

どんなに重い障害があっても地域で共に生きる社会を目指して

ひまわり通信

VOL.24
2026.10

ACTIVITY FILE 03

Rafting

～乗りこなそう～

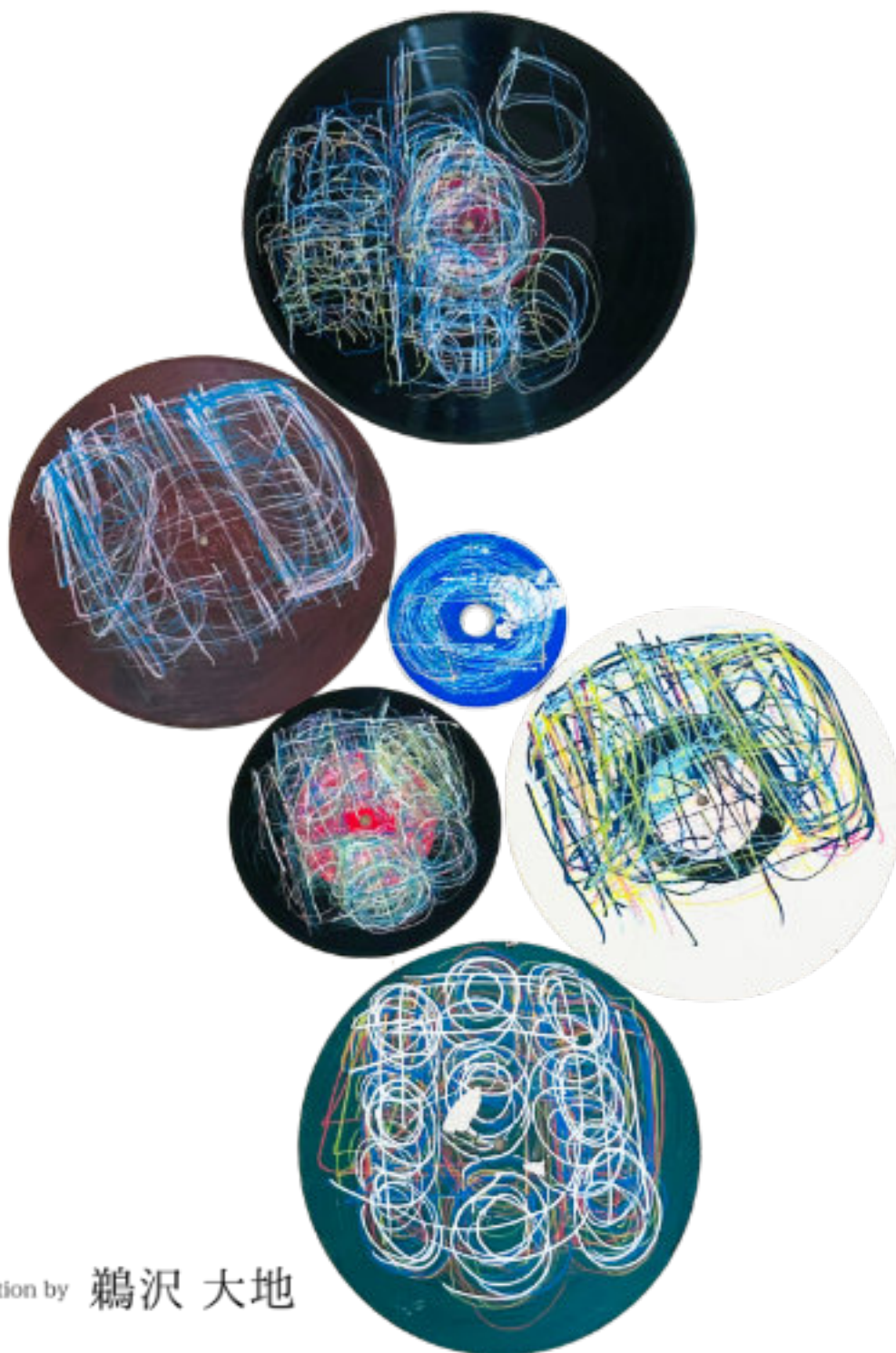


illustration by 鷗沢 大地

発行：特定非営利活動法人 ひまわり事業団
静岡障害者自立生活センター



ACTIVITY FILE 03

Rafting

～乗りこなそう～



富士川ラフティング「Friends」

〒421-3304

静岡県富士市木島 194-1

HP <https://friendsraft.com>

Instagram @friends_ltd



『人生、初のラフティング』



——文：村松（障害当事者）

「身体に障がいがある者でもラフティングが可能か？」

そうメールで連絡したところ、

「これまでも聴覚障害、視覚障害、脊髄損傷の方、知的障害の方々が体験しており、Friendsでは「どんなお客様にも楽しんでいただけるように努めています。」との連絡をいただいた。なんとも心強い!!

当日(9月13日)は、静岡市内も朝から雨が降っていた。長雨が続けていたこともあって、川の状態が気になっていたが、特に中止の連絡もなく、集合場所へ向かった。

「やまさん」ことFriendsの代表山田良治さん、マネージャーの山田香織さんと挨拶を交わした後に、私がどんな体勢だったらボートに乗っていただけるか？など簡単な確認をしていただいた。

準備や移動でも困難はあったが、スタッフと周りの助けで無事にボートに乗り込む。私の席はボートの一番前の席。車椅子に座っているのとは訳が違う。どのようにしたら座った姿勢が無理なく保てるか？足の位置は？などを調整していざ出発。通常では5キロのコースだがこの日は8キロの距離を体験できるとのこと。何とも運が良い!!この日は長雨が続けていたこともあって水量は多い。川の流れも速い状態だった。

私は漕ぐことが出来ないで「イチ、ニ」と声を出す係り。川もいろいろ変化をする。流れが速くなったり緩やかになったり、場所によってはボートがアップ・ダウンする。波を被ることもある。コースの途中ではいくつかミニゲームがあった。例えば、ボートの後ろ脚から前に向かって走り川に飛び込む。私はゲームにも参加が難しかったため見ていただけだったが、とても楽しかった。

そして私も川に入った。

川に入った直後は水も冷たく感じたが。しばらくすると水の冷たさより体が浮くことが楽しかった。

今回、私はラフティングに初めて挑戦した。正直、私はアウトドア派ではなく、インドア派である。自然の中で楽しむより屋内である程度の環境が整った場所を選びがちであるが今回の体験はとても楽しく良い思い出となった。また機会があればラフティングをやってみたいと思う。

『Friends』は環境的にはバリアフリーではない。車椅子ユーザ - にとってはバリアだらけの場所だった。しかし山田さんたちスタッフや当日一緒になったお客さんたちの手助けがあり、楽しい一日を過ごすことが出来た。全てがバリアフリーであれば良いが、一人ひとりみんな違いがあるように必要なことや求めていることにも違いがあるはず。

大切なのは、人の心であり『やさしさ』なのではないか??そんなことも感じる良い機会となった。

『Friends』の皆さん、本当にありがとうございました。





介助者体験記

《着替え》

村松の着替えを手伝った。ウェットスーツは上下一体型で、まずは足先から入れていく。しかしその足先が思うように入っていない。皮膚がひっかかって進まないのだ。そこで、手伝ってくれていたネパール人スタッフのドルさんが「ビニール袋をかぶせよう」と言って、左足にすっぽりと小さなビニール袋をかぶせてくれた。そしたら左足は面白いようにすんなり入っていった。

「赤ちゃんを着替えさせる時にも使ったりするよ」ということだった。これはいいことを教えてもらったなあと参考になった。

《ボートへの移動》

車を停めたところからボートまでの移動が問題だ。私の首に村松が抱きつくように手を回し、背中側を支え、真田、清水で反対側と脚をそれぞれ持ってもらい移動開始。

「重い……」

途中でスタッフの方などに協力して貰いながらボートまで約200m歩いた。石がぼこぼこで足下が見えない傾斜で、私のところは一番重みがかかるところかつ、持ちにくく、歩くほどに村松が重みを増していった。限界寸前だったが、なんとかボートにたどり着いた。

後から、ほかに移動手段はなかったのか考えてみた。

①車椅子を持って行き、スロープを地面に置き、少しずつ動かして移動

②担架を持って行き前後の二人で運ぶ。

私は②の担架がいいと思った。担架自体も軽いし、足下不安定な傾斜にも対応しやすい。



——文：間野（介助者）

《ボートにて》

中盤にボートを停めて、村松さんを川に入らせてくれた。私も川に入って村松さんを下から支えた。村松さんは気持ち良さそうに川に浮かんでいた。

今回は浮かぶだけだったが、車椅子ユーザーにももっとアトラクションがあってもいいかもしれない。ボートから押し出して（滑り台のような感じ？）川に入ったり、何人かで支えて軽く川へ投げたり（※あくまで本人が希望したら、ですが）するのはどうだろう。

引き上げるときはスタッフの山ちゃんがライフジャケットの肩にある接続部分を持ち上げてくれた。ボート内から、外の人を引き上げるときは、肌を直接触って引っ張ると、肌がこすれて怪我をしやすいため必ずライフジャケットを引っ張るようにと最初に説明があった。

その後何度か大きな波を浴びたり、新東名の下を通った際は大きな声を出して、反響を楽しんだ。

こうして1時間半くらいの川下りは終わった。帰りのボートからの移動時には、スタッフさんと一緒にボートに乗ったご家族の息子さんが、村松さんを支えるのを手伝ってくれた。



《最後に》

スタッフの方々や他の参加者が親切に配慮してくださり、充実した時間となった。

車椅子ユーザーもラフティングを楽しめるということが証明された1日だった。

私としては「車から川へと移動する際に、もっと運びやすいやり方を見つけたい」ということが次の課題となった。

村松さんは、仕事中には見せることのない？満面の笑みで、「また来ます！」と大きな声でスタッフさんに別れの挨拶をしていた。

今度は春の新緑を見に行きたい。



もしも ここが避難所になったら？

真如苑助成事業 宿泊防災訓練

『課題発見編』

STEP 01 まずは「食べる」から！！

夕食は、かまどベンチを使って調理！
メニューは「豚汁」と「焼きそば」。
実際に電気を消しながら食事をしました。
「夏場だからまだ明るいけれど、真っ暗な時はどうなるんだろう？」
という声もありました。

朝食は防災食のおにぎりを食べました。
お湯でも水でも作ることでできる防災食ですが、慣れていないとうまく使えないことも。特に今回のおにぎりは封が硬く、おにぎりの形で食べるのが難しい、という姿も見られました。
備蓄してあれば安心！ではなく、実際に食べてみるのも大切だと感じました。



☆かまどベンチとは...

普段は「ベンチ」に、災害時は「かまど」や「テーブル」になる、防災設備です。
ひまわり事業団では、事業団のある、西豊田地区の要請により、設置されました。



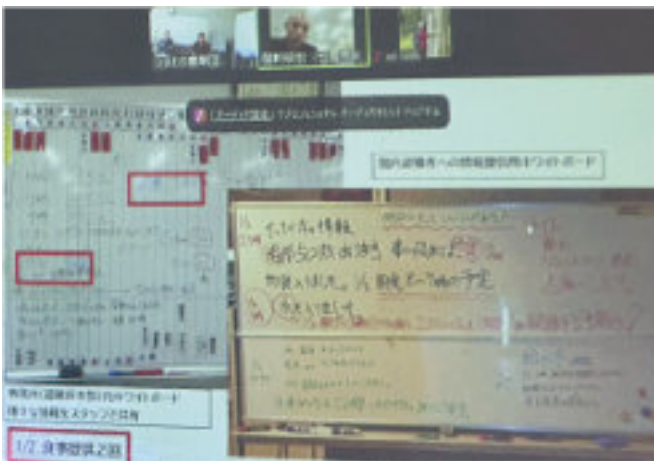
STEP 02 実際に「聞いてみた」！！

能登半島地震で被災した石川県七尾市で、実際に避難所を運営した方からお話を伺いました。

防災訓練で避難所に避難しましょう、といっても、なかなか職員の方が避難所にたどり着くことができず、避難所を開くことができなかったり、支援物資が届くのに時間がかかってしまったり。
みんなが被災者である中で、避難所を運営するということの難しさを考えさせられました。

しかしそんな難しさの中でも様々な工夫がありました。

特に興味深かったのは、避難所のホワイトボードの使い方。
マイナスなことが書かれがちなか中でも、「水が入りました」「物資入りました」など、プラスの情報で勇気づけたそう。
苦しい状況の中でも上向きにいられる工夫がありました。



「災害が起きたとき、この事業所は避難所として使えるのか？」
福祉避難所を開設するにあたっての課題を、6/19・6/20の二日間で、宿泊防災訓練を行い、探してみました。

STEP 03 いざ「宿泊」！！

事務所の中でいざ宿泊！！といえど。
障害によっては寝袋で寝る、ということがそもそも難しい。
ひまわり事業団には2つの電動ベッドがありますが、逆に言えば2つしかありません。
人によっては、環境の変化やプライバシーが保護されない場所、というだけで寝ることすら難しくなります。

実際、鈴木は慣れた自分の席で車いすに座ったまま宿泊。
精神障害の当事者も、2時間しか睡眠をとることができませんでした。
「慣れてしまえば、疲れ切ってしまえば、寝ること自体はできるけれど、そうなるまで神経が張り詰めてしまう。事業所でこれなら体育館などは.....。」

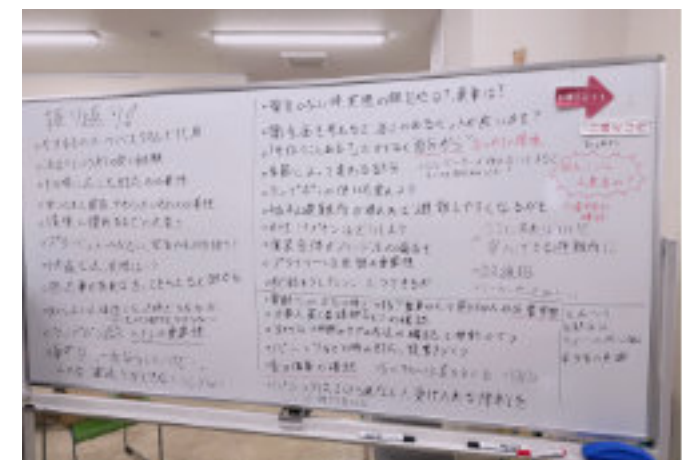
また、車中泊に挑戦した方も。
「一泊ならいいけど、これが何日も続くのは辛いかな」
「寝返りが難しい/できない」
「エコノミー症候群も気になる」
といった声が上がっていました。

医療的なケアが必要でなくとも、気になることはたくさんあります。

今回、真如苑助成事業として、「避難所運営をする際に必要なこと」を考えながら訓練を行いました。
参加者である花井大輔さんは、「ここが避難所になれば”車椅子”で来ることができる」と話されていました。
今回たくさん見つけた課題を、備えにしていける必要がある。
福祉事業所が避難所になる意味を感じる避難訓練でした。

悪いことばかりではありません。
「会議室の椅子を並べて、マットを敷けばベッドになる！」
「段ボールベッドは意外としっかりしている！」
など新たな発見も。

”寝る”時に何が必要なのかを考え、取捨選択する必要があるのかもしれない。





利用者会議

ひまわり事業団では、「意思決定支援」の一つとして、「利用者会議」を行っています。
この会は、利用者の方々の「こうしたい」という気持ちを発見し、実現するために行われています。



利用者会議

なな~らでは、昨年より年に数回、利用者の皆さんが主役となる「利用者会議」を開催しています。
この会議の一番の目的は、

「みんなが主役になって、自分の気持ちや希望を安心して話せる場所であること」です。

普段の生活の中で「もっとこうなったらいいな」「今度みんなでここに行きたい!!」といったアイデアから、日々のちょっとした困りごとまで、スタッフは敢えて主導せず、利用者の皆さんが自分たちの生活を自分たちで決めていく「意思決定」の大切な場となっています。

先日の利用者会議では、お互いの生活に関わるこんな素朴な疑問や声が上がりました。

「〇〇さんは朝早くから出かけるけれど、どんな仕事をしているの？」

「僕はチュール（の袋詰め）をやっているけど、他の人はどこに出かけて何をしているの？」

同じグループホームで暮らす仲間だからこそ、お互いが頑張る姿への興味が出たからこそその疑問。
その「知りたい！」に応えるため、なな~らの仲間たちのお仕事紹介をスタートさせていただきます。

倉野さんのお仕事

倉野さんは10年前からなな~らで生活しています。

そんな倉野さんが働いている場所は「食楽」。
昼間はお弁当屋さん、夜は居酒屋を運営しています。
倉野さんは、洗車や和菓子の販売、キーマカレーに使う野菜のカットなどを行っています。
この日はセロリやにんじんのカットをしていました。



倉野さん

前田さんのお仕事

前田さんは2年前からなな~らで生活しています。

前田さんが働いているのは「ニュートラル」。
前田さんのお仕事は、なわとびの紐を持ち手につなげることや、ネジをつけること。
細かい作業を一つ一つ丁寧に行っています。



前田さん

梶山さん・長谷川さん 竹下さん・鵜沢さんのお仕事

梶山さんは9年前、長谷川さんは4年前、竹下さんは12年前、
鵜沢さんは6年前からなな~らで生活しています。

なな~らの多くの人が働いている「それいゆ」。
梶山さんや長谷川さんは、ねじを決まった個数で袋詰めし、
竹下さんは、ネギを仕分けして、
スーパーに卸せるように整えています。
鵜沢さんは得意のアート作品を作っています。



鵜沢さん



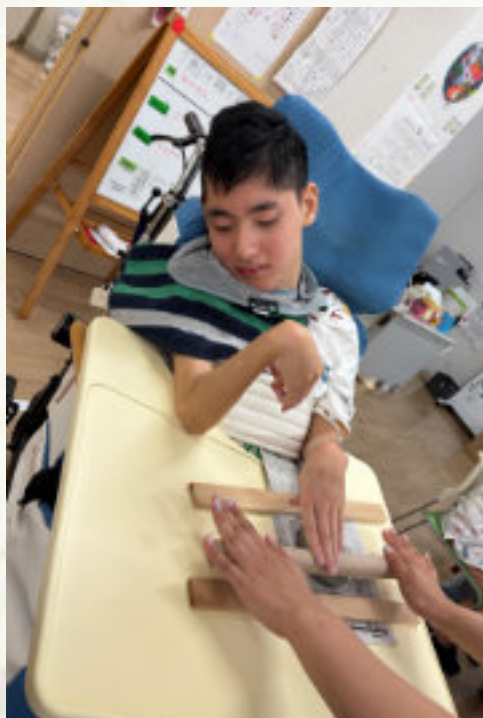
梶山さん



長谷川さん



竹下さん



陶芸体験

さにい／ピアサポート協働
ILP活動

生活介護の「さにい」と相談支援事業の「ピアサポート」は、協働のILP（自立生活プログラム）活動を行っています。今年度も、利用者さんを主体に"やりたいこと"や"達成したいこと"を決めていくことと、自己表現力を身に付けていくことを柱として、楽しみながら活動を進めています。

その一つとして、7月に陶芸体験を行いました。近くで陶芸教室をやっている工房はないかと探したところ、駿河区富士見台に「りんご工房」という工房を見つけ連絡を取り合いました。担当の「りんご」さんは、陶芸経験のない利用者さんが多い中、当日はとても親切に温かく教えてくださいました。今回は「たたら」という技法を使い、板や麺棒を使って粘土の形を平らにすることを学びました。体験中は粘土の感触も楽しみながら、夢中になって取り組んでいる利用者さんが多かったです。最後の仕上げに、お皿にスタンプを押したり絵を書いて、形も柄も利用者さん一人ひとりオリジナルのものが出来上がりました。

お皿たちはこの後りんごさんにお任せをして、釉薬(ゆうやく)を付けて焼き上げていただきました。スタンプの押し方によって生まれる色の濃淡や凹凸は、一つひとつ異なり、利用者さんそれぞれの個性が感じられる、とても素敵なお皿に仕上がりました。

さにいとピアサポート協働のILPでは、今後も様々な内容を提案していけたらと考えています。皆さんが、笑顔で楽しく活動できるように準備をしていきますので、ぜひ楽しみにしてください。

— 文：山根夏実・石川さやか デザイン：NA

「かも」フェス

それいゆさにいのメンバーが、静岡大学にて開かれた『「かも」フェス』に参加しました。静岡大学の学生が中心となり、多様な体験ができる広場や展示などを企画、大学の教授や学校の先生など、さまざまな分野の方も広場（ブース）を出される中、それいゆさにいも広場を担当しました。広場ではトークイベントもあり、学生がパーソナリティになって佐野さんにインタビューをする場面がありました。佐野さんの生歌やつぶやきでその場にいたみなさんを和ませてました。多くの参加者が来られ、空き時間には各々メンバーたちもワークショップを回って楽しみました。



作った
ぼうえきょう



トークショー
よかった

「かも」フェス
開催日時：2026年8月1日（土）、2日（日） 10時～15時
開催場所：静岡大学教育学部 教育B棟・G棟・E棟
主催：静岡大学教育学部美術教育系列 高橋研究室
後援：静岡大学教育学部
本プロジェクトは、令和8年度静岡大学「地域連携応援プロジェクト」に採択されています。

文字デザイン：石澤海斗 文・デザイン：関口美月



「かも」フェス とは

みんなと「共生」を考えるアートプロジェクトの一環として、大学生や大学教員、地域の多様な人が連携して開催したイベントです。「かも」フェスでは、自分のこと、相手のことをみんなと一緒に感じて考える場を、いろいろな人と共に作りました。つくられた豊かな場では、「たのしいかも」「つまんないかも」「はなしてみたいかも」「おもしろいかも」「もっと知りたいかも」など、参加した人や企画者の中にいろいろな「かも」（気持ち）がうまれることを期待しました。これまで、それいゆさにいさんとは、一緒に描いたり話したり、作品展を開催したりしてきました。「かも」フェスにも企画者として、参加していただきました。「かも」フェスには、「共生」への答えがあらかじめ準備されているわけではありません。参加者が自然に集い出会う場が、参加者全員（企画者や来場者）で「共生」を考える場や時間になることを願いました。（文責：高橋智子 静岡大学教育学部美術教育系列 教授）

しほのつみた
ペンキチ





アオレいぬさんにいの日常



おしごと
ふうけい



ソーイングプロジェクト

今年もソーイングプロジェクトに参加しています。障害があっても自分の着たい服を着てみたいという気持ちを大切に、好きな服をプロの手を借りながら作るプロジェクトです。完成した洋服を12月7日(月)に福祉大学で行われる、ファッションショーにてお披露目します! インスタグラムにて告知をしますので、ぜひ見てください!





Made by さにい

とおる
のく



今回はお休みさせていただきます。
次回をお楽しみに！！

発行：特定非営利活動法人 ひまわり事業団
静岡障害者自立生活センター
機関紙編集委員会 代表：鈴木香奈

〒422-8006 静岡市駿河区曲金 5-4-58
TEL：054-288-6068 FAX：054-287-4922
Email：himawari@scil.jp HP：https://www.scil.jp