走り高跳び選手として出場。同大会6位入賞、2004年アテネパラリンピック6位入賞、2005年パラリンピックワールドカップ・ヨーロッパ選手権で銀メダル獲得。2005年より、日本初の義足のプロアスリートとして活動を開始。06年10月のジャパンパラリンピックでは、世界3人目の2mジャンパーとなる。自己ベスト記録は2m00cm(日本記録、アジア記録)。

大会に出てみたいですね。その大会の参加基準は2m13cmなんです。障害者の世界記録は2m10cmなので、北京で世界記録を破り、優勝できれば、一般の大会への道も開けてくるのではないかと思います。

でも、足が失っていいなかつたら、絶対にいいなかつた仕事だと思ひます。恩師の依頼で母校の中学校でも講演したので、すが、なんかじゅんじゅんものがありました。後輩たちと触れ合えたことがうれしかったですね。一番印象深かったのは、ある中学校で、いつも提出物に名前も何も書かず白紙で出す男子生徒が、僕の講演の感想文に、「ありがとう」ってひと言書いてくれたと聞いた時です。感無量でした。やってよかったと思ひました。終わった後に、手紙をもらったりすることも多く、励まされます。できる限り、続けていきたいと思ひています。

少し大きめの波

ポイント

目線は遠く、水平線の向こうを想像して。腕は胸の高さよりは下げないように。



1. まず左右いずれかを向き、腕をのばす。



2. 両腕を斜め上にあげて、波がかぶっていくような様子を表現。



3. 最初の腕の位置に戻す。

※二の腕の脂肪燃焼に効果的。

フラ・ストレッチ3箇条

1. 指先を揃えて、美しく伸ばす。
2. 曲を膝きながら、南国をイメージ。
3. とにかく笑顔! 笑顔で踊れば福来る!

PROFILE



西尾加代子先生

フラダンス歴7年。京都市中京区のフラダンス教室「レイモ・フラ・メイ」のインストラクター。社会福祉士の資格も持つ。



ハワイアンダンサーのコスチュームで印象的なのが、髪飾り。衣装とコーディネートして、曲の内容にあわせて花の種類を選ぶことが多い。本場では髪飾りには生花を使うけれど、日本では残念ながら花が手に入らないので、造花にて対応。ちなみに古典曲を踊る際には、葉の飾りをつけることが多いのだとか。

フラグッズ

ミニNEWS

福祉タクシー予約など便利に

リフトやスロープを備えた「福祉タクシー」の利用予約を一括して受け付ける「大阪福祉タクシー総合配車センター」(電話06・6268・2945)が12月3日から予約をスタートした。

これまで個々の事業者に利用申し込みをしていたが、近畿運輸局が大阪府全域を「福祉輸送普及促進モデル地区」に認定。全国福祉輸送サービス協会近畿支局大阪支部が配車センターを設立し、約90社が参加している。

料金も統一。30分当たりの料金は、大型車2700円、中型車2400円、小型車2000円。

地下鉄駅のバリアフリー情報などネット公開

初めて出かける駅などでは乗り換えや出口を探して迷うことがあります。特に地下鉄の移動は階段が多く、障害者や高齢者などはエレベーターやトイレなど事前を知り、迷わずに行きたいもの。大阪市のNPO法人「まちの案内推進ネット」(岡田光生理事長)は、障害者らのアンケートをもとに大阪市の地下鉄、ニュートラムなどの駅の案内やバリアフリー情報などをホームページ公開している。図解で分かりやすく大阪はじめ東京、横浜、福岡などもすでに作成。近く神戸、京都へと広げていく。「えきベディア」(<http://www.ekipedia.jp/>)。



ホースセラピーって知ってる?

大阪・枚方市に日本で初めての「馬に癒やされ、人を癒やせる人になる」をテーマにしたホースセラピー牧場「ホース・フレンズ枚方セラピー牧場」がお目見え。馬とのふれあいを通じて心身の健康維持や子どもの情操教育、高齢者の健康維持はじめ、引きこもりや不登校のケア・改善をめざしたプログラムを提供している。

一般の乗馬クラブとの違いは乗馬技術の向上を目指すだけではなく、乗馬を楽しんだり引き馬や馬とのゲームなどふれあいをはじめ、きゅう舎掃除や馬や馬具の手入れ、えさやりなど「馬の生活」にあわせたプログラムを通してホースアシスト効果を最大限に引き出すようにしている。心と体の癒やしの牧場。



牧場会員登録(1日300円、月2000円。学生は月1000円、ジュニアは月500円)、引き馬体験コース500円。馬とのふれあい参加プログラムは1000円(60分)～お問い合わせは、同牧場、大阪府枚方市新町2の1、電話072・841・1301。

バリアフリー・ホテル情報

近年、バリアフリー対応型のホテルも増えてきました。とは言っても施設の内容は様々です。車いす対応型ホテルでも車椅子のまま入浴できる場所もあれば、車いすのままでは、入浴できないところなどさまざまです。

施設の内容やサービスの内容をよく確かめて予約しましょう。バリアフリー対応型ホテル・旅館はインターネットでも探せます。

バリアフリーホテル.net(<http://www.bfhotel.net>)では、府県別に車いす対応の宿、手話・筆談対応の宿など紹介しています。

兵庫県三木市吉川町は、ゴルフ場が多く、京阪神のゴルフ場にはよく知られたところだが、近年、家族連れや年配夫婦の人氣を集めるスポット「山田錦の郷」が注目されている。

温泉施設「よかたん」と地域の産物を味わって買える「山田錦の館」が併設され、「よかたん」は入浴後は「山田錦の館」にて、地元食材を使った食事に舌鼓。地元産の新鮮で安い野菜や加工品をお土産に。



地下1500メートルから湧き出る日本一、炭酸含有量が多い湯が自慢。男湯、女湯の大浴場のほかに家族風呂も三つ完備している。家族水入らずで温泉を堪能でき、またバリアフリー設計だから体の不自由な人も介護者と一緒で安全に温泉が楽しめる。シユワシユワと気泡がわき出る湯につかるとストレス解消、疲労回復! 体は芯まで温まり、湯冷めしにくいのが魅力。

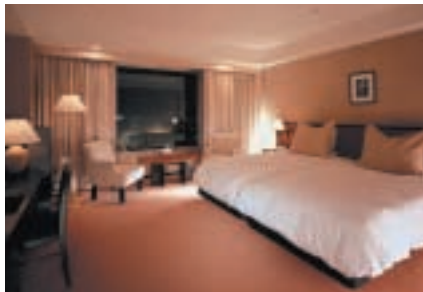
よかたん 吉川温泉

三木市吉川町吉安224 電話0794-72-2601
10:00AM~10:00PM
(入浴受付は10:00AM~9:00PM) 月曜休、入浴料/中学生以上600円、小学生300円、幼児無料、家族風呂1時間4000円
※利用制限がある。要、問い合わせ。
駐車場160台(無料)
アクセス/中国自動車道吉川インターすぐ
<http://www.76-2401.com>

この地域は酒米・山田錦の産地でもあるため、日本酒もおすすめ。ドライバーでなければ試飲を楽しむ、心まで温かに。



四季風情ある京都。冬もほっこり温かな人情にふれる古都へ泊まりがけで出かけたという人も多いことだろう。交通至便な使い勝手のいい宿として紹介するのが「ホテルグランヴィア京都」。JR京都駅から直結の駅ビルで、地の利は抜群。しかも06年、京都市においてみやこユニバーサルデザイン奨励



賞を受賞。障害者や高齢者に優しいサービスに力をいれていることでも話題を集めている。例えばユニバーサルデザインを取り入れたフレンドリールームが6室完備されている。それらの部屋は段差が少なく、バスやトイレは広く、手すりや入浴補助具が設置され、電動ベッドを導入した一室も。車椅子の利用者のチェックイン・



ホテルグランヴィア京都

京都市下京区烏丸通塩小路下ル JR京都駅中央口
電話075-344-8888
フレンドリールーム2名使用
1泊1室30,030円(税サ込)
※ホテルの期間限定宿泊プランでフレンドリールームを指定することも可(応相談)
<http://www.granvia-kyoto.co.jp/>

アウト時の送迎希望にも対応。手話を学ぶスタッフもいるので心強い。08年、創業10周年を迎えるにあたり、レストランや宴会場などの改善も検討している。このホテルを拠点にすれば、京都観光をスムーズに楽しめる。

日本一の炭酸泉が自慢

よかたん 吉川温泉

いい日
いい旅、
いいお宿

Vol.4

旅行は人生のスパイス! 旅に出て五感を刺激しよう!
バリアフリー旅行は事前打ち合わせが決め手

体が不自由になるとどうしても家に閉じこもりがちになりますが、季節の移り変わりを肌で感じることは五感を刺激し楽しいものです。外出することと人との出会いが生まれます。外に出て自己意識改革をしませんか? 温泉や歴史探訪、近場でもいいところはたくさんあります。旅行を楽しむに笑顔が増えること請け合いです。バリアフリーの旅は、ホテル予約時には障害の程度をしっかりと伝え、対応が可能かをぜひ聞いておきましょう。福祉タクシーがあるか、駅のエレベーターなどをチェックして、障害のある方も、介助の方も気遣いなく旅が楽しめるようにしましょう。

人にやさしい京都のバリアフリー旅行の拠点に

ホテルグランヴィア京都

フラダンスで楽しみながら体力アップ!

フラ・ストレッチ Vol.4

片足で立てばふらついたり、転びやすくなっていませんか? そして「トシのせいだから仕方ない」と、あきらめていませんか。実は体力や筋力、バランス能力は、鍛えると向上するものです。そこでおすすめが、フラ・ストレッチ。



フラでいきいきストレッチ

フラダンスの振り付けは、手話のように言葉を意味します。曲の歌詞を手の動きで表現するのです。正式に踊れなくてもハワイアン音楽を聴きながら、思いのままにゆったりポーズをしてみてください。指先をのびし、手を胸の高さにキープするだけでもかなりの筋肉トレーニングになることがわかるはず。今回は、フラダンスで登場回数の多い「波」。南国に思いをはせて、さまざまな波を表現しましょう。



寄せては返す、穏やかな波

手を肩の高さでまっすぐにのびし、水泳の時のバタ足を手でやるような感覚で、手首を返しながらか、左右の腕を交互に上下に動かす。



ポイント

指はくっつけて、腕は曲げずに。



※何度かチャップチャップと動かしているうちに、肩のあたりのいい運動に。肩こりや50肩予防に効果的。



生活をより快適に！ 介護にやさしいリフォーム

第4回

行動範囲を広げるために

年齢を重ねれば重ねるほど、住み慣れた自宅での日々の生活に快適さや和みを求めるものです。より住みよい暮らしのために、ここでは、介護が必要な人のためのリフォームを取り上げます。川村義肢株式会社「ホームケア部 住宅改修課」は、月に約100件の改修工事を手がける、介護型リフォームのエキスパート集団。今回は家の中や外への「行動範囲を広げる」ための工夫と改修を、課長・崎雅一さんにアドバイスしていただきました。

必要のあるところに 必要なものを

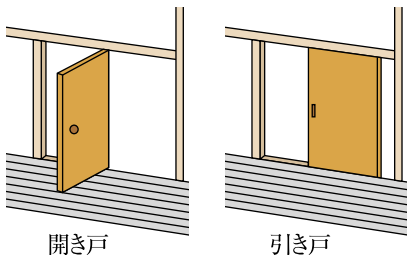
家の中で移動がしやすいようにと、むやみに手すりなどをつけると、かえって機能訓練にならない場合や、症状が変わったときの改修がしくくなる場合があります。

敷居に置く簡易な段差解消スロープなども、体が傾き転倒することもあるので、人によつては段差はそのままにして、手すりを付ける方が良いでしょう。

「必要なところに、必要なものを付ける」ことが大切です。そのためには、医療と建築、両方の専門知識をもち、問題点の改善と将来の状況を見越した改修が大事です。

その1 扉を開き戸から、引き戸や折れ戸に交換

改修希望の多いトイレ



開き戸

引き戸

や浴室なども、全面改装をしなくても、片開きの扉を引き戸や折れ戸にするだけで対応できることもあります。

玄関も2枚引き違い戸を3枚引き戸や親子開き戸にすると、開口部が広がります。

他の部屋もドアの開閉に不自由を感じたら、引き戸などへの交換を検討してみましょう。

その2 キッチンはいきいきのいい使い勝手の良い高さに調整

同じ病気でも人によつて

て肩や肘の上がる角度は違うので、一人ひとりに合わせた高さ調節が台所仕事を楽にするポイントです。

新しいキッチンに交換しなくても、既存のキッチンを加工することで使い易い高さにすることもあります。

蛇口、コンセント、自動昇降型吊り戸棚のスイッチの位置など、細部まで十分考慮しましょう。

車いすの場合はシンク下を空けると便利です。いすに腰をかけて作業される人にも便利です。

その3 温度のバリエーションでヒートショックを予防

冬場はヒートショックが心配です。ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす刺激のこと。温かい部屋から寒い廊下や風呂、トイレに行くなど、温度のバリエーションが身近にあります。

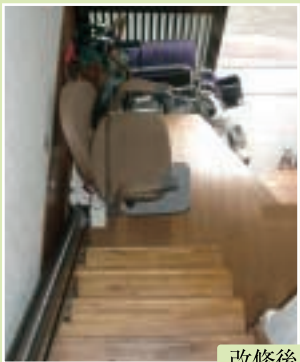


その4 階段昇降機の取り付けで、2階へもラク

階段昇降機の費用は、



改修前



改修後

直線で2階へ行く場合、取り付けも含めて約55万円。曲線階段用もありますが、階段自体を直線に改修し、直線タイプの機具を設置したほうが、施工費が安く工期も早い場合があるので、どちらが良いか比較しましょう。

その5 外出しやすい玄関回りに

玄関と道路の間に段差があつて車いすでの出入りが不便な場合、持ち運びできるスロープを利用したり、リフトを設置するのも一つの方法（いずれもレンタルできます）。

玄関前が狭い場合は、ベランダや他のはき出し窓などにスロープを作り、そこから出入りするの一案です。

本人や家族が思いもつかないことも、専門家の知識や工夫で解決する場合が多いので、気軽に何でも相談し、活動範囲を広げていきましょう。

ホームケア部 住宅改修課
課長・崎 雅一さん（39歳）

大学卒業後、営業職として入社。病院を担当していたが2年後、お客様と生活の場で会い、さらに役立ちたいと、住宅改修課に異動。福祉用具専門相談員、2級建築施工管理技士の資格を取得。「あきらめない、屈しない」をモットーに、どんな問題も解決。

崎さんから 創業60年を超える「川村義肢株式会社」は、高齢者や障害者との長年のお付き合いを通じて、さまざまな疾病、トラブルに対応してきた実績があります。住まいの改修に関しても、現在直面している悩み、トラブルを解消するだけでなく、将来を考えたリフォームを提案しています。先ずはお気軽に相談してください。窓口は「げんきセンター」電話0729・68・0130です。ご相談や見積もりは無料です。



改修後



改修前

キャリアアップと次のステージへ向かうお手伝いを

テンプスタッフフロンティアは、人材サービス企業としては全国でも初めての障がい者専門の人材紹介会社として、求職者の皆様の就職・転職をサポートいたします。

また、お仕事のご案内だけでなく、履歴書の書き方・面接の受け方など、就職活動を幅広くサポートしております。

就業後の悩みも当社のキャリアコンサルタントがフォローいたしますのでご安心ください。

あなたのスキルが活かせるお仕事や、キャリアアップができるお仕事が見つかるはずです。多くの方からのご登録をお待ちしております。

登録者
募集中
です!!登録
無料わたしの持ち味、生かせよう
教えて、
テンプ。

まずは、お気軽にお電話ください！
ホームページからの仮登録もできます。

TEL 06-6374-0023

URL <http://www.tempfrontier.co.jp/>

障がい者の就職&転職をサポート！

就業中の方もOK！あなたに代わってお仕事を探します!!

【勤務地】大阪市・神戸市・京都府および周辺地域

お仕事の一例	1 一般事務 月給 17 万円～	2 Web・IT 技術者 月給 20 万円～
	3 経理事務 月給 18 万円～	4 設計・開発技術者 月給 20 万円～

★この他にも、優良企業からの求人数多ございます。
★勤務条件や給料などは紹介先に準じます。
★紹介先企業での正社員、契約社員雇用となります。

障がい者転職のベストパートナー
テンプスタッフフロンティア株式会社
【厚生労働大臣許可番号 13-ユ-301648】
〒530-0015 大阪市北区中崎西 2-4-12 梅田センタービル 11F

連日お仕事情報更新！是非チェックしてください!!

テンプスタッフ フロンティア 検索

■ テンプスタッフフロンティアは NPO 法人 日本パラリンピック支援機構と業務提携しております。

坂本廣子の かんたん旬感 クッキング

■ 金目鯛のみそ煮 ■



健康一口メモ

病気予防の三本柱は
「禁煙・減量・減塩」

みそ煮材料(2~5人分)
金目鯛(小) ……5尾300g
白ねぎ ……2本(100g)
青ねぎ ……2本
A
みそ ……大さじ4
みりん ……大さじ2
だし(昆布) ……2カップ

みそ煮の作り方

- ① 白ねぎは、3センチくらいのお口の大きさに切る。青ねぎは小さく切る(小口切り)。
- ② 鍋にAを合わせ、煮立て、金目鯛とねぎを入れて落とし蓋をして10~15分煮る。
- ③ くずさないように深めの器に魚と白ねぎを盛り付けて汁もたっぷり入れる。
- ④ 吸い口に青ねぎの小口切りを散らし、魚と汁と一緒にいただく。

坂本廣子(さかもとひろこ) 料理研究家として30年にわたり「食育」の普及に努め、相愛大学客員教授、神戸女子短大講師として食育授業を担当。体感食育をすすめるキッズキッチン協会の副会長。サカモトキッチンスタジオ主宰。

障害者を対象に「パソコンの会」指先鍛えて脳トレとリハビリ?

—大阪・和泉—

大阪・和泉市の身体に障害のある人たちが運営する『パソコンの会』は、パソコンをリハビリやケア、社会復帰に役立てようと活動している。

「障害を持つ」と、どうしても家に閉じこもってしまいがちになります。それではいけない。外に出て、『何かひとつでも楽しみを作ろう!』という思いで、スタートした勉強会です」と会長の奥村喜一郎さん。

きっかけは、和泉市の保健所が行った障



▲和泉シティプラザで行われている勉強会

あり、継続させるために、07年4月、保健所の協力のもと、参加者の一人であった奥村さんが代表となり、会を発足させた。現在、



▲丁寧なマンツーマン指導に、みっちり2時間学習に熱中する奥村さんら

和泉シティプラザと和泉市北部にある社会会館の2カ所、それぞれ月1回、パソコン勉強会を開いている。

「最初は、キーボードやマウスの扱いなどが大変で挫折しかけたこともありましたが(笑)、少しずつできるようになると、奥が深くて、やればやるほど面白いですね。どんどん楽しさが増えています。さまざまな障害を



持つ人たちが集まっていますが、『健常者と同じようにやりたい』というのが、みんなの一番の目標です。指先を使い、脳の活性化もできて、認知症の防止にも役立ちそうです」

会が発足した当初は、会場費やパソコンの使用料などが、すべて個人負担となり、会費を集めて行っていたが、現在は、福祉基金の申請が認められ、府の補助金により運営。参加者は気軽にパソコンを学べるようになり、ハンディを超えていきいきと取り組む姿は笑顔がいっぱいだ。

定員は約12名。期間は4月から翌3月までの1年間。新年度に向けて、すでに参加を心待ちにしている人も多い。

いきいき図書館

【ななじゅうまる】 (A4判変形、88ページ)

「年は取ったもん勝ち」と笑いながら人生を楽しむ「元気なお年寄りのための雑誌」が関西に誕生した。それも従来ある、健康雑誌や高所得者向けなどはチョット趣をかけた「70代をターゲット」にした等身大雑誌。巻頭インタビューは、ご長寿アナウンサーの鈴木史朗さん。特集「出かけたくなる本屋さん」では座って立ち読み?できる書店やバリアフリーな書店などを紹介。「通った街のあの味をもう一度」は庶民の味を紹介。価格も誰にも読んでもらえる値段ということで、バスの初乗り運賃と同じ「210円」。発売元(株)140B(電話06・6445・2105)



【キッズ・キッチン】 (坂本廣子著、B5判、132ページ)

いきいきスマイルの料理コーナーを担当している坂本廣子先生の子どものための料理本。料理の体験を通して五感(視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚)を生き生きと働かせ人間形成に役立つ料理本で、食育の基礎的・実践的入門書。もちろん、お年寄りにも使える。孫との料理なんて楽しいですね。かもがわ出版(電話075・432・2868)定価1785円。食育実践レシピ集(1680円)も出ている。



いきいき福祉めぐりて 福祉先進地「長野」の報告(3)「佐久市」

高齢者就業率全国一に輝き、老人医療費の低さでも日本一を誇る長野は、全国一の長寿県としても注目されています。今回は、2000年9月に「健康長寿宣言」を行った佐久市の元気の秘けつについて取材しました。

データで見る健康長寿のまち

かつて、脳卒中死亡率が、全国トップクラスであった佐久市。しかし1959年以降、医療関係者と地域の住民が連携して、病気の予防の重要性を訴える「予防・健診運動」を進めてきた結果、佐久市は、介護が必要な高齢者が一番少ない市として知られています。

佐久市の平均寿命は全国で男性1位(79.8歳)、女性1位(85.3歳)と、男女ともに長寿です。また、寝たきりの高齢者の割合は2.98%(2003年度)で全国平均5.33%(2001年度)の約半分。認知性高齢者も全国平均、県平均を下回っています。さらに、1人当たりの老人医療費は、2005年度の全国平均の年間82万1403円を大きく下回る65万2044円(県平均は67万3049円)で、一番高い福岡(101万9650円)をはるかに下回り、老人医療費も全国一低いことが明らかになっています。しかも、単に長寿であるというだけではなく、あります。佐久市の90歳以上の高齢者の平均余命は3.9歳で、そのうち活動的余命が2.2歳ということから、亡くなる直前まで比較的に暮らしていることが分かります。

「健康で長生きし、楽に大往生できたら」という「リビング・コリ」の市のスローガン通り、亡くなる直前まで元気に動いて、最期は自宅で迎えるという理想的な生涯を送る人が多いのも、佐久市の特徴です。

住民の意識を変えた保健補導員制度

長年にわたり「予防・健診運動」を行い、長寿市となった佐久市ですが、健康長寿を支えてきたのは医療関係だけではありません。全国的に注目を集めているのが、食生活の改善や健診・健康相談など「自分の健康は自分でつくる」という意識を浸透させた保健補導員と呼ばれる主婦たちの地道な活動、「保健補導員制度」。1971年に導入された制度です。

自治会単位で、主に各家庭の主婦が2年交代の

持ち回りで、1人あたり30~50世帯を担当。これまで延べ2万3千人が携わっています。こうした取り組みから、「自分の健康は自分で守る」という意識が、家庭の中から育てられ、1976年には、保健文化賞を受賞しました。

現在、この「保健補導員制度」は、715名(女性709名・男性6名)によって組織されており、市民の健康に対する意識の向上に貢献しています。

元気な70歳以上の表彰制度

また、保健・福祉の充実したサービスも、健康長寿の要因といえます。「訪問歯科保健事業」、日常生活を維持するための「介護予防事業」、認知症対策としての「はつづ音楽サロン」、そして独り暮らしや高齢者世帯に対する「生活支援事業」、「生きがい対策事業」など、94ものメニューが用意されています。

その中の一つであるユニークな制度が、1年間1度も医者にかからなかった70歳以上の高齢者を表彰する「高齢健康優良者表彰」です。2006年度の表彰は500人。1989年に制度ができてから延べ7400人が表彰されています。

表彰は市内のホテルで、市長から直接表彰状と記念品をもらい、昼食をとめます。この表彰を受けることを励みに「来年も表彰されたいから、風邪をひかないように注意している」という人もいます。

そして、健康の要、食生活です。川魚のこい・フナなどを頭から内臓を含めてすべて食べる、イナゴや蚕のさなぎ、蜂の子などの昆虫類、そして豊富にある野草や山菜など、自然の恵みを取り入れた食生活が、この地域の高齢者の健康を支えてきたといえます。

さらに、65歳以上の人なら誰でも学ぶことができる「高齢者大学」や公民館活動による一人芸などの生きがいを含めた「生涯学習活動」のほか、老人クラブの活動、スポーツ活動に積極的に参加する一方で、高齢者の就業率が高いことも元気の秘けつです。

これらの要因が重なりあって、佐久市は長寿の長野県の中でもひととき「健康で長寿のまち」になったのではないかと考えられています。市民の立場にたった行政サービス、「健康は自分でつくるもの」という住民の意識。この行政と住民が一体となった活動が、「健康長寿都市宣言」につながっているようです。

プレゼント

1 自然の力でニオイと湿気をとる!
「珪藻土K-SO-DO調湿脱臭シリーズ」

備長炭よりも除湿・脱臭力がある天然素材珪藻土(けいそうど)を主原料とした「珪藻土K-SO-DO調湿脱臭シリーズ」は、ニオイや湿気をさわやかに除去し、天日干しすることで除湿効果が持続する便利で長寿命なエコ製品です。

冷蔵庫・下駄箱・自動車・トイレなどに置くだけの箱型タイプ「エアリフレッシュ」とハンガーに掛けたり小さく切っても使える「除湿脱臭マット」は、ベッドやふとん下、脱衣場マット下、押し入れなどに!

東急ハンズなどで好評発売中!

■お問い合わせは

<http://www.japan-hp.com>

日本ホームプロダクツ株式会社

社 お客様相談室 佐藤

電話/072-657-1322 FAX/072-657-1320

10名様に!

2 水素の力で、いきいき元気!
目覚めの水「水素水の力」

10名様に!

注目の健康素材「水素」を配合した機能性ウォーター。

水素は、健康面で有害な作用を引き起こすとされる悪玉活性酸素のみを中和し、除去する効果があると言われています。

「水素水の力」は、私達の体に近い中性域の水に、水素分子がたっぷり。

隅々まで水素パワーがいきわたり、あなたの「健康」をサポートします! ぜひ、この機会に「水素パワー」を実感してみてください!

■価格:5,040円(税込み) 300ml×24本/1ケース

メロディアン(株) 0120-328-750 (9:00~17:30/土・日・祝日を除く)

3 パシフィックサプライ
ループ付ロングボディタオル「湯快」

10名様に!

手や肩が不自由な方でも自分で体が洗いやすいようにと工夫された、こだわりのループ付きロングボディタオル「湯快」。泡立ち、泡切れがよく少ない力でも汚れがすっきり落ち、お湯に浸しても重くなりません。小豆、生成、藍、抹茶の4色をプレゼント。色はおまかせください。

■価格:1,890円(税込)。

商品のお問い合わせは、パシフィックサプライ(072-875-8013)

- ご応募は、はがきに希望商品、情報紙・いきいきスマイルの入手先、気に入った記事と、住所、氏名、年齢、電話番号を明記、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞大阪センター いきいきスマイルプレゼント係へ。
- 08年3月1日の消印有効。当選発表は商品の発送をもってかえます。



義肢装具士とは義手や義足などの装具の採型や製作、身体への適合などを行う厚生労働省認定の国家試験。その養成校と

して、医療福祉系大学では全国初の開設となったのが新潟医療福祉大学の義肢装具自立支援学科。高橋榮明学長によると、学科構想は、介護ロボットから着想を得たこと。ロボットのデザインや製造は工学部で学ぶものだが、福祉機器をいかに生活に役立てるか、という視点に

立ち、医療福祉分野と関連づけて学び「福祉機器と対象者をつなぐインテーク」になる人材を作りたい」という思いが出発点という。専門学校との一番の違いは、修業年数が3年ではなく4年間であること。最低限習得しなければならぬ学科や分野に加え、1年間の時間を活用して国家試験の勉強にとどまらず、臨床や応用も学ぶことができる。作業に専念しやすいように、実習室が各製作の工程ごとに分かれて設けられているのも特徴。また、臨床実

習のほかには、4年間のうち随時、福祉用具専門相談員や福祉住環境コーディネーターなどの資格を取得し、義肢装具士の資格を卒業時にとることを目標に学んでいる。しかも「福祉機器と対象者をつなぐインテーク」するという観点から、従来の装具の製作や適合にかかわるカリキュラムだけでなく、義肢装具や福祉機器を必要とする人の自立を助け、生活の質を高めるための専門知識や技術も習得していきける独自のカリキュラムを展開。ドイツほか、海外研修も予定している。

出身の稲森衣江さんは「経験豊富な教師陣や義肢製作に充実の機械が完備された新設校舎と頼れる就職サポート体制に魅せられて入学しました」という。「義肢装具士となり、カンボジアやルワンダのような紛争被害で手足を失った人々のために海外で活躍したい」という夢を話す。新潟出身の安達勝彦さんは「実習室にドイツ製の最新機械がそろい、作業中の安全面も考えられた設備で学べることを誇りに思っている」と学ぶ意欲に燃えている。

07年の65歳以上の人口は推計2744万人、80歳以上が713万人とされる長寿国日本。高齢化がすすむなか、義肢装具や車椅子、コミュニケーション機器など、自立支援福祉機器に対するニーズがますます高まっています。しかし、これまでそれらを扱う人材を育成する機関は専門学校が7校と専攻コースを設けた工業大学1校だけでした。義肢装具士の数は全国で約3300人。このような状況では、満足いくサポートは難しいもの。そこで、新しい試みを始めたのが新潟医療福祉大学。07年4月に義肢装具自立支援学科を開設。福祉分野での活躍を目指す人材の育成へ大きな期待が寄せられています。

独自のカリキュラムを展開

実際に、4年間のうち随時、福祉用具専門相談員や福祉住環境コーディネーターなどの資格を取得し、義肢装具士の資格を卒業時にとることを目標に学んでいる。しかも「福祉機器と対象者をつなぐインテーク」

幅広い福祉分野での活躍を目指す人材育成へ
新潟医療福祉大が
義肢装具自立支援学科開設

「相手の希望を聞き、希望を引き出し、希望をかなえるプロを育てたい」という江原義弘学科長をはじめ、教授陣の熱い思いは、1期生にきちんと届いている。

新潟医療福祉大学
〒950-3198
新潟市北区島見町1398番地
電話 025-257-4455 (代表)
<http://www.nuhw.ac.jp/>
入試事務室
電話 025-257-4459

快適商品
紹介足底板つき室内ばき
「ルームライト」

現代人は、意外と外反母趾やリウマチ、むくみなど足のトラブルを抱えている人が多いといえます。トラブルはなくても、シニア層からはスリッパの履き易さと、足の保護や快適さを求める声が多く、このような要望から生まれた足の関節を安定させる足底板つきスリッパ。つま先の高さや幅にゆとりがあり、しかも歩行時に脱げにくい形状。通気性のあるメッシュ起毛の2タイプ。色は4色、M、Lサイズがある。パシフィックサプライ(問い合わせ072-875-8175)。

トータル・アプローチ

義肢装具 姿勢保持 車いす 福祉用具 レンタル 住宅改修



お客様ひとりひとりに合った製品やサービスを専門知識を持つプロのスタッフが選び、作り、お渡しいたします。



▲ゲイトソリューション デザイン
本商品は、国際医療福祉大学 教授 山本澄子先生のご指導のもと川村義肢株式会社が開発を担当した商品です。(特許共願中)

川村あんしんサポート はじまる!

Kawamura Gishi
Think Possibility!

「日常生活を快適に安心して過ごしたい」というお客様のご要望にお応えするために、お問い合わせやご相談の受付窓口を大きく拡充しました。これからは、土・日・祝日も安心のためのお客様サポートを開始いたします。

川村あんしんサポート内容

- 土・日・祝日も緊急メンテナンス相談をお電話で受け付けます。
- 関西最大級の福祉用具のショールーム(大東市)が日・祝日も営業いたします。
- 製造品のメンテナンスも、サービス実施店舗までご持参いただいた場合は、その場で対応いたします。

※元旦はお休みをさせていただきます。
※上記サポート実施店舗は、本社・工房てんま・東京営業所に限らせていただいております。
※土・日・祝日の訪問修理サービスは行っておりませんのでご了承ください。
※サポート内容について詳しくは、弊社ホームページ(<http://www.kawamura-gishi.co.jp/>)を参照もしくは、担当営業スタッフまでお問い合わせください。

川村義肢株式会社

本社: 〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1

<http://www.kawamura-gishi.co.jp/>

イベントナビ

■有料老人ホーム・高齢者住宅相談フェア

4月15(火)、16(水)の両日、大阪市中央区本町橋2-5マイドームおおさか。「第1回関西シニア・シルバー健康生活フェア」と題して、有料老人ホームや高齢者専用賃貸住宅入居の無料相談会が開かれる。介護付きや、マンション型、賃貸型などさまざまな有料老人ホームなどが出展。自由に相談ができる。ニューマガジン社主催。毎日新聞大阪センター協力。同時に「関西健康産業フェア」も開かれる。入場無料。問い合わせはニューマガジン社(電話06・6365・8024)。

■国際親善女子車椅子バスケットボール大阪大会

2月14日(木)～16日(土)10時から。大阪市中央体育館(地下鉄中央線・朝潮橋下車すぐ)で。入場無料。大阪市、日本車椅子バスケットボール連盟主催。

■障害者スポーツ指導者養成講習会(初級)

大阪市健康福祉局主催。3月8日(土)、9日(日)は舞洲障害者スポーツセンター(此花区北港白津2)で、同15日(土)、16日(日)は長居障害者スポーツセンター(東住吉区長居公園1)で計4回開く。参加は全4回受講できる18歳以上の方。無料。地域や学校、団体での障害者スポーツ指導者の養成。無料。

問い合わせは同局障害福祉企画担当(電話06・6208・8071)。申し込みは<http://www.city.osaka.jp/kenkoufukushi/>

■KAWAMURA チェアスキーツアー2008

川村義肢は、体が不自由でもスキーを楽しみたい方のためのスキーツアーを実施する。日帰りコース=2月3日(日) 高鷲スノーパーク▽1泊2日コース=3月25日(火)～26日(水) スキージャム勝山で。

また、スキー板にお尻を乗せるバケットシート付きのスキーチェアはレンタルもしている。問い合わせは営業企画室(電話072・875・8020) チェアスキー事務局。

■第14回バリアフリー2008

2008年4月25日(金)～27日(日) インテックス大阪。高齢者・障害者の快適な生活を提案する総合福祉展。

■第35回国際福祉機器展 H.C.R 2008

2008年9月24日(水)～26日(金) 東京ビッグサイト 東展示ホール

■第9回KAWAMURA いきいきまつり

10月開催予定。川村義肢(〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1、電話072・875・8175)。詳しくは下記URL <http://www.kawamura-gishi.co.jp/> でお知らせします。

チェアエクササイズでいきいき元気に！ 体力に自信のない人でもOK！



椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ



「チェアエクササイズ」を正しく普及させていくために、億人元気運動協会」を発足。

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「健康食品を利用して、億人元気運動協会」を考案したのは、1999年のこと。ある教育団体からの依頼がきっかけでした。

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、

「チェアエクササイズ」は、椅子に座ったままでも、体力づくりが行えるチェアエクササイズ。1500名ほどが正装され、テーブルの上にはごちそうが並んでいるような会場でした。それで体に負担のない、椅子に座ったままでもできる体操を指導したんですね。そして、



竹尾吉枝(たけお・よしえ)

大阪府出身。NPO法人1億人元気運動協会会長。教育学修士(神戸大学)。健康運動指導士。大阪体育大学/天理大学非常勤講師。1992年にチェアエクササイズを発表し、1999年に1億人元気運動協会を発足。同年アクアフラダンスを発表する。大学等で体育指導者の育成に努める他、NHKおしゃれ工房などマスメディアにも多数出演。

NPO法人 1億人元気運動協会 ホームページ
<http://www.genki-kyokai.com>

「髪に花をつけるのですが、みなさんすぐ笑顔になります。プールって普通、水着にゴムキャップであまり、おしやれな感じではありませんよね。でも、花をつけることで本当に楽しそうに踊ってらっしゃいます」

高齢者や障害者が気軽にできる運動を広めていきたいという竹尾会長は「椅子の特性を生かしたラジオ体操を作り、ケーブルテレビなどで決まった時間にテレビで流れるようになればいいなあと考えています。」と、1億人の元気と健康を目指して夢を語ってくれました。

KAWAMURA INFORMATION

Think Possibility!

チェアエクササイズが体験できるイベント

第3回

義足でやってみよう!



- 義足deエクササイズ体験レッスン
- お好きな義足パーツの試着・相談

川村義肢と義肢パーツメーカー、NPO法人1億人元気運動協会が義足ユーザーをもっと元気に!を合言葉に集まりました。アットホームな雰囲気の中、義足の最新情報説明会や試着、エクササイズなどが楽しめる一日盛り沢山のイベントです。

今後の予定 第3回:2008年2月16日(土) 第4回:2008年4月19日(土) 第5回:2008年6月予定

※一般の方のチェアエクササイズのみの参加も大歓迎です。

お申込み 参加無料ですが、事前のご予約が必要です。詳しくは、<http://www.kawamura-gishi.co.jp> でご確認ください。

場 所 川村義肢株式会社 本社ホール(大東市)
問合せ先 KAWAMURAグループ マーケティング本部 担当:大屋(おおや)
〒574-0064 大阪府大東市御領1-12-1
TEL:072-875-8013 FAX:072-875-8017 E-MAIL oya@p-supply.co.jp

本イベントでは義足の最新情報をご紹介します。



セトラス

リオ・ニー



Life Without Limitations

オズール社製品日本総代理店

パシフィックサプライ株式会社

ホームページ

<http://www.p-supply.co.jp/>

