

へばだば

71

編集・発行：自立生活センターPingあおもり・就労継続支援B型事業所スタジオとまと・特定非営利活動法人ピアネット
038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel.fax：017-761-2770/e-mail：ping@ping-aomori.jp
http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm 発行責任者／佐藤 広則

「へばだば」=津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

第9回 ねむのき杯ボッチャ大会 ボッチャ大会に参加して

7月3日(土)に開催された第9回ねむのき杯ボッチャ大会に出場してきました。

今回は3人1チームで予選リーグと決勝トーナメントで順位を決めるルールでした。

私たちはボッチャのボールを投げるのが難しいので、ランプという勾配具をお借りして出場しました。



なるべく白い球の近くに自分たちの球を集めていこうという作戦で予選リーグに挑みました。そしてなんとか予選リーグを1位で通過することができました。

過去2回この大会に参加してきましたが、両大会ともに3位以内に入ることが出来なかったもので、今回こそは3位以内には入ろうと意気込んでいました。

しかし、決勝トーナメントでは健闘するもむなしくまた4位という結果に終わってしまいました。



将来青森市でボッチャが盛んになり、4か月に1回くらいのペースで大会が開催されると嬉しいです。

今後も定期練習を続けていきたいと思います。

また今回のボッチャ大会と先日開催された東京パラリンピックをうけて、私は本格的に日本選手権に出場出来るように頑張っていこうかなと悩んでいます。

柿崎 長潤

青森駅東西自由通路が完成しました！

白戸 駿平

バリアフリー設備の使い勝手について

2018年から工事が行われていた青森駅東西自由通路（JRと青い森鉄道の青森駅新駅舎）建設工事が完了し、2021年3月27日に開業した。

青森駅の歴史で初めて駅舎に乗客用エレベーターが設置され、自由通路にもエレベーターが東口と西口に設置された。

そこで、当日に開業した自由通路及び駅舎の様子を見に行ってきた。

今回の工事で最も変化があったエレベーターについて

エレベーターはホーム毎に3カ所、自由通路の部分に2カ所、計5カ所にエレベーターが設置された。どのエレベーターにもカゴ内に液晶が付いており、それが付いたことにより緊急時の情報伝達がスムーズに行くという利点があるのではないかと感じた。カゴ内は思った以上に広いなと感じた。

意見交換会でも多くの意見が上がっていた多目的トイレについて

トイレの議論に携わってきた身としては、想像していた以上に狭いなといった感じがした。トイレ内部にある洗面台右のハンドドライヤーが使いづらい位置にあったため、暖房の位置と場所をチェンジすれば使いやすくなる



西口エレベーター

のではないかと感じた。多目的トイレに行く部分の右側の壁面にもピクトグラムを付けると、多くの人の目がピクトグラムに集まり、分かりやすくなるのかなと感じた。音声案内の表現も少し変更が必要かなと感じた。



ホームへ行くエレベーター

東口仮設通路内にある仮設多目的トイレについて

プレハブ小屋的な見た目でありながら、ご丁寧



青森駅東西自由通路入口

に乳児用おむつ交換台やエアコンまで設置されていて豪華な作りだなと感じた。このトイレは無料で使えるため、一般利用客がエアコン目当てに入るといった事象を考えなければならないのかなと感じた。

全体的な部分について

バリアフリーになった事は、すごく嬉しかった。当たり前だが、駅自体が新しくなりコンパクトになり綺麗になったなと感じた。

以上が見てきた感想だ。



今後の流れとしては、2024年に旧駅舎跡地に建設される予定の複合商業施設（駅ビル）の「多目的トイレの数を増やしてほしい」といった活動をしていくことが必要になってくると考えている。この駅ビルは今の新駅舎とも連絡通路で接続される予定となっており、この駅ビルの多目的トイレが何階に設置されるのかなどが今後の鍵になってくると思っている。



改札内多目的トイレ



仮設の多目的トイレ

実際に電車に乗ってひと駅往復してきました 駅員の対応について



新青森駅

2021年4月10日、実際に電車に乗り、新青森駅まで行き、新しい青森駅が本当に使い勝手が良い

なったのかを確かめてきた。その結果を前ページに引き続き、報告する。



青森駅の実際の使い心地について

エレベーターが設置され、使い勝手の良い駅が整備されたことにより、格段に使い心地は良いと思う。一方で、課題があると

感じたのはホームである。

ホームはガタガタしており、狭いところは150センチ（仮囲いで囲われた以前の駅舎の乗り換え跨線橋から伸びる階段及びエスカレーターのところの幅は120センチ程度しかない）程の幅しかない箇所を車椅子で通るには少々怖いと感じるところがある。ホームドアが必要かなと感じた。

今回の青森駅と新青森駅の駅員の対応は非常に良かったと思う。往路の青森駅改札でスロープの手配をお願いしたところスムーズに何事もなく手配してくれたので、良かったなと思う。

復路の新青森駅で切符を買うために立ち寄ったみどりの窓口の駅係員も非常に対応が良かったと感じている。



さらに、余談ではあるが、今回乗車した車両について感想を書こうかと思う。

往路で利用したE701系電車は、主に通勤電車の部類に入り、青森では奥羽線等で比較利用される機会の多い車両である。この車両は弘前に行く際にも乗ったことがあるが、入り口ドア付近にステップが1つ存在するため、かなり長いスロープを用意しなければ角度が緩やかにはならないという問題があると感じている。

復路で利用したE751系電車は、「特急つがる」に利用されている。この電車は、車内に車椅子専用席が2席あり、車椅子用トイレも完備されていた。さらには乗車した当日は鍵が閉まっていたが多目的室も存在する。

「この車両、なかなかバリアフリー対応されていて良いな。」と感じたが、車両の幅が狭いため少し客室の中は圧迫感があると感じた。



E751系電車の車内にある車椅子用トイレ

ローソンで買い物

～スタジオとまと～

感染者が減りつつあるとは言うものの新型コロナウイルス感染症の影響により、大勢での行事を行うことができない状況が続いています。

そこで先日の晴れた金曜日にスタジオとまとの6人で事務所近所のローソンまで買い物に出かけました。

とりあえず「300円」という額を決めたのですが（小学生の遠足みたい？）

上限額ぎりぎりの商品を探す人や単純に食べたものを選ぶ人…

買い物って多少なりとも性格が出ますね。

収束する日が待ち遠しいです。（すとう）



「西滝さん」が引っ越しして、「三内字沢部さん」になる

(どちらも青森市内の地名です。引っ越し先はあの三内丸山遺跡の近所です！)



西滝さんは難病筋ジストロフィーで一人暮らし歴18年。

代表の佐藤がインタビューしました。



佐藤 西滝さんお久しぶりです。8月から9月にかけて入院をしていたそうですが。

西滝 はい、3週間ほど入院していました。今年3月の定期的な検査入院の時に「夜寝ている時の呼吸が良くない」ということになって、夜間人工呼吸器のマスクをつけなければいけないと主治医に言われ、その練習のために入院しました。主治医からは、「ヘルパーは医療行為はやらないから、夜間に看護師がいる施設に入るしかない」と言われました。

佐藤 ヘルパーにもできる医療行為があるんですけどね。寝ている時間帯にはヘルパーはいたんですか？

西滝 その頃は午前零時から朝の7:30までは誰もなくて一人でした。もう施設に入るしかない諦めて、「その前においしいものをたくさん食べよう」なんて思っていました。

佐藤 「施設に入らなくても一人暮らしでやっていけるよ」と、私たちが言われてどう思いましたか？

西滝 施設に入りたくはなかったの、「ずっと自分の家で暮らせる」とほっとしました。

佐藤 引っ越ししたのはどういう理由から？

西滝 今までのアパートは6畳2間しかなくて、ヘルパーが休める部屋がなかったので、もう少し広いところを探しました。事務所の人たちにも

手伝ってもらいましたがほぼ大家さんからの門前払いで、「車いす」を理由に内見もさせてもらえなかったんだけど、やっと見つけたのが今の一軒家。ここも、不動産屋さんから「誰もいないときに何かあったら(孤独死のことらしい)」とか色々心配されて、OKが出るまで3週間くらいかかってしまい、決まっていた入院日の3日前にようやく契約ができました。

佐藤 いい家が見つかってよかったです。主治医の反対はありませんでしたか？

西滝 佐藤さんたちと相談員が「気管切開をしても、24時間介護で自宅で生活をしている人がたくさんいる」などの情報を集めてくれたおかげで主治医からOKが出ました。入院中は人工呼吸器のマスクの練習はスムーズだったけど、かけ布団の調整をヘルパーのように時間をかけてやってもらえないのでほとんど眠れなくて、退院して新居に入った夜にようやく眠れました。

佐藤 新居での初めての夜に眠れたって、逆にすごいですね。

ところで、浴室やトイレの改修は終わりましたか？

西滝 それはまだなんです。本音では入院中に全部終われば良いと思っていましたが(編集部：汗)、やはり自分がいないと先に進められなくて、退院してしばらくたちま

すがまだ風呂に入っていません！早く入りたいです！

佐藤 本人抜きで勝手にやられても、使えないものになりますからね。今回は入院とか呼吸器とか引っ越しとか一度に色々あったので、順番通りに行かないのは仕方がないですね。

西滝 他にはインターネットの引き込み工事が1か月以上先と言われてます。今のところポケットWiFiで何とか。

佐藤 あと心配なことは？

西滝 青森は雪が多いので、積雪時に家の周りがどうなるのか、一軒家だから屋根の雪下ろしはどのタイミングでやるのかとか、色々考えますけど、ヘルパーとか訪問看護師さんとかみんなに助けてもらってやっていこうと思います。

佐藤 泊りのヘルパーがいるってどんな感じ？

西滝 人工呼吸器のマスクをしていて声が出せないのでも左手に呼び出しベルを抱いて寝ています。呼べばすぐ来てくれるので安心です。みんな一晩中起きてるのかな〜。寝てるのかな〜。

佐藤 へばだば次の号ではその辺を「三内字沢部通信」で、記事お願いしますね。三内字沢部さん！

三内字沢部……。

名前が長い……。

編集後記

- 選挙で「若者の投票率が低い」という報道を目にする度、被選挙権年齢を下げれば良いのでは？と思ってしまふ。若者は『関心がない』のではなく、『政治は遠い』と感じている。(s.s.)
- 今年もやっと年賀状のサンプルできました。みなさんどしどし注文してくださいね！(広)
- 実は隠れゲーマーです笑笑 1つのゲームをやり始めると最低でも2ヶ月はやり込んでしまふ笑笑(K)
- ボッチャ大会の応援に行つて白熱してついつい白線を踏んでしまい、審判に2回も怒られましたTT ごめんなさい…(M)
- 砂利だらけの狭い軒下に7月に種まきした向日葵が、11月に入って咲きました。えらい！(A)
- 県外在住の友達から「青森に帰るから飲みに行こう！」と連絡がありました。嬉しい誘いではあるものの感染リスクを考えると会えない。毎回、断る理由を考えるのに疲れます。(すとう)

