

サイト管理人 山添 清 (昭和 22 年生)
 平成 8 年 1 月 事故で頸椎損傷を負う
 平成 9 年 6 月 1 年半の療養生活のあと帰宅
 5 年間、絶望の淵を彷徨う
 平成 14 年 3 月 受傷後初の一泊旅行
 平成 14 年 11 月 韓国・釜山への一泊旅行
 自分より重度の人たちとの旅行で外出の自信がつく
 平成 14 年 11 月 平成 15 年 9 月：グアム旅行。
 以後、機会あるごとに旅行を楽しんでいる。



さあ～出かけよう！
 勇気を出して踏み出す一歩が
 新しい明日の「景」を聞きます

車椅子お出かけ応援サイト
掲載内容
 (サイトに掲載されている内容を編集したものです)

- 公共交通機関を利用する
 (電車・地下鉄・新幹線・他)
 P1～P14
- お出かけスポット
 (文化施設や公園・近郊の行楽地)
 P15～P39
- 手記 P40～P41

車椅子お出かけ応援サイト(検索)
<http://wheelchair-outing.a.la9.jp>

車椅子お出かけ応援サイト←検索

サイト紹介 <http://wheelchair-outing.a.la9.jp>

病気や怪我によって車椅子を利用するようになった時、車椅子で外出することはそれまでに経験したことのない未知の世界である。そこで、私がこれまで経験してきた交通機関を利用した移動情報や行楽スポット、観光情報を、画像を多用し具体的に示すことによって、特に車椅子生活になった初期の人たちが外出する際の不安解消と外出の意欲を引き出すことができればと「車椅子お出かけ応援サイト」を立ち上げた。

サイト内容

- 公共交通機関の利用する一近郊路線、新幹線
- お出かけ情報一行楽スポット、観光地情報
- ADL や介護保険に関する新聞記事 ●その他

↑ネット環境にない方には冊子配布で情報提供を行っている。

車いす使用者の方へ

身体機能を失った絶望から抜け出すのは並大抵のことではありません。
 しかし人は同じ状況を長期間続けることにも耐えられません。少し気持ちに変化が起きたら、勇気を出して一歩踏み出してみませんか。社会のバリアフリー化は進んで、車椅子でも意欲さえあれば行きたいところへ行ける時代になっています。
 さあ～出かけましょう！

医療者・リハスタッフへ

患者は自己の残存機能や体に対する対処法、知識が不足しています。リハビリ時には医学的な側面や自立した生活を送るためのノウハウを啓蒙して欲しい。
 特に継続可能な自主トレメニューの提案で機能維持の促進、そして生活の刺激となる趣向や外出情報を発して、ADL の充実・向上へと指導していただきたく思います。ぜひ当サイトもご利用ください。

ボランティア・地域の方へ

車椅子使用者の中には少し手を貸していただけるだけで外出ができ、生活にハリや潤いを持てる方がおられます。そんな外出支援ボランティアをやってみたいと思われる方は、
 八王子市社会福祉協議会「ボランティアセンター」に問い合わせしてみてください。
 TEL:648-5776
 皆様の暖かいご支援をよろしくお願いいたします。