

## 2023年 楽しい忘年会

今年の忘年会はリニューアル！?? 予定をあけてお待ち下さい！  
追ってお知らせをお送りします。お楽しみに！

- 日 時 / 2023年11月25日(土)  
18時頃から(時間は後日お知らせします)
- 会 場 / ネオコスタリカ ミュージアムカフェ  
(豊橋市美術博物館内レストラン)



## アモーレリフティング写真展・トークイベントのお知らせ



P2にレポートを掲載したアモーレリフティングの写真展とトークイベントが  
[豊橋市まちなか図書館]で開催されます。ぜひお出掛け下さい。

- アモーレリフティング写真展 2023年12月1日(金)～9日(土)
- 参加者トークイベント 2023年12月2日(土)午後2時～3時

詳細はアモーレリフティングのHP又はまちなか図書館のHPをご確認下さい。

車いすを楽しむ会ホームページがリニューアル!  
法人会員様、協賛・バナー広告主様を募集しています。

車いすを楽しむ会の趣旨をお汲み取り頂き、法人会員様(年間:6,000円)、  
協賛バナー広告主様(年間6,000円)を募集しております。

下記掲載の各種連絡先までご連絡下さい。詳しい資料を送付させて頂きます。  
「心のバリアフリー」を社内外で実現すべく、障がい者の社会参加を進めていく  
地域社会づくりに参加されませんか?  
よろしくお願い致します。



<http://coolmice55.net>

希車俱楽部  
お届けします!

車いすを楽しむ会は年3回、会報誌「希車俱楽部」を発行しています。  
楽しむ会の活動報告や、バリアフリーに関する情報などを紹介しています。  
「読みたい」「店舗に置きたい」などのご希望がありましたら、事務局までお  
知らせ下さい。お待ちしています！

## 事務局だより

## 入会のご案内 年会費 1,500円

「車いすを楽しむ会」では、随時会員を募集しています。会の趣旨にご賛同いただける方であれば、障がいの有無、程度等関係なく、どなたでも歓迎致します。お申し込み、お問い合わせは下記の連絡先へお願い致します。

## 各種連絡先

- 〒440-0826 愛知県豊橋市大井町134-1(有)ステップワールド 宮副
- TEL.FAX (0532) 39-3004 ステップワールド宮副まで ● E-mail・info@coolmice55.net

掲載中の文章・写真の無断転載を一切禁じます。規約上事務局は会員宅となっていますが、事務処理の都合上連絡先をステップワールドとさせて頂いております。



## 希車俱楽部

KISHA-CLUB Vol.73

## ごあいさつ 「車いすを楽しむ会」会長 鈴木より子

日ごとに秋の気配を感じるようになりました。今年のBBQは魔法のような時間でした。風巻苑に向かう時は大雨、雷の嵐のような状態で大丈夫かなと思っていたら現地に近付くにつれ青空が現れて来ました。BBQの時は暑過ぎず心地良い風も感じ正にBBQ日和でした。そして家に戻ってからは大嵐。皆さんの願いが天に届いたかのようです。前回お腹にいた子にお目にかかる嬉しかったです。可愛いですね。子どもの成長に時の流れを感じま

す。久しぶりにお会いできた方もいらして話しがはずみました。川で遊んでいる家族、網で鮎を取って来たり、亀を持って登場する青年、粋な着物姿の方も、いつも美味しいお菓子、アイスクリーム、様々な差入どうも有難うございます。最後に手造りスマートハンバーグ、お腹パンパンでも美味しいパクっと頂きました。いたる所で楽しげな笑い声が聞こえていました。最近、タクシーに乗る時に失敗してしまいました。力持ちの運転手の方がひゅっと私を持ち上げてシートに乗せて下さいました。又、店の入口のドアを開けて下さる方もいらして、東海交通の方は親切ですね。その節はどうも有難うございます。

次は忘年会です。お会い出来るのを楽しみにしています。

車いすを楽しむ会 楽しいバーベキューPARTY  
2023年8月6日 新城市サイクリングターミナル(風巻苑)

## レポート 木内寛紳さん

今回のBBQでの思い出を振り返りたいと思います。今回僕は驚かされることが多く印象に残っていたことがいくつかありました。まず金子竜大君は川に遊びに行ったと思ったら鮎を捕まえてきてびっくり!さらに帰る直前には亀も捕まえてきてまたまたびっくり!そんなホイホイとれるものじゃないでしょ!

小さい子がいる鋤柄家はみんなで川遊び暑い中全力で遊んでいました。お父さんが一番はしゃいでるようにも見えましたけどね(笑)二人とも自由に動き回っていて、小さい子の成長の早さを感じました。二人ともめちゃくちゃ可愛かったです。

次に今回初参加のトライ建築の代表、鳥居さんです。実は僕が就職したところの社長なんですよね。本来のお仕事は建築屋さんですが、自分で材料を持ってきてハンバーガーを作ってくれたことからハンバーガー屋さんと間違える方続出。まさかクーラーボックスに材料を入れてるとは思いもしなくて、作りだしたときは驚きすぎて笑えてきました。ただ料理が好きなだけの人なんですよね。自分の会社の社長が積極的に参加してくれて、楽しんでくれたようで自分もうれしくなりました。

# NPO法人日本プール推進協会 アモーレリフティング

2023年9月17日 アクアリーナ豊橋

## レポート 榎澤真穂さん

9月17日(日)にアクアリーナ豊橋で水中で写真を撮るアモーレリフティングに参加しました。今回、2メートルプールで酸素ボンベを使いながら撮影することも初めてで、潜る練習を何度も繰り返して徐々に慣れていくながら水中にいられる時間を長くしていました。そのあとの撮影では一緒に参加していた宮副さん、横野さんと水中写真を撮りました。



NPO法人日本プール利用推進協会のイベントに参加しました。この団体はプールを通して[出来ないを出来るに変える]の考えのもとに活動されていて、アクアリーナ豊橋の水深2メートルの50メートルプールを使用して、水中で写真撮影をするイベントの参加者を募集しています。最初お話を聞いたときには"えっ!? どういうことなの?"プール?水中写真?誰が?と、びっくりしました。しかし詳しくお話を聞くと「プールの中でなら体重は10分の1になる。陸上ではできないことができる。障がいがあると利用することができないと思うけど、プールの中での身体が軽く自由な感じを体験してもらいたい」という事でした。そのお話を聞き、今から20年くらい前に新聞記事で「車いすの人がスキューバーダイビングに挑戦」という記事を見て牧野副会長と伊豆の海でチャレンジしたことを思い出しました。二人とも全く経験もなくできるかどうかわからないけど、体験させてくれるダイビングショップを探して、伊豆の海に潜りました。酸素ボンベの使い方も知らなかったけど教えてもらってサポートを受けながら潜り、私が先に潜って底から上を見上げた時、牧野副会長が海の中を飛んでいるように見えて感動した

アモーレリフティングが終わった後、プール運動会にも参加しました。競技は水中伝言ゲームや大玉おくり、玉入れをやりました。白熱した試合が多く、とても楽しかったです。久しぶりにプールに入ったので不安でしたが、ボランティアの方たちのサポートが手厚く安心して参加することが出来ました。



ことを覚えています。牧野副会長も体が軽くて気持ちよかったとの感想でした。これは絶対にチャレンジしてほしいと思い。ホノルルマラソンチャレンジを予定している吉川君と榎澤さんを誘いました。二人とも脳性麻痺です。プールは少しだけ養護学校のころに入ったことはあるという程度。本当にできるのかの不安もありましたが、プール利用推進協会の横山さんから「参加してみて、もしできなくても大丈夫です。勿論スタッフは全員でサポートいたします!チャレンジしてみてください。」と背中を押して頂きました。

どんなチャレンジでもそうだと思うのですが、チャレンジする本人は関わった人たちの期待に沿えないと申し訳なく思うことがあります。不安だらけの中で、「途中でやめてもよいよ」の言葉は一步踏み出す勇気をくれました。当日吉川君は風邪をひいてしまった榎澤さんだけの参加となりましたがご本人の感想にもある通り楽しい写真撮影となりました。

一緒に潜る私たちは酸素ボンベはなく、榎澤さんが水中でスタンバイしているところに潜っていってポーズをとるという段取りで、こちらも水深2メートルまで潜るための"部活か!?"というストイックな練習をしました。2メートルまで潜るつもりでもポーズを

## アモーレリフティングとは?

プールは「愛する人を抱き上げることができる場所」陸上では立つことが難しい方も、水中なら愛する家族や恋人、友達(=アモーレ)を持ち上げる(リフティング)ことができます。それを実際に体験してもらうためのイベントです。

# ハンドサイクリング部 夏合宿

2023年9月 富士五湖



2023年9月にハンドサイクルの仲間で富士五湖へ行きました。毎年この時期は気候も良くサイクリングをするには気持ちの良い季節なので、二日間にわけて五つ湖を周ります。ところが今年の天気は残暑も厳しくとても涼しく快適なサイクリングとはなりませんでした。

私は一日目のみの参加でしたが、スケジュールは一日目、河口湖、精進湖、西湖。二日目、本栖湖、山中湖このような順番で走りました。

朝、河口湖の畔にある「道の駅かつやま」に参加メンバーが集合し反時計回りで走り始めました。河口湖は約20kmで、ほぼ平坦な湖なのでとても走りやすく景色もきれいなのでリフレッシュしながら走れます。残念ながら富士山には雲がかかっていましたが、時折雲が切れて、山頂付近を見られるタイミングがあるとそちらに目をうばわれます。

人気観光地ということもあり河口湖東側は観光客が多いですが、西側は人も少なく静かな雰囲気で自然を感じながら走ることができます。

毎年河口湖の4分の3程走ったところからゴールまで、何故かスピードアップのスイッチが私も含め皆さんに入るようで、それまではゆったり走っていたのがウソのように爆速で走ります。なぜスイッチが入るのは毎年不明ですがとても楽しいです。

次に精進湖を約5Km走りました。距離も短くほぼ平坦なので30分

程で走り終えました。精進湖はボートの練習場になっているようで、毎年練習されている人がいるのですが、今年は大勢の練習されている方や、応援されている方もいて、にぎわっていました。次に西湖を約10Km走りました。一日目ラストですが、正直なところヘトヘトです。西湖は東側と北側にキャンプ場があり、近頃のキャンプブームで所狭しとテントが張ってあり大賑わいでした。しかしそこ以外は自然豊かな湖で、青木ヶ原樹海の一部を通り抜けます。途中、大学生と思われるマラソンランナーの人たちが練習をしていて、「彼らはマラソンの合宿なんだろうなー。頑張ってるなー」と思うと同時に、自分も合宿で富士五湖来ているんだと我に返りました。

ヘトヘトだから…と理由をつけての



(文責:牧野泰明)