

SSKA ああるぴい

JRPS三重会報第22号

—◇ はじめに ◇—

平成30年4月から難病法が本則としてスタートしました。

平成27年からスタートした難病法は、法律が成立をする前に受けていた方は3年間は従来どおりの審査でよかったのですが、この3年間の猶予期間が切れました。

そこで、三重県における指定難病の受給者の数は約1500名が不認定となりました。

このような状態を回避するために、三重難病連は県議会に誓願をして、国へ要望をさせていただくような働きをしています。

また、視覚障害者の同行援護においては、身体介護ありとなしの差はなくなりました。

ですが3時間を超える同行援護の支給額は、格段に支給額が安くなりました。このことからサービス提供事業者の中には長時間の同行援護を拒否される事業者も出てまいりました。

今回消費税が2パーセントアップによる福祉サービス提供の要望があったので、JPA日本（難病疾病団体連合会）を通じて厚労省に要望を出しました。

最近福祉の切り捨ての傾向があるので、やはり私たち患者同士が一体となって、国へ声をあげることも、患者団体の任務かもしれません

そのためにも会員の皆様お一人お一人のご支援を必要としておりますので、よろしくお願いを申しあげます。

※ 今回の会報は少しボリュームが多くなりましたが、最後まで読んでください。

.....

目次

2019年新春交流会のご案内	3
2018年新春交流会を終えて	4
JRPS三重 ニュージーランド旅行記	5
花見会に思うこと	8
白杖体験会に参加して	8
世界網膜の日イン愛媛に参加しました	9
東海・北陸地区リーダー研修会での川尻先生の講演について	10
東海・北陸地区リーダー研修会にてピア・サポートのワークショップ	11
平成30年度東海・北陸地区リーダー研修会協議内容報告	12
秋の野外交交流会（外宮参拝と親睦会）	15
JRPS三重秋の交流会に参加して	16
サウンド・テーブル・テニス（STT）と私	16
私の歌集「愛犬パーティー」の発行について	17
「ハートフルみえ」（JRPS 三重テーマソング）	19
「もう一度 この目で」	19
編集後記	21

2019年度新春交流会のご案内

本年もあと僅かとなってきました。お元気でしょうか。

今年の正月に鳥羽市で行われました新春の顔合わせから、年を明けるともう1年になります。

今回は中勢地区ということで、松阪駅の近くにある朝日野寿司店で開催させていただきます。三重県の中央に位置する松阪市での開催ですので、北勢からも南勢からも多くの方の参加で、交流を深めたいと思います。料理はお店にお任せして、おもてなし料理をお願いしてあります。また、午前中には松浦武四郎記念館の学芸員による北海道の名付け親である「松浦武四郎の業績と歴史」について、お話をいただきます。

その後、患者意見交流会を経て恒例の「何でもオークション」の時間を持ちたいと考えております。

- 日時 平成31年1月27日(日曜日) 10時20分から14時30分
- タイムスケジュール
 - ※ 松阪駅(北口近鉄側改札口)に10時15分集合。
 - ※ 松阪駅から徒歩1分で会場到着。
 - ※ 朝日野寿司店にて講話 10時40分から1時間、
 - ※ 懇親会と意見交換会 11時45分から
 - ※ オークション 13時30分から
 - ※ 終了後、松阪駅にて解散 14時45分予定
- 会費 1人4,000円(付き添いも同額で)
- 締め切り 平成31年1月15日までにご連絡下さい
- 午後のオークションは、自宅で使わない品物、家で眠っている品物、また寄付に協力しようと思われる品物等がありましたらお持ちください。よろしく願いいたします。売上金はJRPSへの寄付金とします。
- 盲導犬同伴で参加される方は、前もってお知らせください
- 担当は、加藤多と辻本和仁です。
- 詳細の問い合わせは加藤(電話090-1418-4996)まで
なお、地区担当は下記のとおりです。
県北部と伊賀・名張・亀山地区の女性会員 伊藤和子 059-379-0071
kazuitto@mecha.ne.jp
県北部の男性会員 佐藤好幸 0594-31-4041
yoshiyuki5110911@yahoo.co.jp
伊賀・名張・亀山地区 森沢吉行 0595-64-3704
Y.Morizawa<mz.1q84@asint.jp>
津地区 加藤 多 0598-23-2954 090-1418-4996
masakato@topaz.ocn.ne.jp
松阪・紀勢地区 辻本和仁 090-6765-5739
motchpino.5960.virgo9-pisces2@docomo.ne.jp
志摩・鳥羽・度会地区 小川正次 0599-43-2523
sanryoin@poplar.ocn.ne.jp

● 連絡の良い電車は次の通りです。

- ・ 桑名発 松阪行き急行
桑名 8 時 42 分発 松阪 9 時 49 分着
- ・ 賢島発 松阪行普通列車 乗換なし
賢島 8 時 37 分発 松阪 10 時 10 分着
- ・ 名張発 松阪行
名張 9 時 14 分発 松阪 10 時 10 分着

////////////////////////////////////

2018年新春交流会を終えて (平成30年1月21日実施)

小川 正次

平成30年1月21日に恒例の新春交流会を催した。

今回は県内の南勢地区ということで、私とニューフェースの役員である森澤吉行さんの幹事という組み合わせで準備にかかり、実施の運びとなった。

場所は、鳥羽市畦蛸(あだこ)町にある西明寺、西村屋旅館で開催した。

まずは鳥羽駅に旅館の送迎バスを出してもらって9時45分に17名が乗り込み、地元私たち3人は途中の松尾駅という所で拾ってもらって旅館へ向かった。現地では自家用車4台で8名が待っていてくれた。

まず、北条家といわれのあるお寺の本堂に上げてもらって、両側2列に腰掛け付きのテーブルに着席して会長の挨拶から始まった。

今回はJRPS本部への募金運動も兼ねていて、東海北陸地区募金担当の愛知の伊藤良和氏も会費を支払っての参加で、挨拶をいただいた。

そしてこのお寺は、鳥羽市の活性化の一環として寺カフェという名目で実施してくださっている和尚さんのお寺であり、この和尚さんは私との10年ほどのお付き合いで、趣味で繋がっている人である。

多彩な趣味の一つでお茶の師範をしておられ、近代的なネーミングで、寺カフェとしてお抹茶の作法にあずかり、ありがたい法話を聞かせてくださった。巧みなお話と、最後には腹話術も披露していただき、ありがたいひとときを過ごしたのであった。

12時前には、隣にある西村屋旅館へ移り、懇親会が始まった。

森澤さんの司会により、宮本先生の乾杯から始まり、出席者の自己紹介や近況報告など、マイクを回し、声を出してもらった。

辻本さんのギターによる全員を引き込んでの手拍子や、歌声で盛り上がった。

最後はオークションである。出席者からの出品を持参してきていただき、それを全員で競り落とすのである。加藤さん夫婦の元気な声につられて、皆は集中した。私も妻もしっかりと競り落として持ちきれないほどになり、車で来てもらった人に届けてもらったのであった。この売上金は全てJRPSの募金として本部に送らせていただくことになった。

会費から残った金額も合わせて26,800円となり、まずまずの協力に感謝している。そして時間通りに終了できて、再び鳥羽駅までの送迎で終わったのであった。

////////////////////////////////////

「JRPS三重 ニューゼaland旅行記」

(平成30年2月7日から11日)

辻本 和仁

2月7日から11日の5日間、ニューゼaland旅行に行ってきました。この旅行は、JRPS三重が主催し、三重・オーストラリア・ニューゼaland協会の多大なるご支援をいただいたことにより実施されたものです。旅行地は、第20回網膜色素変性症国際大会がオークランドで開催されることにちなんで決定されたものです。参加者は、会員7名と付き添いや協力者の方を含め、全員で22名でした。

7日は、関西国際空港に集合し、21時発のニューゼaland航空機で出発です。半年以上も前から計画立案し、準備を進めてもらってきた旅行がいよいよ始まるという嬉しさと期待感でいっぱいになっていました。

オークランドまでは、約11時間弱のフライトです。機内食が2回出され、夕食はチキン、朝食はフィッシュを選びました。夕食では、ワインもいただきました。

8日のお昼前に到着です。時差は4時間です。入国チェックが厳しかったです。ニューゼalandは島国なので、持ち込み物に関しては審査がとても厳重なのです。空港ロビーで、現地ガイドさんが迎えてくれました。ガイドさんは、若い日本人女性でした。昼食として、サンドイッチを買ったのですが、時間がなくお預けとなってしまいました。

オークランドの天候は薄曇り、夏ですが長袖でも過ごせる気温でした。バス車内では、早速ガイドさんがこの国の概要、キウイや羊や牛のことなど、いろいろと案内してくれました。ガイドさんは、この4日間のバス車内で、たくさんのニューゼaland情報やオークランドでの生活について伝えてくれました。私たち参加者の自己紹介タイムもありました。

最初の訪問地、「羊ワールド」に到着です。ステージ前の最前列の席に座りました。男性が、羊のことや羊を誘導する犬たちの役割について説明してくれました。次に、屋外に出ると、男性の笛の合図で犬が羊たちを集めて連れてきます。犬たちがすごく大きな声で吠えてくるので、とても張り切って仕事をしているように感じました。館内に戻り、羊の毛刈りの実演です。男性が脚で押さえながら、電気バリカンで毛を刈ると、モコモコの羊があっという間に丸裸にされる感じです。羊の体と刈り取った羊毛に触らせてもらいました。哺乳瓶を配ってもらい、子羊にミルクを飲ませる体験ができました。ミルクを飲むすごい勢いと可愛らしさに、思わず笑ってしまいました。これはとても楽しい経験でした。

次の目的地であるスーパーマーケットに到着です。このスーパーで、朝食の材料などを購入するのです。私たちは、食パン、ハム、サラダ用野菜、ドレッシング、バナナ、ヨーグルト、ワインなどを買い込みました。約120ドルでした。

バスでホテルに向かいます。この時に、翌日に訪れるブラインド・ファウンデーション（盲人協会）での交流会で披露する合唱の練習をしました。少しの練習で、さすが皆さん、バッチリOKでした。

ホテルは、オークランド・ローズパークホテルで、3日間ともこのホテルでの滞在になります。チェックインして、部屋に荷物を置いて、ホテルレストランでの夕食に行きました。私はビーフステーキをミディアムで注文しました。忘れずにちゃんとビールも頼みました。夜は、ベッドでぐっすり眠ることができました。

9日、2日目の始まりです。雨が降っていて、涼しいくらいの朝です。私のグループ6人が私の部屋に集まり、昨日スーパーで買って来た食材で朝食会です。思った以上においしく大満足でした。

この朝は、9時30分のホテル出発でした。皆さんの元気な声が、バス車内で飛び交ううちに、西海岸にあるムリワイビーチに到着です。ここは、カツオドリの営巣地として有名な所です。ラッキーなことに

雨はあがっていました。両側に海を見渡せる岬の細い道を通り、階段をいくつも降りて、先端の展望台にたどり着きました。カツオドリは渡り鳥で、頭は雌が薄い黄色かベージュ、雄はグレー、体は白、翼の先端は黒、体長は1 mくらいで、翼を広げると1.5 mから2 mくらいです。岸壁のあちらこちらに、何千羽というカツオドリがいました。この時期は子育ての真っ最中なのだそうです。全員の集合写真を撮り、バスに戻りました。

移動して昼食場所のクミウ地区のワイナリーに到着です。まずは、5種類のワインのテイastingをしました。私は、3番目のスパークリングワインがお気に入り、後で1本買いました。食事では、ベリーのスムージーも注文して、ラムの食事也大いに満足しました。量が多いので、みんなで少しずつシェアしながら楽しくいただきました。隣のブドウ園の散策もしました。

いよいよ、この旅のメインイベントである「ブラインドファウンデーション（盲人協会）」に到着です。私たちは、2班に分かれて見学をしました。最初に館内を移動しながら、音声時計、音声電卓、音声体温計、音声温度計など、センターに置いてある便利グッズを紹介してもらい、他にも、点字付きのトランプ、パズル、ゲーム盤などの玩具類、スポーツ用具、料理用品などの生活用品を触らせてもらいました。勿論、音声や文字はすべて英語です。後半は、もう一方の班と入れ替わり、図書館に移動しました。センターの女性から、活動内容について、主に、利用制度と利用者数の現状、子どもや大人用の音声図書や点字図書の貸し出し、点字印刷、メールやネットの利用、著作権のこと、デジタイズ機器の貸し出しなど各種サービスについての説明を受けたり、お互いに質問し合ったりしました。この先、より早く、よりストレスフリーにしていくためにも、クラウドの活用を進めることが重要だと考えているとのことでした。最後に、全員が集合して交流会です。センターの方からの歓迎の挨拶とマオリに伝わる歌を披露していただきました。次に、JRPS三重会長の英語での挨拶と私たちの合唱を聴いてもらいました。鼻笛の伴奏で、「富士の山」と「ふるさと」を歌いました。その後、いろいろなお菓子や果物と飲み物を出していただき茶話会になりました。最後に、センターの皆さんと一緒に、全員で集合写真を撮り、訪問を終えました。

オークランド大学に到着です。大学キャンパスの一部が、第20回網膜色素変性症国際大会の会場となっているのです。私たちは大会への参加はしませんでした、その会場を訪れ、雰囲気に触れるために訪ねたのです。

キャンパス内を散策しながら、大きくて立派な建物を眺めたり、通り過ぎる学生の会話に耳を傾けたり、見晴らしの良い場所から街を見下ろしたりして過ごしました。

ホテルに戻り、外出する人もありましたが、夕食は、私たちはホテルのレストランでチキンカレーとビールと赤ワインをいただきました。

10日、この日は本格的に雨でした。スーパーマーケットで買った食材での朝食ですが、昨日とはサンドイッチの内容やヨーグルトの味が変わり、これもまたおいしくいただきました。8時30分に出発です。

「マタカナビレッジ・ファーマーズマーケット（産直市場）」に到着です。雨が止んでいないので、ポンチョを着て歩きます。露店のような、小屋のような感じの店が並んでいます。はちみつやいろいろな形をした強い香りのする石鹸、木彫りの品、布織物の店など、たくさんあります。私は、革製品の店で牛皮のベルトを選び、85ドルで購入しました。キーホルダーをおまけにもらい、いい買い物ことができました。その後、人気のホーキーポーキーなど全部で6種類のアイスクリームを分け合って食べました。どれもこれもおいしかったです。

次に、「パリー・カウリパーク」に移動しました。ここでは、太古の巨木“カウリ”に触れることができます。カウリの森に入ると、巨木の高い部分に触ることができました。狭い階段を降りて行き、カウリの赤ちゃんの木に触ることもできました。赤ちゃんと言っても大きな樹ですよ。運がいいと、カウリの表面から出た樹液が固まって落ちた物を見つけられるとか。磨けばきれいな琥珀のようになるのだそうです。

カウリは針葉樹です。葉っぱに触ると、長さ約15cm、幅約2cmで、ふっくらした厚みがある感じでした。

バス移動して、家族経営のワイナリーで昼食です。まずは、食事のテーブルでワインをテイスティングしました。5種類のうち、3番目に飲んだロゼが結構個性的な味でした。食事は、大皿にいろいろな料理がのっていて、数人でシェアして食べる方式です。4種類のパンに、いろいろな野菜、数種類のチーズ、ドライフルーツのようなものをのせていただきました。勿論お腹いっぱいになりました。

次に、プホイの郊外にあるチーズ工場に到着です。オーガニックのチーズがあります。飲食をする人たちでごった返す店内の隅で、3種類のチーズの試食ができました。どれも濃厚なチーズでした。この後は買い物です。2種類のチーズと瓶詰のハニーマスタードを買いました。アイスクリームも試食しました。

とうとう最後の目的地です。私たちのリクエストに応じて、急遽案内してもらった大橋巨泉(おおはしきよせん)さん関係のお店です。お菓子やはちみつ、衣類、靴、アクセサリやキーホルダーなど多数揃っているお店です。ポロシャツやチョコレート、はちみつとジャムのセットを買いました。皆さんも、とてもたくさん買い込んでおられるようでした。

最後の夜は、ホテルでの夕食会です。JRPS三重副会長の司会、会長の挨拶、三重・オーストラリア・ニュージーランド協会会長の乾杯の音頭で始められました。2種類のオードブルと、ビーフとサーモンの2皿のメインディッシュを二人でシェアしていただきます。ボトルワインも用意してもらいました。豪華なディナーで、おいしく楽しい打ち上げ会となり、お腹も心も十分に満たされました。

11日は、もう帰国の日です。未明はかなりの強風でした。ホテル出発が6時30分で、5時には目が覚めました。一昨日スーパーマーケットで買った朝食の材料が、何とピッタリの量で、この朝も部屋で食事を済ませることができたのでした。まだ暗いうちにバスに乗り込みます。空港についてからの行動を聞くうちに、ほどなく空港に到着です。ガイドさんも入った全員で集合写真撮影をして、空港に入りました。飛行機の出発時刻が遅れていたこともあり、最後の買い物ができました。私は、Tシャツを買いましたが、他の人たちも、残った小銭を使い果たそうと、あちこちの免税店で買い回りしていました。

飛行機は、予定より約45分の遅れで離陸しました。機内食は、お昼に和食のチキン、夕食にはサーモンの和食を選びました。

出発時と同じだけの遅れで関空に到着しました。みんなの連携でスムーズに入国でき、ロビーにて、各会長さんの挨拶をもらって解団式を終えました。全体としては解散となり、それぞれの帰路についたのです。

本当に楽しく、思い出に残る旅行になりました。ずいぶん前からきめ細かく準備を進めていただいた三重・オーストラリア・ニュージーランド協会会長ご夫妻をはじめ、一緒に旅した皆さん、すべての皆さんに感謝です。旅行中の記憶というのは、いつまでも思い出せるものです。それが旅のすごいところなのかなと思います。皆さんも、是非思い切って旅にお出かけください。



花見会に思うこと (平成30年3月31日)

加藤 多

3月31日、松阪で行う花見会も2回目。他の行事も含めて雨の行事が多いのも私のせいかなと思っていたところ、春の陽気と桜が満開を迎えた本日は、すがすがしい天候に恵まれたサクラ花見会になった。松坂城址の城門があった松坂城裏門の坂道を登った。大きな広場があり、今は松阪公園とも呼ばれている。中央には10m四方の藤棚があり、5月になると紫や藤色の藤が咲き乱れる場所。しかし春満開の桜にはかなうものではない。松坂城址はかつて蒲生氏郷(がもううじさと)公が1588年に松坂城(坂は坂道の坂)として築城された平山城であり、国の指定史跡にも登録されている。特に石垣の美観は日本百名城にもなっている。見たことはないが、松阪は梶井基次郎の短編小説『城のある町にて』の舞台であるため、二の丸跡に文学碑が建てられているそうだ。

松阪の町並みが眼下に見える広場の片隅に桜を愛でる場所を取り、みんなでお弁当を広げた。今回は毎度お馴染みのちらし寿司ではなく、奮発してお花見用のにぎり寿司にした。やや物足りなさにみんなが持ち寄ったお菓子やお饅頭に舌鼓を打った。

しばらくして、自己紹介を大声で話してもらい、みんなが静かになった頃を見計らって、合唱タイム。辻本さんがマイギターを奏で、自分で作詞作曲したJRPS三重のテーマソング「ハートフルみえ」を披露してもらった。歌詞は、「ヘイヘイヘイ みえ、JRPS みえ～。あたらしい あさが きた、みんな げんきかい？」で始まる元気いっぱい歌声に合わせて全員で合唱した。横を通る観光客も珍しい場面に出くわしたと、興味を示す。もう1曲「もう一度 この目で」の歌も披露してくれて、まるで歌のお兄さんという雰囲気を楽しむことができた。

初めてRP三重の行事に参加された方々にも満足いくようにできたか心配でしたが、終了前に感想を聞いたら楽しかったという感想をいただき、大変嬉しく思えた。次回行事にも、みんなで楽しめるすてきな行事にしていきたいと感じた。

.....

白杖体験会に参加して (平成30年9月9日)

浅原 悦子

心地よい風、秋がそこまで来ていることを感じながら歩いています。

路側に横たわった草花に杖を取られ、お腹に当たったり、穴に白杖を取られたりしながら上手く歩けません。その度に先生からのご指導をいただき、ともすると今度は、真ん中がいやいやと腕が逃げて行きま。困ったものです。

でも 先生に顔を上げて歩けるようになったねとお褒めの言葉をいただくと、また頑張らねばと思う単純な私です。

どこからとも聞こえる音楽、リズム感の無い歩き方、でもいつかそのリズムに乗って歩けるように練習に頑張ります。

皆様、見ていてください。

.....

世界網膜の日イン愛媛に参加しました

(平成30年9月28日から30日)

佐藤 好幸

愛媛県松山市で開催の世界網膜の日イン愛媛に、12名の会員と付添い合わせて22名が、9月28日金曜日から30日の二泊三日の日程でバスの旅を楽しみました。

朝8時30分、松阪駅前集合し、一路神戸アイセンターを目指しました。

バスの中では、お酒とお茶の銘柄あてクイズやイントロクイズ、そしてみんなで「もう一度 この目で」や「ハートフルみえ」をギター伴奏で歌っているうちに12時前到着しました。

神戸アイセンターのアクティブエリアでは、イヤホンを耳に掛け、解説者の映像と声が、愛媛大会の会場から送っているということに驚きました。

まず医療とリハビリテーション、社会参加の統合施設を目指す神戸アイセンターの設置目標の説明を聞きました。その後もイヤホンを耳にしなが、キッチンエリア、飛び出す絵本などのエリア、また壁登りのできるボルタリングエリアなどを見学して歩きました。私は今話題のオトングラスを体験させてもらいました。思ったよりも軽く、10秒ほどで読み上げてくれるので、もう少し安価であれば明日にでも手に入りたい便利な製品だなあと感じました。

2時間の見学の後、松山へと向かいました。淡路島、徳島、高松を経て、松山のホテルサンルートには6時半頃到着しました。夕食は自由食で6人の仲間と名物の土鍋でたく鯛飯や焼き鳥、そして刺身などそれぞれ分かち合い、お酒も入り話もはずみ楽しい松山の夜を過ごしました。

翌日は台風24号が気がかりでしたが、曇り空の下、二人のボランティアさんの案内で道後温泉駅前のシンボルである、放生園の「坊ちゃんカラクリ時計」を見学しました。そのあと源泉を温泉街に配る施設も見学しました。また商店街を抜けて「伊予の国風土記」の逸文にも記載されているという聖徳太子ゆかりの「椿の湯」の説明を聞きました。

来年予定されている本館道後温泉の耐震工事に備えて、昨年9月新たに建築された三つ目の外湯の「飛鳥乃温泉」(あすかのゆ)を見ました。商店街に戻り、それぞれ思い思いにたくさんのお土産を買いました。

次に、松山藩主の子孫が贅を尽くして立てたルネッサンス様式の別邸「萬翠荘(ばんすいそう)」を見学しました。ドームのある愛媛県庁と司馬遼太郎の小説にちなむ「坂の上の雲ミュージアム」をそれぞれに分かれて見学しました。

午後からは大会です。バスで松山市総合福祉センターへ入り、まずお弁当をいただきました。大会式典はまず、竹林会長、佐々木新理事長の挨拶と来賓の祝辞に始まりました。

そして岩崎学術理事、木村支援理事の挨拶の後、3名の研究者の授賞式と講演へと進みました。大会締めくくりは神戸理化学センターのチーフプロジェクター高橋政代先生の「網膜再生医療とアイセンター」の講演でした。先生方のお話は分かりやすく参加してよかったなあと感じました。

私は少し難聴で、最近では地元桑名でも磁気ループをお願いしていますが、ここでは赤外線を利用してアシストホーンという補聴器のお世話になりました。開会前に何度も紹介いただいたせいか、9名というたくさんの会員とともに鮮明に聞くことができました。補助機器の活用の素晴らしさを改めて体験できました。

その後は、にぎたつ会館での懇親会です。230名の参加予定者のところ、台風接近でかなりの欠席がありました。宴会も終盤に近づいた頃、三重県参加者全員が整列し、「もう一度 この目で」の歌や「ふるさと」を太鼓や鼻笛やギターの伴奏に合わせて大声で合唱し、大いに会場の雰囲気盛り上げました。

翌30日は台風接近で、早朝6時10分にはバスに乗りました。途中のサービスエリアで朝食や昼食のおにぎりやお寿司などそれぞれ思い思いに買い込み、岡山を經由して三重県へと向かいました。バスの中では、またもクイズやカラオケ、「ひめじ」で始まる俳句大会で盛り上がりました。土山のサービスエリアで、台風のせいで近鉄線は不通になっていることを教えられ、まさに「天国から地獄へ」の心持でした。またも深夜に帰宅した岡山大会の再来かと思いました。しかし今回は、2時前には津駅前第一陣が下車し、私は娘の迎いで3時半過ぎに自宅に辿りつきました。それぞれ、送ってもらったり、迎えに来てもらって夕方には全員が帰宅できたようです。

今年もハプニング続きの「世界網膜の日イン愛媛」となりました。お世話いただいた皆様・ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

東海・北陸地区リーダー研修会での川尻先生の講演について

辻本 和仁

2018年10月20日、21日に開催された東海・北陸リーダー研修会の一日目のメイン研修として、群馬県難病相談支援センターの川尻洋美先生の講演が行われた。演題は、「ピア・サポーター事業の紹介及び養成研修活動について」であった。先生は、とても軽やかなお声でなめらかなお話しぶりだったので、終始心地よい気持ちで拝聴することができた。こういうお声がピア・サポートにおいて有効だろうと思えた。

川尻先生は、ピア・サポートを提案されたご本人であり、その確立と普及にご尽力されておられる。特に今年と来年はピア・サポーター養成研修のためのプログラムとテキストを作るための調査をしておられる。では、ピア・サポートとは何かと言うと、難病患者に対する支援において、ピア同士、仲間同士が体験や感情を共有し共に考えていく活動である。ピア・サポーターとは、ピア・サポートをする人のことであり、ピアは仲間、サポートは支援という意味である。従って、ピア・サポーターは、同じ体験をした人、即ち難病と診断されたことがある人、そしてすでに治癒したと考えられている人は勿論、現在治療中の人でも体調が良好で精神的に余裕がある状態の人であればなることができる。ピア・サポーターは、資格や職種を示す名称ではない。ピア・サポートは、ピアならではの支援ができるところに大きな意味がある。ピア・サポーターには、医療者や福祉関係者、行政などの専門家とは違った役割がある。

ピア・サポートは、患者同士、当事者同士の支え合いである。誰かを助けようと思ってやるのではない。原点は、自分と同じような悲しい思いをさせたくないというものである。だから、何か人助けをしたいというのではなく、自分が本当につらかったからこの人には自分と同じような体験をさせたくない、そこが出発点である。すると、声をかけてもらったときに素直にその言葉を受け入れることができる。恩着せがましくないのである。だからこそピア・サポートは、自然に相手に伝わり、心の中にしみていくのである、というようなことが、基本的な事項であった。

先生のお話は、自らの体験や娘さん、息子さんのお話も交えながら、前半50分、後半50分に分けて行われた。例えば、相談支援に必要なことは助言ではなく、話を聞くことと確かな情報の提供の二つだけであることなど、いくつかの重要なポイントを教えていただいた。幸運なことに夜の食事会の席が隣同士になれたので、「サポートとカウンセリングとはどう違うのですか？」と質問をした。カウンセリングは、資格を得た人が専門的に行うもので、サポートは誰でもできるしその範囲が広いのだと教えてもらった。これより詳しくは、講演に先立って送っていただいた「難病のピア・サポートとピア相談の受け方の基礎」

という Word file 資料を役員が預かっているので、必要な方はお問い合わせいただければと思う。

川尻先生は二日間とも研修会に参加していただき、講演以外の時間には、私たちの誘導やマイク回しをしていただいたり、お菓子を出していただいたり、休憩時間のコーヒーの配達と片付けまでしていただいたりと、大変助けてくださったので、申し訳なく思うと同時に、どれだけ感謝しても足りないくらいである。

これを機会に、さらにもっと深くピア・サポートについて学べればと思う。サポーターになるにはそう簡単ではないことも教えていただいたので、まずは話を聞くことから始めたいと思っている。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

東海・北陸地区リーダー研修会にてピア・サポートのワークショップ

小川 正次

講師は、群馬県難病相談支援センターから来てくださいました川尻洋美先生です。ピア・サポーターとして一番大事なことは二つあります。

- 1, 相談員は相談者の訴えたい事柄をしっかりと聴き取ってあげること。
- 2, 相談員は、課題に対して的確な情報を提供すること。

これを守って話し合いに取り組みましょう、ということでワークショップが始まりました。

私はその中のワークショップをまとめてみました。

各県から17名の役員が4グループに分かれて、4項目の課題について20分ほど討議されました。

私は第1組で他人を家に上げたくない、訪問介護サービスを使いたくない、というのがテーマでした。

4人の経験豊富な人ばかりで、話は途切れることなく話し合われました。

その後4組の各グループ代表者が発表しました。

Aグループ・・・他人を家に上げたくない、訪問介護サービスを使いたくない

相談者が福祉サービスの全てを知っていて拒んでいるわけではなく、居宅サービスの良さをしっかりと理解できればきっと拒絶反応を示さないようになるのではないだろうか。

本人が家の中を見てもらいたくない、という強い思いがあるのであれば、無理矢理に家に上がってもらってサービス提供を行う必要はないのではないだろうか。

屋外での福祉サービスもたくさんあるので、そちらを利口に受ければよいということを相談者に伝えることも大切なことである。

(コメント)・・・川尻先生の一言助言

相談者が望まないことを無理矢理に受けなさいということよりも、居宅サービスの内容を理解してもらった後に、本人の意向によってサービスを進めていけばよい。

Bグループ・・・障害者手帳をとるのは恥だ

身障者手帳を受給することは何も恥ずかしいことでも何でもないはずだから、偏見を持つことがおかしいと思う。手帳を所持することにより利点のあることを、相談者に理解してもらうことが大切だと思う。

手帳を受給することによってのメリットはたくさんあるのだから、受給の条件に該当するならば持つことを勧めたい。

(コメント)・・・川尻先生の一言助言

相談者がどうしてそのように思うのか、という問いかけをすることで、受けたくない理由を聞き出して、その思いが良い悪いではなく、聞きただした後、本人が良いという選択をしてもらえればよい。

Cグループ・・・自分の病気を人に知られたくない

相談員も同じ境遇にある人であれば、自分も障害者でありその障害程度を周囲に理解してもらうことにより、ある意味自分という存在を知ってもらうことが必要であった。そうすれば、背伸びせずに自分なりの楽しい生活が送れるのではないだろうか。だから告知して周囲の人に判ってもらうことは重要なアクションではないだろうか。

(コメント)・・・川尻先生の一言助言

素晴らしい解答である。告知して判ってもらったときの生活と、隠してそれを護りつつ生活しているときの大変さなどを、共に考え相談者の心を開いて上げることも大事なことだと思う。

Dグループ・・・就職活動を、自分の病気を言わずに続けている

そのことを言わずに通し続けることができ、日常的に問題ないと思うのであれば、それを続けてもらうことも視野においても良いのではないか。自分の口から話しにくいのであれば、書面にて告知する方法もある。隠すことによってトラブルに巻き込まれたり、ストレスになったりするのであれば、周囲に理解してもらっておいた方が、気持的にも楽であり、自分の障害環境に合わせた職場転換も企業に見直してもらえる可能性もあるので、職場に知ってもらうことにメリットがあるように思える。

(コメント)・・・川尻先生の一言助言

相談員もその境遇を味わったことがある人も多く、相談者の気持ちがよく分かり、果たして周囲の人に告知するか否かは迷ってしまうこともあるが、同じ思いをしている人もあるのだと知ってもらうだけでも、その相談者は仲間がいるということの意識を高めることができるのではないだろうか。

.....

平成30年度東海・北陸地区リーダー研修会協議内容、報告

(平成30年10月20日・21日実施)

加藤 多

実施場所：ともやま観光ホテル中会議室

参加者：愛知5名、岐阜2名、静岡2名、福井2名、富山2名、三重8名、
ユース2名 合計23名

スケジュール

★10月20日(土曜日)

14時より講演及び体験実習を実施する。

内容：「ピア・サポーター事業の紹介及び養成研修活動について」

講師：川尻洋美 (群馬県難病相談支援センター)

講義内容

1. ピア・サポートとは

ピア(仲間)同士で相談をするという意味で、同じ難病を持つ相談者と相談員が話し合うことで互いを高めあうきっかけとなる

2. ピア相談方法について

相談者の問いかけに関して、ピア・サポーターである相談員がどのように対応していくのがいいか、あらゆる難病に対しても受け応えをできるスキルを身につけることが大切。

3. グループワークによる演習発表とまとめ

各班4名から5名のグループに分かれて司会と発表者を決め、各班でグループテーマを決めて、20分間の話し合いの後、各班2分間で発表する。

※ 講演の中で印象に残った言葉がある。患者会は荒海に光をともし灯台であり、話を聞くピアサポーターが船の停泊できる港の役割である。不安や悩みを安心して話せる港になることが大切ということであった。

★10月21日（日曜日）

9時より、各県の活動報告 各協会代表から発表と意見交換の実施

- (1) 募金活動について
- (2) 組織運営と会員獲得 本部の現状と各県協会から現状報告
- (3) 患者同士のサポート体制に対する取り組みについて
- (4) 各県が取り組んでいる会員交流の方法

の4つのテーマにしたがって意見交換を行い、11時30分に終了した。次年度リーダー研修会担当は岐阜県。日時は2019年10月19・20日（土・日曜日）場所は、岐阜羽島市かんぼの宿。

15時解散 スケジュール終わり

2日目の協議内容のまとめとして、各項目に対する各県の活動状況とその取組みをまとめてみました。

(1) 募金活動について

三重県は、昨年度から街頭募金運動を伊勢神宮外宮前で実施。のぼり・盲導犬を配して募金呼びかけ運動する。道路占用を警察より認可。今年度も11月23日に実施予定。他に交流会での募金箱設置や、新年会でオークションの収益を本部へ寄付。

愛知県は、街頭募金は実施していない。総会や交流会時に募金箱を設置して呼びかけている。昨年度は総会120名で3万8千円程度、一昨年度は記念大会で300人を越える参加者で募金15万円程度。定例会での募金はメンバーが重なり徴収されるので一般参加の交流会などで呼びかけている。

静岡県は、街頭募金はなしで、前は定例会等で参加者から最低100円の募金をしていたが、今は止めている。昨年度は総会で7,8万円程度集まる。個人や企業での寄付金はもらっている。

岐阜県は、街頭募金はなし、総会交流会での募金箱のみ。

富山県は、街頭募金をしたが集まらない。総会や交流会のみ。障害者福祉センターなど3か所募金箱常設、年間で8万円程度本部へ送金。

福井県は、街頭募金はなし、共同募金会の運動のみ。本部からのデータでは、企業からの募金にも頼っているが、2018年度前期の募金額が223万円。内サポーター会員30万円で非会員40万円

(2) 組織運営と会員獲得 本部の現状と各県協会から現状報告

三重県は、前年度より3名加入、退会数名あり。眼科医や患者家族へのサポーター会員への呼びかけを検討。現在会員数90名程度。今年度は三重県網膜色素変性症協会のパンフレットやポスターを作成して、眼科医や福祉センターに掲示するなどの啓蒙活動に力を入れる。

愛知県は、会員は210名。会費未納者に連絡することの是非を考慮。地域に根差した広報活動を通じて入会を勧誘しているが、情報収集だけでなく、患者を入会させるメリットを考え直す時期かもしれない。

静岡県は、会員数120名、9月の臨時総会で来年度の活動休止を宣言するが、その後加入する会員もいる。相談会や他のイベントには責任を持って対処したい。2年後の活動再会を目指したい。

岐阜県は、会員数60名前後。会員拡大のためには眼科医や福祉施設などの協力を得るよう努力。高齢化に伴う退会も増えている。

富山県は、次年度世界網膜の日に向けて準備中。現在40名、年2回県内の各福祉センターにポスターやカレンダーを持ってまわっている。

福井県は、難病支援センターからの紹介や眼科医から患者紹介するなど従来の方法で勧誘しているだけ。常に「待ち」の状態である。

ユース会では、全国で現在会員は95名で、原則35歳以下のRP会員が該当しており、多い順に東京、愛知、神奈川となっている。愛知19、三重1、静岡8、富山・岐阜・福井はいない。課題として入会は月に1名ずつ増えているが、次年度36名がユースを抜けることになり、大幅減に対応する必要がある。親の会に入っている幼少の会員にも16歳になったら本人会員として入会してもらいたい。

(3) 患者同士のサポート体制に対する取り組みについて

三重県は、総会交流会時に会員の意見交換をして悩みや疑問を役員だけでなく参加者に助言や経験を聞いている。各地区担当がイベント等の勧誘だけでなくその時に疑問や悩みを電話で聞いて対応している。難度の高い助言は難病相談に出向くことを勧めている。

愛知県は、定例会でも直接相談を受ける。会報を通じて、医療情報やQOLの向上に役立つ機器を紹介するほか、地域の話題も載せている。静岡県は、視覚障害者情報支援センター内にJRPSのイベントや電話相談について流している。相談する患者に互いに元気をもらいに来てください、と言っている。

岐阜県は、年4回発行の会報誌にコーナーを設けて相談を受けている。マスコミの利用として岐阜県内の新聞の中にコーナーを設けて情報を流している。

富山県は、総会時に患者の近況報告や悩みを一人ひとり聴いている。患者さんに言っている言葉は「ひきこもるな！」。

福井県は、患者間のサポート体制を現在つくろうとしてはいるが、役員も集まらないこともあり難航している。難病支援センターと眼科医の協力を得ながら進めていく。

(4) 各県が取り組んでいる会員交流の方法

三重県は、年5回のイベント（6月定期総会と医療講演会、9月白杖体験、11月秋のハイキング、1月新春交流会、3月花見会）を実施。各行事とも意見交流や情報交換、親睦を深めている。世界網膜の日や国際網膜会議にもほとんど自費で参加する。

愛知県は、総会以外にも月1回は研修または交流会を設けている。年1回の宿泊研修旅行も多くの参加者で実施している。

静岡県は、白杖訓練や電話相談を行い、研修交流は年に1日研修旅行2回、体験学習会2回、忘年会や新年会などを実施する。ただ、次年度6月以降の行事は活動休止とする。

岐阜県は、神戸アイセンター研修旅行に、新聞社からの補助金を受けて実施。年に何回かの県内地域をまわるハイキングを計画している。

富山県は、毎年総会と1泊研修旅行を計画しているが、次年度世界網膜の日のために行事は未定。カラオケやボーリングも計画するが、減少の一途である。福祉センターバスを利用しようにも片道140km以下の目的地でないといけないなど制約が多く認められない。

福井県は、奇数月の最終日曜日に実施されるふれあいタイムで実施。忘年会や新年会、生活用具紹介などを組み入れている。アイセンター研修旅行も計画している。

以上各県の活動状況や県内事情に応じた内容の報告でした。

※ 感想

東海北陸地区の各県の現状をお聞きして、新規加入する会員はいても協会の維持・存続することの大変さが分かりました、どこの県も役員の高齢化、行事への参加率の減少、募金の集金状況など課題が山積みであること、活動休止に追い込まれている県もあると言います。その中で愛知・静岡のユースの方々の若い息吹を感じ頼もしく思いました。全国的組織で活動する元気さが、これからのJ R P Sを活性化できるのではないかと希望を持ちました。

三重にももっと輪を広げていければうれしいですね。自分たち共々頑張っていこうと思いました。交流活動の一環で1泊研修旅行が人気があるということも聞き、三重県でも世界網膜の日等の行事参加目的ではなく、親睦を深める研修旅行を計画できないものかと感じました。ただ補助金をあてにできない関係上、自費での参加と同伴者の問題で困難かも知れないのですが。

最後に自分の協会のあり方を再認識できたい研修会でした。

.....

秋の野外交交流会（外宮参拝と親睦会） （平成30年11月11日）

大東 寿恵

11月の秋晴れの空の下、伊勢市駅前に集合し、会員と付き添いの27名（名古屋からのR P会員1名も含む）は、伊勢神宮外宮に向かいました。

観光ガイドさんと合流し、外宮について案内や解説をもらいながら散策しました。「火除け橋」（ひよけばし）を渡り、大鳥居をくぐり、外宮正殿に参拝をしました。更に、神楽殿にて御札を買い、北御門（きたみかど）橋に着いて、そこでガイドさんとお別れしました。

そこから食事処である料亭「魚勘」まで歩きました。駅から外宮を参拝しここまで8千歩でした。2階の大広間で昼食をとり、食後のコーヒーをいただきながら、県R P副会長の小川さんからお話があり、参加者の自己紹介と続きました。特に、福井パラ国体でS T T（サウンドテーブルテニス）部門での金メダルを取った森澤さん、銀メダルの伊藤さんのそれぞれのメダルを見せてもらいました。また、その後で辻本さんの作詞・作曲したR P三重のテーマソングや「もう一度 この目で」の2曲を、辻本さんのギター演奏で歌って教えてもらいました。みんなで合唱をして、わきあいあいで交流できました。更に加藤さんの手づくりお菓子を味わうこともでき、最後に佐藤さんの渋い詩吟の声を聞かせてもらって散会しました。

私は、近くにいながら外宮のガイドを初めて聞いたので、知らなかったことや疑問に思っていたことが分かり良かったと思いました。

名古屋の会員の人は、「外宮大好き」な私からいうと、「三重県のR Pの人たちは心が温かくて、賢いですね。」と言ってくれました。

私にとっても、とても楽しく有意義な1日でした。参加者の皆さん、どうもありがとうございました。

.....

小川 明美

今日はとっても良いお天気にも恵まれ、お仲間さん達とも仲良く・親しく語らうこともできて、その上、おいしい手作りお菓子の差し入れや、地元伊勢市の名物「伊勢音頭最中」もいただき満足満足の日でした。

外宮参拝のことはどなたかにお任せして、私は食べること・お土産品をゲットしたことの報告をさせていただきます。

昼食は「ウオカン」での寿司定食で、お寿司と茶碗蒸し・天ぷらとみそ汁、そしてデザートが付いていました。お腹ぺこぺこで、あっという間に完食してしまいました。ちょっともの足りないような気がしていたとき、いただいた加藤さん手作りのアンダーギーがとってもおいしかったです。ごちそうさまでした。伊勢の名物「伊勢音頭最中」もいただき、お仲間さんの気遣いに感謝しました。大東さんありがとうございました。

交流会では、皆さんの自己紹介や、目の現状なども聞かせてもらい、辻本さん作詞・作曲の「ハートフルみえ」と「もう一度 この目で」という歌を辻本さんのギターに合わせ、先読みの方のリードによって、大きな声で歌って楽しいひとときを過ごしました。桑名の佐藤さんの詩吟も吟じてもらったのですが、この時、焼酎の水割りのおかげで私はトイレへ向かってしまい、聞き逃してしまいました。ごめんなさい。またいつの日にか聞かせてくださいね。

今回は福井県で行われた国体にSTT(サウンドテーブルテニス)で出場された森澤さんの金メダルと、伊藤和子さんの銀メダルも触らせてもらってきました。これに促されたように国体を目指して活動してもらえるお仲間さんも誕生してもらえそうな予感。また頑張ってくださいね。

参加されていた皆さんがすでにお家へ帰り着いた頃、私たちは伊勢市駅前で、シフォンケーキとフリードリンクで一休みしてから帰宅しました。

帰宅後、愛知県から参加されていたKさんからお礼の電話をもらいました。とっても楽しかったこと・嬉しかったことなどを伝えられました。

今日、参加していただいた皆さんのおかげだったと思います。

私たちRP仲間が、RP患者であるお仲間さんに笑顔と勇気を与えた一日になったように思います。ほんとうによい一日になりました。

最後になりましたが、司会進行役をしてくださった森澤さん、いろいろ小間使いにされた小百合さんお疲れ様でした。

皆さん！ありがとうございました。

~~~~~

## サウンド・テーブル・テニス (STT) と私。

森沢 吉行

福井・幸せ・元気大会が、10月13・14・15日に開催され、RPの役員でもある伊藤和子さんとSTTの部で参加してきました。

全国障害者スポーツ大会(国体と同時開催)の卓球(STT)の部門では、1グループ3人です。その中で2勝して、金メダルをもらってることができました。



S T Tとは、一般の卓球とは少し違ってネットの下を通して打ち合うスポーツです。ピンポン球の中には金属がいくつか入っており、打ち合うと音が出ます。6年前に伊藤さんに誘われて始めたのですが、いろいろスポーツを試してきた私ですが、S T Tは見えなくても十分に楽しめるスポーツと感じました。それ以来、名張から津市の会場まで白杖を使って練習に通い始めました。

2年あまり経って、名張にもS T Tの卓球台が新設されました。私一人からのスタートでしたが、一人二人と協力者が増えて、今では20人ほどのメンバーが携わっていただいております、12月には名張だけで15人が参加する交流会が開催できるほどになりました。その参加者は視覚障害だけでなく、その他の障がい者やボランティアと様々な方々が、喜び勇んで参加してくれます。

私は、15年ほど前にパソコン教室から、障がい者としていろいろな活動に参加させていただくようになりました。その時から、本当にたくさんの人たちと関わらせていただきました。それまではどちらかといえば消極的な自分でしたが、目が悪くなったことで普段では体験できないことが、様々な体験できたと喜んでおります。

2年ほど前にR Pの会に参加させていただき、お世話かけることも多々あるのですが、少しでもお役に立てることがあればやらせてもらおうと、参加させてもらっております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

.....

## 私の歌集「愛犬パーティー」の発行について

木村 靖子

ゴールデンウィークの少し前だったと思います。短歌の先生から「奥田さんが千首達成して、記念誌を発行することになったがあなたもどうか」とお電話をいただきました。

それでは私もパソコンに散らばっていた短歌を集めてみました。昔のものはパソコンを替えたときに捨ててしまっていたし、抜けているところもありましたが、思い出して作ったりして、冊子にまとめるだけは集まりました。

編集ですが、パソコンのお陰でコピーしては他のページへ移したりして次のようにまとめました。

(☆印は短歌を表す。)

### 1. 盲導犬のこと

パーティー、テンダー、そして今いるメモリーが3頭目です。その中でも最初のパーティーについては何かと思い出が深いので、この歌集の題名としました。

☆ ゆったりと 寝そべるパーティー その腹に 幼児二人の 枕になりて

☆ ハーネスを 着けてとせがむ 盲導犬 引退のため 家出で行くに

### 2. 散歩 盲導犬たちと歩いた道々で感じたことや鳥や虫の声、花の臭いなどの歌を集めました。

☆ 部活終え 自転車連ねて 帰る子ら 挨拶の声 薄暮に残し

☆ いく百の 鈴鳴るごとし 椋鳥の 木に群れ遊ぶ 夕映えの下

### 3. 国内旅行

多くは盲導犬とだけで行ったのが多いのですが、その他の人たちともいろいろな所に出かけました。

☆ 闘牛の 激しき闘志 見し直後 撫でし剥製の 胴体太し(隠岐)

☆ 広島 路面電車 待ちおれば わが名 呼ばれぬ 三重の知り人

#### 4. 海外旅行

3度のニュージーランドやテンダーと行ったハワイなど、数々の旅行のうちに作った歌をまとめました。

- ☆ 水着着て 思い切りよく ワイキキの 波とたわむる テンダーとわれ
- ☆ ノイシュヴァンシュタイン城まで これも馬車 貴族になり切り 爽やかに行く
- ☆ 大空に わが指を持って 知らしめし 南十字星心に光る

#### 5. 独唱、合唱

「やちまた混声合唱団」や「コーラス斎王(さいおう)」での思い出や独唱させていただいたときの思い出に感じたことなどの歌を集めました。

- ☆ わが声の 軽やかなれと 祈る朝 ウグイス鳴きて 爽やかさ満つ
- ☆ 喜寿にして 歌い上げたり カンツォーネ 心は燃えて 声が吹き上ぐ

#### 6. 日常の中で出会ったこと、感じたこと

同窓会や花見会、スキーやゴルフの体験、近鉄電車のこと、思うことは様々です。

- ☆ 遠き友 しのびて仰ぐ 天の川 笹を鳴らして 風の過ぎゆく
- ☆ 夏の風は 円形スカート 吹き上ぐる 押さえてもまた 吹きそよぎおり

#### 7. 家族

無き舅姑、父母、兄弟姉妹、夫、息子 三人の孫、そして長男の孫の結婚とひ孫の誕生、そのひ孫の成長などを、折に触れ詠んだ歌を集めました。

- ☆ 指先を 頼りに芋むく 厨べに 「暗かろ」と舅は 灯りつけくれし
- ☆ いい話 母に告げようと 思うたび 母のいぬ事 悟りて侘し
- ☆ 喜寿となりし 姉が伏せいる 病室の 窓に音立て 驟雨来て去る
- ☆ 宿題の 月の観察 する孫に 並び仰ぎぬ 目な裏の月
- ☆ 十ヶ月児の 画像は見えねど 聞こえ来る 「たーたんたーたん」 歌うがごとく

11月現在印刷本130冊、点字に直してもらった本30冊は配り終わりました。あとは、デイジー版を作っていただくのを待つばかりです。これは急にはできないそうです。

私の「終活」の一つとしてひと区切りになりました。

これから余生も前を向いて元気に生きていきたいと思っています。

- ☆ 見えぬこと 悩みにならず 健康に 恵まれ今 朝も浮き浮きと立つ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

「ハートフルみえ」 (JRPS 三重テーマソング)

作詞・作曲：辻本 和仁

へい へい へい みえ JRPS みえ

1. あたらしい あさがきた みんな げんきかい？  
こえをあわせて たしかめあったら スタートダッシュさ  
へい へい へい みえ JRPS みえ

2. あたたかいわができた すてきにえがおかい？  
手をつないで たしかめあったら アットホームさ  
へい へい へい みえ JRPS みえ

3. さわやかな かぜがきた おもいでもったかい？  
こころかさねて たしかめあったら グッバイタイムさ  
へい へい へい みえ JRPS みえ

へい へい へい みえ JRPS みえ

\*\*\*\*\*

「もう一度 この目で」

作詞・作曲：辻本 和仁

1. もう一度 この目で 青い空を見たい  
もう一度 この目で あなたを見つめてみたい  
野に咲くアザミや タンポポ  
蝶が遊んでる 菜の花  
陽ざし溢れる 小川で  
手をかざしていた 君と  
さあ そんな日が もうすぐここに来るよ  
ほら その時が 若葉のさきにあるよ

2. いつまでも この目で 白い雲を見たい  
いつまでも この目で あなたを見つめていたい  
水平線に かすむ船  
翼広げた カモメたち  
足跡続く 浜辺で  
少しひに焼けた 君と  
さあ そんな日が もうすぐここに来るよ  
ほら その時が 虹のとなりにあるよ

3. いつかまた この目で 赤い夕日を見たい  
いつかまた この目で あなたを見つけてみたい  
稲穂の波に 立つ案山子  
肩にとまった 赤とんぼ  
銀杏舞い散る 小道で  
高く背伸びした 君と  
さあ そんな日が もうすぐここに来るよ  
ほら その時が 実りのなかにあるよ

4. いつの日か この目で 輝く星を見たい  
いつの日か この目で あなたと見つめあいたい  
凍りつく空 細い月  
夜明けの光 雪の華  
朝霧残る 河原で  
輝く瞳の 君と  
さあ そんな日が もうすぐここに来るよ  
ほら その時が 朝のきざしにあるよ

ラララ・・・ ラララ・・・ ラララ・・・  
ラララ・・・ ラララ・・・ ラララ・・・

さあ そんな日が もうすぐここに来るよ  
ほら その時が すぐ近くにあるよ

\*\*\*\*\*

1971年8月7日 第3種郵便物認可（毎月6回 1の日・6の日発行）

20年12月12日発行 SSKA 増刊通巻第9805号

# SSKA ああるぴい

—◇ 編集後記 ◇—

1. 今回の会報の発行にあたって、いろいろと投稿をしていただきありがとうございました。  
タイムリーにと思っていてもなかなか実現しないのが今までです。  
でも1年に1回は必ず発行していきたいので、ボランティアをしてくださる方がみえましたら、是非お知らせをお願いします。
2. 新春交流会へはたくさんのご参加をお願いします。
3. メールをされている方で、まだ会長までメールアドレスを連絡していただいていない方は、是非連絡をお願いします。メールだと経費と時間が大幅に短縮されますので、ご協力をお願いします。
4. 3月31日に津で花見の会の計画をしております。多数の参加をお願いします。

\*\*\*\*\*

発行人：特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会  
東京都世田谷区祖師谷 3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室

編集：J R P S 三重会報編集部 河原洋紀  
〒515-0847 松阪市岩内町614  
(電話・FAX) 0598-58-2664  
(E-mail) [hk2664@aqua.ocn.ne.jp](mailto:hk2664@aqua.ocn.ne.jp)

定価200円