共に生きる

WITH LIFE

2016
ウィズライフ
第44号

テーマ
楽に安心に介助を受ける

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団

公益財団法人として

私たちの「願い」

私たちは、公益に資する法人として、

- 「高齢者も障がいのある人も社会で共に暮らし、共に生きることがノーマルである」というノーマライゼーションの理念に基づき、
- 高齢者や障がい者が安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、
- すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与することを目的に取り組んでおります。

私たちのこの「願い」のため
尚一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう
心からお願い申し上げます。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団
理事長 土屋 公三

WITH LIFE 第44号 目次

4 ノーマライゼーション対談
介助を必要とする人の側に立って
「自分らしい暮らし」に役立つ物づくりを
特定非営利活動法人HPT 統括部長 岡田 しげひこさん
株式会社特殊衣料 代表取締役社長 池田 啓子さん

10 ここが知りたい
お年寄りや障がいのある人におすすめの便利グッズは？

12 明るいフクシ探検記
疑似体験キット「まなび体」

14 生きがい空間 探訪 札幌市＋ニセコ町 工藤 庸さん・タカ子さん

16 当財団のホームページをご活用ください

18 「ノーマライゼーション住宅財団」活動紹介

2016年11月1日発行
発行人／土屋公三
発行所／公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団©
〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目2-3ルーブル16 9F
TEL 011-613-7551 FAX 011-612-8431
URL http://normalize.or.jp/

【制作スタッフ】●編集協力／株式会社日本商工振興会
●編集総括／奥野 彰 ●ライター／大藤紀美枝 ●写真／酒井伸一
●レイアウト／高部友恵 ●表紙イラスト／佐藤正人 ●題字／須田照生

【印刷】株式会社須田製版

お子さんが、お孫さんが
独楽回しに初挑戦。
挑むこと二度、三度…
三度目は、ちょっとの間、回った。
目の色が変わったところで
極意を伝授。
「投げて、最後、紐を引かない」…
見事、四度目にして成功。

「白石ばらの会」
独楽、竹馬、けん玉、お手玉、
あやとり、折り紙…
十名ほどの有志が
それぞれの得意種目を担当して
昔ながらの遊びを伝える。
年間百二十回近くあちこち訪問
時には老人施設へも。
今日は、北海道開拓村での一コマ。
報酬は
「子供たちの笑顔からいただく元気」

取材協力／白石ばらの会（藤林照子会長）
写真／加藤　博

ノーマライゼーション対談

介助を必要とする人の側に立って「自分らしい暮らし」に役立つ物づくりを

理学療法士
特定非営利活動法人HPT　統括部長
岡田（おかだ）　しげひこさん
株式会社特殊衣料　代表取締役社長
池田（いけだ）　啓子（けいこ）さん

年を重ねて身体の機能が衰えても、あるいは障がいがあっても、豊かな気持ちで暮らしていくには、安全・安心な環境と使いよい生活用具が欠かせません。理学療法のノウハウをもって介助法や便利な生活用具の紹介に励む岡田さんと、福祉用具の開発・製造・販売に携わる池田さんに、適切な介助法、福祉用具の活用、そして楽しみを持って生き生きと暮らすために必要なことを語り合っていただきました。

本人の希望に沿う介助、福祉用具を

――岡田さんは理学療法士として、豊富なキャリアをお持ちです。専門家の視点で、介助の現況についてお話し願います。

岡田　今までの介助のあり方は、介護者の負担を軽減することだけに努めてきたように感じています。確かに、介護者の負担を軽減することは間違いではないのですが、介助はそもそも、介助する側と介助される側の双方の共同作業でなければ成立しません。「A地点からB地点に移動する」例を挙げてみましょう。対象が「物」ならば、移動する側（介助する側）の負担軽減を最優先に移動方法を考えればよいわけです。

ところが、対象が「人」となれば話は変わります。移動する側（介助する側）の思いどおりにはいきません。移動する（介助する）時、移動させられる側（介助される側）にとって痛かったら体を硬くしますし、恐ろしかったら手で止めようとし、かえって介助の負担を増すことになります。

池田　なるほど。わかる気がします。

岡田　そうならないためにも、「本人の自立」と「生活の質の向上」を目標に、介助の方法を見直そうと言い続けて二十数年になりますが、残念ながら広く浸透するには至っていません。

池田　難しいところですね。

岡田　今後、認知症の方が増えるのは明らかです。単に認知症というだけでなく、ひざなどの痛み、片マヒ、パーキンソン病などいろんな病気や後遺症を持ちながらという方が増えていくわけです。恐ろしいこと、理不尽なことに対して抵抗を示すのは当たり前で、いやがって介助させてもらえないかもしれない…。ご本人が安心して楽だと思える介助が求められますし、それは結果的に介助者にとても楽な介助になるわけです。

――池田さんが福祉用具の提供者としてモットーとしていることは。

池田　私どもが福祉用具の貸与事業を行う中で重視しているのは、ご本人やご家族とよく話し、利用される方の環境をよく知ること。そして身体状況をしっかり把握するよう心掛けています。ご本人が生活で何を求めているのかがわからないと、福祉用具の提案はできないと思うのですが、かつては十

特殊衣料本社のミーティングルームで語らう岡田さん（写真左）と池田さん。背後に展示しているのは、疑似体験セット『まなび体／高齢者用バージョン2』。

特定非営利活動法人HPT

札幌市東区北24条東1丁目3-2　樋口ビル3階
TEL.011-733-3122
FAX.011-807-5099

訪問看護ステーション ポット東、介護相談センター ポット東、訪問看護ステーション ポットこころ、ポット北31条デイサービスセンターを運営している。

株式会社特殊衣料

札幌市西区発寒14条14丁目2-40
TEL.011-663-0761
FAX.011-663-0955

リネンサプライ、清掃事業とともに福祉用具の販売・レンタル、福祉対応住宅改修、オリジナル福祉用具の企画・製造・販売を行っている。「介護から快護へ」をモットーに開発された介護用品は、「アボネット（保護帽）」をはじめ多数。

分なされていませんでしたね。そこを反省しながら貸与事業、そして商品開発にも力を注いでいます。

——特殊衣料さんは、いちはやく福祉用具の展示、体験の場を設けましたね。

池田　二〇〇一年に旧社屋一階に体験型ショールーム「はっさむ快護ひろば」を開設しました。介護ショップとしては、札幌で二番目。十数年続けましたが赤字の連続でした（苦笑）。現在は本社四階に体験型ショールームを設けています。もちろん販売もしています。

札幌市内で総合的な福祉用具が見られるところは社会福祉総合センター（中央区大通西十九丁目）にある福祉用具展示ホールぐらいで、そこでは販売していませんから、見て、体験して、購入できるところが、もっと増えていくことを願っています。

疑似体験セット「まなび体」を開発

——お二人は旧知の間柄だそうですね。

岡田　知り合って結構経ちますね。

池田　ええ。「まなび体（たい）」（※）の開発がきっかけですから、かれこれ二十年。札幌市社協から私どもに疑似体験装具の商品開発をとのお話があり、岡田先生を中心に工業試験場の研究者の方、プロダクトデザイナーさん、看護師さんらとプロジェクトチームを結成し、さまざまな意見を出し合いました。

疑似体験装具は、かつては輸入品を用い、やがて日本人の体型に合わせ国内で作られていましたが、岡田先生は「違うなぁ。違うんだよなぁ」と繰り返しおっしゃっていましたね。

岡田　その装具を使えば確かに不自由な状態になるんだけれど、おおげさなおもりなど付けなくても、ちょっとしたことで動きにくくなるものなんです。

池田　本当にそうですね。今年十月に発売予定の「まなび体／高齢者用バージョン2」をご覧いただくと一目瞭然です。

岡田　見た目には誰が着ておかしくない。でも着てみる

「まなび体／高齢者用バージョン2」のセット内容

①高齢者用ベスト（1着）　②下部ポケット用おもり（1kg×2個）　③胸ポケット用おもり（500g×2個）　④高齢者用シューズ（1足）　⑤高齢者用眼鏡（1個）　⑥耳栓（2個1組×40組）　⑦高齢者用肘サポーター（1双）　⑧高齢者用手袋（1双）　⑨つえ（1本）　⑩高齢者用装着・ご利用案内DVD（11分）　⑪高齢者用キャリングケース

※　まなび体：理学療法士監修のもと開発された高齢者や障がい者の身体機能と心の変化の一端を知るための学習教材。「片マヒ用」、「高齢者用」、各々セットで販売。（本誌12ページ「明るいフクシ探検記」に、「まなび体」の体験レポートを掲載）。

介助のキーワードは、「楽で安心」それを支えるのが住宅改修と福祉用具です。

岡田　しげひこ（おかだ・しげひこ）
1978年から神奈川県および北海道の病院で理学療法士として勤務。2000年から北海道総合在宅ケア事業団に勤務、リハビリテーション支援部長を務める。2013年から現職。日本訪問リハビリテーション協会副会長などを務め、北大や札幌医大などで非常勤講師も。北海道新聞に「しげひこのこれは助かる！」を連載中。

と動きにくかったり、ちょっとしたことができなかったりする。小学校でもたくさんの子どもたちに体験してもらいたいから、簡単に装着できるものがいい。そういったことを重視しています。

――「まなび体」は、主にどのようなところで活用されていますか。

池田　小学校から高校まで、総合学習で活用していただこうという考えで商品開発に取り組みました。お子さんたちに、お年寄りがどんなことに不自由を感じ、どんなお手伝いをしたら喜んでもらえるか知ってもらいたかったんです。教材用としては、社協がお買い求めになって、各学校や町内会などに貸し出すケースが多いようです。全国各地の大学からもご注文いただいています。

発売後ほどなくして、企業からのご注文が立て続けに入りました。建築、住宅設備、家電、鉄道、自動車、流通など、さまざまな業種で、「まなび体」が社員教育や接客教育、また商品開発にも活用されているんです。

「まなび体／片マヒ用」の下肢装具を手に話す岡田さん。

片マヒ用、高齢者用各々にさまざまな工夫

――「まなび体」は二タイプありますね。それぞれの設計意図を教えてください。

岡田　「高齢者用バージョン2」の靴を例に挙げると、特別仕様には見えないけれど、履くと違和感があって腰やひざを曲げO脚の状態となったところでバランスがとれる。つまり、靴を履くだけで高齢者特有の歩行姿勢が体験できる仕組みです。

脳卒中などの後遺症で体の片側がマヒしてしまったらどうなるか…。単に片側の手足がマヒしているだけでなく、そのことによって感覚、情報収集、視野、判断、いろいろなことに影響が出ます。「片マヒ用」を装着することで、今まで考えないでやっていたことが、考えなければできないときの混乱が実感できるよう工夫しました。

――考えなければできないこととは。

岡田　例えば、ブーツに似た片マヒ用下肢装具一つ着けるだけで、膝が曲がらなくなり、どう動いてよいのかわからなくなるはずです。立つ、座るなど、考えないでできていたことが、考えてもできなくなるんです。そのときの心理状態と、つえなど道具をうまく使う、重心を移動するなど、冷静に対処する方法があることを知っていただくために、写真と解説文を添えています。

池田　ある奥様がおっしゃっていました。「夫が病院でリハビリを終え、自宅に戻ってしばらくは、まめに対応していたけれど、やがて甘え過ぎている気がしてきて、ケンカになりました。でも装具を着けて疑似体験することで夫の不自由さがよくわかり、介助の仕方が変わりました」と。

岡田　立とうとして立てない。その理由がわかってはじめて、大変さの一部が想像できるようになります。「こんなにきついことが、いつもとなると、どんなにつらいだろう」。そうした「気づき」があることで、より深い介助・介護ができるようになると思

います。

池田　「まなび体」で疑似体験した小学生たちから、「うちのおじいちゃん、おばあちゃん、いつも大変なんだということがわかりました。これからは手伝います」といったお手紙をいただき感激しました。

岡田　うれしいことですよね。「まなび体」を着けて動いてみると、「階段に手すりがあったほうがいい」、「何でこんなところに段差があるの。なければもっと楽に動けるのに」といったことを、小学生もしっかり感じ取り、環境整備にまで関心を示してくれたことは、予想した以上の成果でしたね。

池田　そうですね。身をもって体験して初めてわかることが多々ありますから…。私ども福祉用具業者の団体事務局からの発注で、「まなび体／高齢者用」を納品し、今年二月に何人かの国会議員さんに疑似体験していただいたんですよ。

岡田　ほお。初耳です。

池田　二年後の介護報酬改定において、要支援1から要介護2までの「軽度者」は、福祉用具貸与、特定福祉用具販売および住宅改修について、サービス利用料が全額自己負担（原則）という案が出ていますでしょ。全額自己負担となると、福祉用具貸与などのサービスを利用するのが困難になる方が大勢出ると考えられます。

福祉用具があるからこそマンパワーサービスが抑えられる点にも着目いただき、必要不可欠なサービスを切り捨てることのないよう努めていただきたいと思います。

自立の大きな支えは住宅改修と福祉用具

――つえ、車いす、手すり…お年寄りや障がいのある人の生活の中で、福祉用具の果たす役割は大きいですね。

岡田　ええ。福祉用具と住宅改修は一体のもので、高齢の方や障がいのある方の自立に欠かせないものの筆頭と思います。介護保険の訪問サービスも通所サービスも欠かせない大事なものだけれど、ご本人にとってもご家族にとっても負担があり、時間の制約もあります。住宅改修と福祉用具は、備わったその日その時から、生活が大きく変わります。

池田　介護サービスにはいろいろなサービスがありますが、その中で福祉用具は一番後に位置づけられているんです

利用者さんの「普通の暮らし」に役立つ福祉用具を開発し提供してまいります。

池田　啓子（いけだ・けいこ）

1984年特殊衣料に入社。1996年代表取締役社長に。福祉を中心に多業種と交流し、情報やアイディアを事業に反映。2004年まで日本福祉用具供給協会北海道支部支部長を務める。2004年に社会福祉法人ともに福祉会を設立し、理事長を務め、知的障がい者のアート活動等に尽力。

特殊衣料本社4階に設けた体験型ショールーム。さまざまな福祉用具の中から、おすすめの商品を展示、販売。専任スタッフのサポートのもと、使い勝手を試すことができる。

よね。人に頼まないで自分でできる。それを実現できるのが福祉用具だと思うのですが…。

岡田　福祉用具をもっと重視していただきたいですね。ご存じのとおり、私は前職で保健師さんと理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がいない道内市町村を回っていたでしょ。当初、「こうやって起こしてあげましょう」といったように、ご家族に介助指導をしていました。しかし、どうもうまくいかない…。

なぜかと言うと、私たちが仕事としてやっていることと、家族が生活の中で介護するのとは全く別で、介護している方が高齢であれば、その方自体大変なんです。また、私たちは常時アドバイスできるわけでもありません。ご本人にとってもご家族にとっても、後々役立つのは福祉用具であり住宅改修なんですよね。そうした「気づき」があって、池田社長らといろいろなやりとりをしながら住宅改修、福祉用具の紹介に力を入れ、「まなび体」も実現したわけです。

池田　各地を飛び回っている岡田先生に合わせて、「まなび体」のプロジェクト会議の場所をJR札幌駅近くにするなど、思い出は数々ありますね。

岡田　住宅改修の話もよくしてきましたね。病院でリハビリをしっかりして、退院して帰宅したら、寝室からトイレまで自分一人で行けなかった。介助してもらって用を足したけれど疲れてしまって、またベッドに横になった…。そうしたときに、改修があったり、道具があったり、人手があったりすれば、トイレに行くことが大して負担にならず、ほかのことにエネルギーを使って、生活を楽しむことができます。

池田　自力で立ち上がることができなかったら、一人でトイレに行けないですよね。ご家族も大変ですし、ご本人は生きていることがつらくなるんじゃないかしら。手すりなり、つえなり、福祉用具って人としての尊厳を保つ上でも大事。「すまないね」、「ありがとう」って繰り返し言わないで済む便利な道具が求められていますね。

岡田　とはいえ、体の調子のよいときは使わなくていいんですよ。調子の悪いときに、誰にも頼らずに一人でできる福祉用具づくりをしていきたいですね。

特殊衣料さんとの連携で特にピーアールしたいのは、「こうしたい」というアイディアが形になり、商品化して、利用する方に体験してもらって、納得の上購入して使ってもらう。それができるところです。

池田　そう言っていただけると本当にうれしいです。

利用者の側に立った物づくりを徹底

——手すり一つにしても、使いよいものを選ぶのは容易ではありません。必要とする人全員に合わせるのも難しいですね。

岡田　複数の人で利用する物は、一番弱者と思われる方の使い勝手に合わせてください。既成概念にとらわれないことも大事です。例えば、施設ではトイレの便器の種類・位置・向きが一律です。ある高齢者施設で、一部の反対を押し切って、数カ所あるトイレの環境を一つ一つ異なるようにしたところ、利用者さんたちは各々自分に合ったトイレを見つけて、そこに通うようになったそうです。少し遠くたって、気持ちよく使えるトイレがいい。その心境わかりますよね。

池田　ええ。かつて福祉用具は、作る側の論理が優先し、値が張っても仕方ないという捉え方の商品がありました。同じ機能を何かで代用できないかと、いろんなお店を見て歩き、これだというものを100円ショップで見つけて、岡田先生にお伝えしたことがありましたね。

岡田　おもしろい。これはいいと思いました（笑）。そうした利用者目線の柔軟な発想が大事です。

池田　今、それ一つ持って行けばいい「入院セット」を考えているんです。「即、入院と言われてあわてた」といった話をしていて、思いつきました。何気ない会話の中にヒントがたくさん埋まっている気がします。

岡田　そのとおりです。

——保護帽の「アボネットシリーズ」も好評ですね。

池田　おかげさまで。九月末にドイツで開催される世界三大福祉機器展に、日本自動車研究所、通称「JARI（じゃり）」と共同開発した「アボネット＋JARI」を出展します。

また、岡田先生のリクエストに応え、街で自転車に乗るとき気軽にかぶれるアウトドア用保護帽も開発中です。

岡田　私は自転車の「ちゃり」と「じゃり」を掛けて「JARI帽」って呼んでいるんです。

池田　いずれの商品も、みなさんに愛されて活用されるよう願っております。

喜びや楽しみは自分らしい暮らしから

——最近、お二人で最も盛り上がる話題は何ですか。

池田　当社内で、岡田先生がケアマネさん対象のセミナーを開いてくださっているんですが、それに関することですね。

岡田　そうですね。

池田　参加希望者が多い中、定員は三十名とさせていただいているんです。すでに二回開講していて、岡田先生は、「市場にある物、介助される方が求める物を、どのような視点で選ぶか、そしてどう伝えていくか」を力説されていますよね。

岡田　テーマとして、ただ食事ではなく快食、ただ寝るんじゃなくて快眠、さらに快便

を考えています。高齢になってお通じに問題があると、そのことで頭がいっぱいになって、おうちで悶々とし、旅行どころか外出もままならない。そうしたことも含めて、私たちは高齢の方や障がいのある方の暮らしをしっかり見て、役立つ物づくりをしていくべきです。

――年を重ねつつ、豊かな気持ちで暮らすポイントは。

岡田　普段の生活において、何をするにも自分でできているときは、自分で選択して行っています。それができなくなると、おもねたり、気を使ったり、もしくは気持ちがなえてしまったりするわけです。できるだけ広い範ちゅうで選択肢があって、自分の責任で選んで、難しくても失敗したとしても自分でやってみて納得してこそ、喜びや楽しみを見いだすことができます。

つまり、お金があるとか、便利だからというのではなく、その人らしさが表現できる生活こそが豊かな生活と言えるんじゃないでしょうか。そのためには、日常生活のさまざまな行為ができるだけ自立していた方がよいわけです。

池田　何の苦もなくできていたことができなくなるって、つらいですよね。自分のことはできる限り自分でやりたい。そうできる環境を整えることが大切ですね。

岡田　いくつになっても役割が必要ですし、自分がそこにいてもいいと思える居場所も大切です。

池田　同感です。よく「普通の暮らし」と言いますが、普通の暮らしを続けるって、結構、大変なんですよね。私は今、日曜日以外、仕事一辺倒の生活ですが、高齢になって何をしたいかと言えば、我が家でゆっくりと普通の暮らしがしたい。高齢になっても障がいが起きても、普通の暮らしができるよう、便利な道具を探したり開発したりしていきたいと考えています。

岡田　NHKの連続ドラマ『とと姉ちゃん』を見ても思うのですが、普通の暮らしには、広がりと奥深さがありますよね。あの時代のみならず、今もこれからも、普通の暮らしを尊重していきたいですね。

池田　食事が作れなくなったら、配食サービスを利用するなど、できないことの解決策はいろいろあります。

岡田　ケアマネさん対象のセミナーの次回のテーマは「食事」。午後六時半スタートなので、いつも軽食を用意していただいていますが、その軽食に代わって介護食をオーダーしましたが…。

池田　承知しております（笑）。私も食べてみたいと思っていたところで、出席者全員が一食分として召し上がっていただけるよう手配しました。

岡田　ケアマネさんは常に試食しているけれど、つまむ程度じゃないですか。ちゃんと一食食べてもらって感想を伺いたいんです。おいしいと思うか。自分の身内にも食べさせたいと思うか。そこのところの感覚ってものすごく大事ですから。

池田　よくわかります。

岡田　心を込めてしっかり作った料理は、認知症がかなり進んだ方も「おいしい」って言います。しかし、おいしさなり、使いよさなりを感じ取る能力は、時代とともに衰えてきている気がしてなりません。若い世代に本物をどうやってわかってもらうか。本物っていいんだよって、どうやって知ってもらうか。考え、工夫し続けなければなりません。

池田　これからもアイディアを出し合い、協力し合って、より快適な介護、より使いよい福祉用具を提供してまいりましょう。

（二〇一六年八月二十二日　特殊衣料本社にて）

おしゃれな保護帽「アボネットシリーズ」

普通の帽子でありながら、衝撃を和らげる機能的な帽子。それが産官学連携プロジェクトで誕生したアボネット。ユニバーサルデザインの観点から、強さと優しさのバランスにこだわって、特殊衣料本社内の縫製工場で一つ一つ丁寧に作っている。

「ガード」、「シティ」、「スポーツ」、「ホーム」などシリーズ化しており、バリエーションは50種類以上。ポリエチレンビーズ、EVA（エチレン・ビニル・アセテート）など主に5種類の衝撃緩衝剤を使用。手持ちの帽子にセットできる保護インナーもある。自動車乗員の安全性を研究する（一財）日本自動車研究所（JARI）と共同開発した「アボネット＋JARI」シリーズは、2012年度グッドデザイン賞商品部門を受賞。

『アボネットシティ　クロッシェ』（秋冬用で取り外し可能なボアの耳あて付き。全4色）14,040円（税込み）

手持ちの帽子にセットできる
保護帽インナー！

『アボネット＋JARIビーズインナー』
（1色）4,860円（税込み）

※問い合わせ先：特殊衣料　TEL.011-663-0761

ここが知りたい

お年寄りや障がいのある人におすすめの便利グッズは？

便利グッズと呼ばれている商品の中には、福祉用具と共通するアイディア、コンセプトを備えたものが少なくありません。そうしたグッズの数々を福祉の現場、講演、新聞コラム、著書など、さまざまなかたちで紹介してきた岡田さん。おすすめ便利グッズとその効果を伺いました。

特定非営利活動法人HPT
統括部長
岡田（おかだ） しげひこさん
（理学療法士）

不便や困りごとを解消 ラクラク使えるグッズ

——中高年の方で、北海道新聞に連載中のコラムを参考にしているという話をよく耳にします。

岡田　うれしい限りです。福祉用具紹介コラム「助かります」を二〇〇二年にスタートし、続いて「コレッて便利！」を連載し、二〇一一年からは「しげひこのこれは助かる！」のタイトルでさまざまな用品を紹介しています。二〇一一年から二〇一五年の四年間で紹介した用品数は二百七十二件で、その用品への問い合わせ数は二万千五百四十件でした。

——問い合わせがある用品は、関心が高いということですか。

岡田　そう解釈しています。問い合わせの多かった用品は、当然ですが、生活での不便さや困りごとを軽減する用品が半分以上で、用品の使用目的別では、食器・調理、耳、爪、癒やし、暖、薬の順で多かったです。

——最も問い合わせが多かった用品は何ですか。

岡田　スパッと切れて、その切れ味が長持ちするハサミです（おすすめ便利グッズ①参照）。刃がアーチ形にカーブしていて刃元から刃先まで軽いタッチで切れます。段ボールや粘着テープ、クレジットカードなども楽に切れる文具のヒット商品ですが、キッチン用ハサミにもうってつけ。固い昆布もきれいに切れます。包丁とまな板を使うのがおっくうになってきたら、使い勝手のよいハサミが一層役立つと思います。

おすすめ便利グッズ①
切れ味抜群、楽に切れるハサミ

全長17.5㎝、刃渡り7㎝、キャップ付属。
紺とダークグレーの2色。756円（税込み）

ビニールなど切りにくいものもスパッと切れ、その切れ味が驚くほど長持ちするハサミ。シリーズ化されている商品の1タイプで、刃の設計とハンドル内部のクッション層の効果で、軽い力で切ることができる。また、刃の独自の構造とフッ素コーティングにより、粘着テープを切ってもべとつかず、刃の高硬度のチタンコーティングにより抜群の切れ味&持続力を生んでいる。

——耳に関するおすすめグッズとは。

岡田　耳が遠くなると、困りごとが増えてきます。テレビの音量を大きくしないと聞き取れない。で、大きくすると玄関のチャイムも電話の呼び出し音も聞こえない。家族がいれば、テレビの大音量に参ってしまいます。

耳関係の問い合わせは以前からとても多く、これまでいろんな商品を紹介してきました。テレビの音声も他の音や声も聞こえるところに着目して紹介しているのが、ヘッドホンタイプの耳元スピーカー（おすすめ便利グッズ②参照）。テレビ本体の音量を大きくしなくても、スピーカーの音量を調節することで十分聞こえます。補聴器との併用も可能です。

——「新しい発想とは、こういうもの」という商品は。

岡田　例えば、靴を履く前に付けておく靴べら（おすすめ便利グッズ③参照）。通常、靴に足先を入れてから靴べらを差し込み、かかとが収まったところで抜きますよね。ところがこの靴べらは、靴に付けておくので、かがんで体をひねることなく靴を履くことができます。靴べらに長いひもを付けておくと、ひもを引くだけで抜き取れます。股関節の手術をした方や車いすを利用している方にもおすすめです。

便利さ快適さが生む 活気と潤いに注目

——そもそも、どのようなきっかけで便利グッズを紹介するようになったのですか。

岡田　理学療法士として病院勤務していたときも、在宅ケ

おすすめ便利グッズ③
楽な姿勢で靴が履ける靴べら

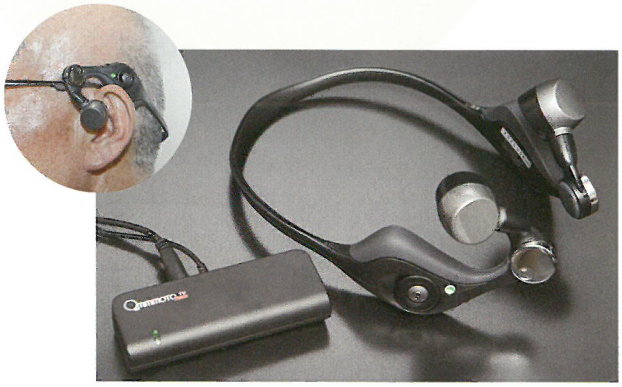
本体ポリカーボネート、重さ約22g。
グリーン、ピンク、ブラックの3色。1,080円（税込み）

日本リハビリテーション工業協会主催の福祉機器コンテスト2010で最優秀賞を受賞した靴べら。靴のかかと部分に、この靴べらを取り付け、そこにかかとを滑らせるようにして足を入れ、すっぽり履いたところで靴べらを抜き取るという新発想が、想像以上の簡単、楽な使い心地を生んでいる。

おすすめ便利グッズ②
テレビの音声がよく聞こえる耳元スピーカー

重さ約50g、レッドとグレーの2色。
17,280円（税込み）

テレビの音声が聞き取りにくい人向けの耳元スピーカーで、シリーズ化されている商品の1タイプ。小型送信機（約:幅8cm×高さ1.3cm×奥行き3cm）と受信機（スピーカー）がセットになっており、送信機をテレビに接続し、音声を無線で送信する仕組みに。ワイヤレスなので自由に移動することができる。スピーカーは耳穴をふさがないので、家族の声や電話の呼び出し音も聞こえ、安心してテレビが楽しめる。



アのためお宅を訪問してリハビリ支援をしていたときも、つえ、歩行器、車いすなど必要と思われる福祉用具をいろいろ紹介していました。

そうした中で、一人暮らしの方で「背中に湿布がうまく貼れなくて困っている」という話をよく聞きました。あるとき、プラスチックの本体に湿布を挟み、背中など手が届きにくいところにも自分で貼ることができる商品を見つけ、ある種のショックを受けました。それから福祉用具に限らず、便利グッズと呼ばれる分野にも視野を広げ、これだと思うものを紹介するようになりました。

——福祉用具や便利グッズの必要性をお話しください。

岡田　歩行機能のリハビリに関連づけてお話ししますと、その方にとってふさわしい住宅改修を行い、福祉用具なり便利グッズを用意し、歩くことに気を使わないで歩ける、つまり楽に歩ける環境にしていくことが、とても大切です。「それだったらリハビリにならない」とか「甘えて体が弱る」とか言う方もいますが、そんなことはありません。動きやすくて楽しいから、知らず知らずのうちに歩いて行って何かすることになり、運動にもなるんです。歩くのが怖いとか、つらいとか思ったら、歩きたくなくなるのは当然です。

——楽しい、うれしい、おもしろいといった感情が、まさに前向きな姿勢を生むわけですね。

岡田　ええ。私自身、そうですから。「元気の秘訣は何ですか」と尋ねられたら、「便利な物を探したり、便利な物づくりをしているから」と答えます。だって、すごく楽しいもの。

——用品を紹介するに当たって、心掛けていることは。

岡田　例えば、ベッドを紹介しようというとき、そのベッドを作っている会社は元々何を作っていたのかとか、社長さんは代々どういう人が務めてきたのかといったことも調べます。発想の原点、具体化していく過程、それにまつわる苦労話にも興味があります。こうした地固めをしてはじめて、その商品の全容を把握できると考えます。

——紹介したい用品をまとめたガイドブックの発行予定は。

岡田　以前、発行しましたが、本の発行後、商品が廃番になってしまう可能性もありますから、なかなか難しいんです。情報は正しく、タイムリーでなければなりません。新聞のコラムのほか、インターネットを利用して読んでいただける記事もありますから、ぜひご活用ください。

当欄で紹介の「おすすめ便利グッズ」問い合わせ先

北海道介護実習・普及センター事務局
TEL.011-663-0732
（株式会社特殊衣料内）
受付時間:平日の9時～17時

北海道新聞連載コラム「しげひこのこれは助かる！」

岡田しげひこさんが選んだ、自分らしく暮らすための安全・安心グッズを紹介するコラムで、毎週金曜日の生活欄に掲載。

岡田しげひこさんのおすすめグッズの紹介サイト

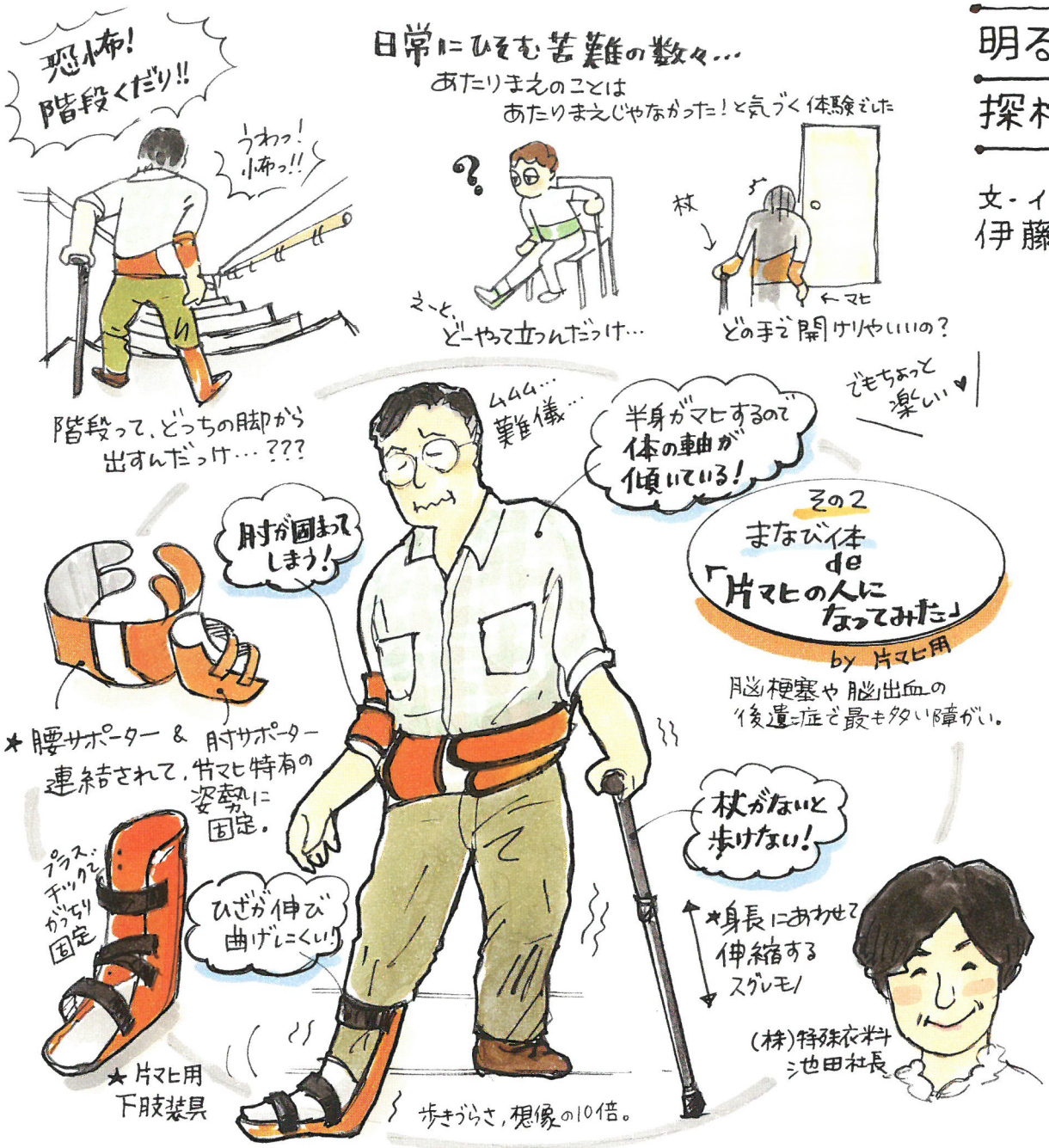
北海道介護実習・普及センター
「岡田しげひこ氏による介護用品のご紹介」
http://www.dosyakyo.or.jp/kaigo_center/index.html
入浴、排せつ、移動、食事、衣類・足元、外出の関連用具（商品）を、解説付きで紹介している。

明るいフクシ探検記

おじゃましまーす!

文・イラスト
伊藤千織

疑似体験キット「まなび体」



誰にでも起こり得る障がいの危機

昨日まで当たり前にできていた事が、突然できなくなる。そんな、誰にでも起こりうる障がいのひとつが脳卒中による後遺症。要介護者の原因のトップで、実に全体の1／4にものぼる。その中でも、身体の左右の片側が機能不全となる「片マヒ」は、脳梗塞による代表的な障がいだ。運動機能がマヒすることで、患者本人の心身の負担はもちろん、介護する家族にとっても生活が一変するほどの大きな負担となる。

健康であるとき、病気や障がいは「自分とは別世界の出来事」と考えがちだ。だが疾病は予告なく突然襲ってくる。一瞬にして当事者となり、身体の自由の効く普段の生活との別れを余儀なくされる可能性は、誰にでも充分ある。

「他人事」から「自分事」へ

反対に、緩やかに、かつ確実に、すべての人に訪れるのが高齢化だ。若く健康な時には想像もつかない身体や心の変化が誰にでも待っている。

「まなび体」は、そんな片マヒや高齢の人々がどのような世界を生きているのか、簡単に疑似体験できるキットだ。「当時者の気持ちや身体の苦労を知るには、実際に自分がその立場を体験してみる」という、シンプルな発想である。

実際に「片マヒ」用のセットを装着してみた。その瞬間の衝撃は想像をはるかに上回ったものであった。

例えば、脚の関節が動かないということは、自分の身体の中にまるで自由の利かない物体を抱える違和感と戸惑いだ。普段意識もせずにできる「立ち上がる」という動作ひとつも、頭で考え、身体を動かし、それでも非常に難しい高度な動作であることに気づかされる。他人事だった世界が、いきなり自分事として突きつけられるのである。

体験する前と後では、私たちを取り巻く世界を見る目が変わる…大げさではなく、それくらいのインパクトだ。

意識が変われば社会が変わる

スロープや手すりを整備する、エレベータを設置するといった物理的なバリアフリー化が定型化する中で、正直なところ「みんなで体験しよう」などと悠長なことでは、なかなか環境は変わらないのでは…と思っていた自分を反省。

これからは、かたちの整備よりもまず、当事者の現状と気持ちに寄り添うことが必要なのではないか。学び、発見し、気づき、意識を変える。それがひいては環境の向上につながる。

まずみんなが「知る」ことこそが、実は社会を変える一番の早道だと気づいたのだった。

生きがい空間探訪

●札幌市＋ニセコ町

工藤（くどう） 庸（いさお）さん タカ子さん

先送りせずに積極的に行動し 楽しみ多いシニアライフを実現

炭火をおこし、ダッチオーブンでピザを焼いて食卓へ。ウッドデッキでのランチを楽しむ工藤夫妻。

右／ウッドデッキから望む羊蹄山。この景観に魅せられて土地を購入。
左／フィンランド産パイン材のログハウス。降雪量に配慮し基礎部分を高くしている。

目の前に羊蹄山 ログハウスで充実生活

「今度の土曜からニセコに行っていますから来てください」。そう声を掛けてくださった工藤庸さん（七一）・タカ子さん（七一）夫妻。札幌でマンション暮らしをする夫妻が自然豊かなニセコに土地を購入したのは二〇〇二年のこと。そこにログハウスを建て、札幌とニセコと行き来しながら、シニアならではの自由時間を満喫しています。

「草は刈っても刈っても伸びてくる。春は山菜採りに畑おこし、夏は野菜や花の手入れ、秋はキノコ採り、冬は除雪と、退職してなお忙しいんです」と笑顔で話す夫妻。

庸さんは現役時代、通信関係の技術畑一筋に歩み、タカ子さんは主婦業に専念。一人息子の充（まこと）さんが巣立ってからは、夫婦で登山を楽しみスイスなど海外旅行にも。その間、「山が近くて景色のよいところで農作業をして暮らしたい」との思いが膨らみ、道内各所を見て回ったそう。

「ニセコにログハウスを建てて住んでいる元同僚が、ここを見つけてくれました。藪（やぶ）でしたけどね（笑）」と庸さん。「羊蹄山が目の前にあって、アンヌプリや昆布岳も見える景色に一目ぼれしました」とタカ子さん。

15坪のログハウスキットが特別価格で出ていることを知り、庸さんは元同僚二人の力を借りて建築に着手。自身は在職中だったので約一年半、休日はニセコに通い詰めたそう。

「ドアの数や窓のサイズを規格変更したので、その分費用がかさみました。ウッドデッキは自分で材料をそろえて作

玄関前にウッドデッキを設け眺めのよい団らんスペースに。

りました」と庸さん。「主人は徹底的に調べて、ち密な計画を立てる人なので、すべてお任せです。私は楽観的で、いいかげんが服を着て歩いていると言われます（笑）」とタカ子さん。

性格は異なるものの、趣味や志向が共通する夫妻は、何をするにもあ・うんの呼吸。絶妙のコンビネーションです。

今とこれからを見つめちゅうちょなくトライ

ニセコにセカンドハウスを持って十二年。その感想を伺うと―。

「当初は勤務があったし、母の介護もありました。でも、したいことがあれば、ためらわずにすると決め、実行して良かったです。定年退職し、親を介護し看取り、すべて片付いてからというのでは難しかったと思います」と庸さん。

「北広島で一人暮らしをしていた義母に三日ごとにごはんを届け、お風呂にも入れました。札幌の自宅近くに有料老人ホームを探し、入院生活を送るようになってからは見舞いに通いました。しんどかったのは確かですが、ここ（ニセコ）があったから心のスイッチを切り替えることができました」とタカ子さん。

とはいえ、ニセコに来ているときにお母さんの入院先から緊急電話が入り、急行したこともあったそう。

「義母の最期を看取って丸三年。今は自分たち夫婦のことだけを考えればいいから気楽です」とタカ子さんが言えば、

間取りは1LDK。リビングの窓は特注でワイドに。

「年を取って、いいこともあるんですよね。考え方一つで、楽しいものにできると思います」と庸さん。

登山はもちろん、農作業や大工仕事などが続けられるよう、庸さんは朝の体操と筋トレを習慣づけており、日々の買い物には車を使わず夫婦連れだって歩いて出かける徹底ぶり。その際、約四キロ歩くことを課しており、軽やかな身のこなしに成果が見て取れます。

尊重し合い協働し人づきあいも楽しんで

農作業も家事も一緒に行う夫妻。一日の仕事を終えて飲むビールの味は格別で、その肴を考えるのも楽しみになっています。また、庸さんは真空管のオーディオ機器による音楽鑑賞や仏像彫り、タカ子さんは卓球と、各自の趣味の時間を尊重しているのも注目されるところ。

「高齢になっても毎日楽しく過ごそうと思ったら、夫婦仲良くしなければ。二人で買い物に行くと世間の関心事がよくわかり、それが話のタネにもなります」とタカ子さん。

「七十五歳をめどに札幌とニセコを行き来してきましたが、その年が近づいてきたら、もう少しいけそうな気がします」と庸さんは張りのある声で抱負を語ります。

すこぶる健康にして好奇心旺盛。作るのも、食べるのも、人にふるまうのも大好きな夫妻。新鮮な野菜や果実、下処理済みの山菜、手づくりジャムなど、「工藤農園産」の品々を待っている人は少なくありません。ログハウスへの来客もたびたびです。

仙台に暮らす充さん一家が近々帰郷するとあって、孫の翔ちゃん（二）の安全のためにウッドデッキにタヌキよけのネットを活用しようかと策を練る夫妻。よりよくするために自分で考え行動する姿勢は、孫のためとなれば一層強まり熱が入るようです。

右上／バラをはじめ、さまざまな草花を植えガーデニングを楽しむタカ子さん。
右下／広い庭には、タカ子さんのリクエストで庸さんが作ったベンチも。
左／家横の野菜畑で今夏のできばえに納得の工藤夫妻。

ノーマライゼーション住宅財団のホームページをご活用ください

福祉住宅建築助成事例集『ふれあい』担当　西村裕広

当財団のホームページをご紹介します。当財団が発行している「ウイズライフ」誌面や『ふれあい』誌面ではお伝えしきれない、当財団の理念や事業内容などが詳細にご理解いただけるとともに、手軽にお問い合せや各種申込等もしていただくことができます。

トップページを見ていただければ当財団の理念や活動をおわかりいただけます。

土屋公三理事長がなぜ財団を設立したのか。簡潔に説明しています。

財団の概要を詳細にご理解いただけます

当財団では創設以来様々な事業を継続してきました。それらの事業を今後さらに発展させ、使命を果たしていくためには、より多くの皆様に事業の内容や主旨をご理解いただき、ご賛同いただき、ご協力いただくことが不可欠です。そのためのツールとして、ホームページをご活用いただきたく願っています。

ホームページの利点は、リーフレットなどではお伝えしきれないボリュームの情報がタイムリーに発信されていることです。受信側はパソコンやスマートフォンなどを通していつでも簡単にご覧いただけるのはもちろんですが、さらに各種申し込みやお問い合せ・ご意見などを随時皆さんの側からもお寄せいただくことができます。また、ご友人、知人にも、あらゆる場所で財団について手軽にご紹介していただけます。

視覚を通して事業を認知していただけます

ホームページを立ち上げると出てくるトップページでは、まず当財団がどのような理念と使命のもとに事業を展開しているのかがひと目でわかるようになっています。そして個々の事業をクリックしていただければ、それぞれを詳しくご理解いただけます。

事業の一つに「助成金による福祉住宅建築支援事業」があります。その事例は財団が年一回発行する福祉住宅実例集『ふれあい』に蓄積されています。そのバックナンバーのエッセンスをホームページでご覧いただくことができます。視覚的に紹介できることで、『ふれあい』がどのように福祉住宅を紹介しているのかを簡単にご理解いただけます。

同じく当財団の事業である「小中学生による『安全快適アイディア』コンテスト」も、過去の受賞作品を見ることができます。ご応募を検討していただくための有効な材料としてください。

お問い合せやご質問を気兼ねなくお寄せください

「助成金による福祉住宅建築支援事業」、そして「小中学

生による『安全快適アイディア』コンテスト」は毎年実施している公募型の事業です。これらのページには募集時期など詳細な応募要項が明示されています。

そして、「応募してみよう」と思っていただいた方が、気軽にお問い合せや申し込みができるようになっています。各種申込用紙をダウンロードできるようにもなっています。

何かのきっかけでこれらの事業のことを知り、応募や参加をご検討する皆さんの中には、電話ではなかなか問い合せがしにくい、という方も多いのではないでしょうか。でもホームページにあるフォームを利用すれば気兼ねなく、そしてどんなことでもご質問しやすいはずです。

公募型事業に関することに限らず、財団のあらゆることに関するご質問を気軽に、そして匿名でもしていただくことができます。当財団の賛助会員や関係者の方々なども、当財団についてご不明な点がある際はホームページをどんどんご活用いただければ幸いです。

国内外の福祉研修報告書既刊一覧を確認できます

当財団では、平成元年の設立以来これまで二十三回の国内外福祉視察研修事業を行っており、毎回、賛助会員など参加者のレポートによる報告書を発行しています。

これまで研修で訪問した国々のなかには、福祉事情に関して日本で情報を入手するのが難しい国も含まれています。国内研修の報告書には、日本でもこんなユニークな取組みを行っている団体や施設があるのかと思っていただけるような事例が多数収録されています。

これらの報告書は福祉関連の関係者はもちろん、様々なジャンルの方々にもお役に立てる貴重な資料となっております。ご希望の方へは無料進呈しています（送料のみご負担）。ホームページをご覧いただくと、これまで私たちがどのような国や地域の福祉事情について情報収集してきたかがひと目でわかります。ご興味がある国や地域があれば、迷わずご連絡いただければと思います。

どうぞ、当財団についてよりご理解・ご協力をくださいますよう。まずはその一歩として当財団のホームページをご覧くださいますようお願いいたします。

「助成金による福祉住宅建築支援事業」の応募作品の一部をご覧いただけます。

福祉住宅実例集『ふれあい』の誌面イメージを見ることもできます。

上）「小中学生による『安全快適アイディア』コンテスト」前年度・小学生の部・最優秀賞作。
下）過去のアイディアコンテスト入賞作も見られます。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団
http://normalize.or.jp/

公益財団法人

「ノーマライゼーション住宅財団」の活動をご紹介します

小誌『WITH LIFE（ウィズ ライフ）』を発行している当財団は平成元年設立、公益に資する法人として、「ノーマライゼーションの理念に基づき、高齢者や障がい者にとっても安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与する」ことを［目的］に、主なものとして下記の［事業］を行っています。

当財団では、活動理念・趣旨にご賛同いただける方へ、「賛助会員」の入会をお願いしております。
詳しくは当財団（2頁参照）へお問い合わせください。

当財団の詳細につきましては、ホームページ（http://normalize.or.jp/）をご覧ください。

❶ 助成金により福祉住宅の建築を支援しています

高齢者や障がい者にとっても安全で快適に暮らせる住宅、また将来身体機能が低下しても安心して生活できる住宅として新築したりリフォームした建築主、およびグループホームや高齢者向けアパートなどの福祉小規模集合住宅の建築主から応募を受け、審査のうえ今後の参考に資する施工物件に対して助成金を給付しております。

年一回公募、助成金は一件あたり五～三〇万円（総額三百万円以内）。審査は大学教授、一級建築士、プロダクトデザイナーなど、建築・福祉に造詣が深い有識者により行われます。本年度も下欄要項の通り募集しております。どうぞご応募ください。

❷ 福祉住宅建築助成実例集『ふれあい』を発行しています

前項の助成対象物件の中から、さらに選考された事例を、写真や図面つきで紹介しています。専門家のアドバイスや、工夫した点、実際暮らしてみた感想なども綴られています。

地方自治体および社会福祉協議会など関係諸機関に配付されており、福祉住宅として新築・リフォームを考えている方や関心のある方にお役立ていただいております。

平成二十八年七月に通巻二十七号発行。当財団でバックナンバーを閲覧することができます。

暮らしやすい住まいづくりに 助成金給付!

平成28年 福祉住宅建築助成 応募要項

応募期間 平成28年5月1日～平成28年11月30日 締め切り間近

対　象 福祉住宅や福祉小規模集合住宅として新築またはリフォームした建築主

助成金 一件あたり5万円から最高30万円まで
ただし、総額300万円の範囲内

応募方法 設計士、施工会社、医療・介護関係者などのアドバイスを含め、福祉住宅として工夫・配慮した点などを当財団所定の申請書に記入し提出。（申請書は当財団ホームページからダウンロード）

審　査 当財団委嘱の有識者による審査委員会にて選考

主　催 公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団

後　援 北海道、社会福祉法人北海道社会福祉協議会、札幌市、社会福祉法人札幌市社会福祉協議会、北海道デザイン協議会

応募先 公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団
〒060-0042
札幌市中央区大通西16丁目2-3
ルーブル16 9階
TEL.011-613-7551
FAX.011-612-8431
URL http://normalize.or.jp/

③広報誌『WITH LIFE（ウィズ ライフ）～共に生きる』を発行しています

〝生涯、快適に暮らしたい〟をテーマに、ノーマライゼーションの理念と実践を紹介する当財団の広報誌です。

ノーマライゼーションを実践されている方々による具体策、また、関連事例、関連情報源、福祉住宅の実例などの役立つ情報を紹介しています。

原則年二回刊、地方自治体および社会福祉協議会など関係諸機関に配付されています。

平成二十八年十一月、本号、通巻四十四号発行。当財団でバックナンバーを閲覧することができます。

④小中学生による「安全・快適アイディア」コンテストを実施しています

お年よりや障がいのある人が安心して快適に生活できるための、身近な道具・用具、また安全に外出を楽しめる環境づくりなど、様々な「安全・快適アイディア」を小中学生から絵と文字で提案してもらいます。

年一回、応募を受け、有識者の審査により選考された入賞作品は小誌『WITH LIFE』に掲載（43号参照）、また、さっぽろ地下街オーロラコーナーにて展示（平成二十九年一月予定）いたします。ホームページにも発表しています。

■小中学生による「安全・快適アイディア」コンテスト応募要項（次回予定）

［応募資格］小・中学生の皆さん

［規格］画用紙（八つ切り）。画材は自由

［募集期間］平成二十九年六月一日～十月三十一日

［応募方法］一人一点。所定の応募票（当財団ホームページからダウンロード）に必要事項を記入し、作品の裏に添付

［賞］最優秀賞一点、優秀賞三点、優良賞五点、佳作十点

［作品の送付・問い合わせ先］当財団へ（2頁参照）

⑤福祉事情に関する情報収集及び提供をしています

福祉全般に関する情報収集を目的として、有識者や福祉関係者などに呼び掛け、各地の福祉施設や福祉事情などを視察し、『WITH LIFE』等でレポートを発表しています。

昨年十一月に実施した「九州福祉視察研修」（小誌43号参照）の報告集が発行されております。ご希望の方は当財団までご連絡ください。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団の［目的］と［事業］

ノーマライゼーション住宅財団

［目 的］

ノーマライゼーションの理念に基づき高齢者や障がい者が安全で安心して快適に暮らせる住生活環境の整備・向上を通して、すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと社会福祉の増進に寄与

［事 業］

福祉住宅の建築に関する助成及び情報提供事業

❶助成金による福祉住宅建築支援

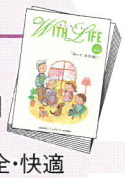
❷福祉住宅建築助成実例集『ふれあい』発行

ノーマライゼーション理念の普及啓発事業

❸広報誌『WITH LIFE（ウィズ ライフ）～共に生きる』発行

❹小中学生による「安全・快適アイディア」コンテスト

❺福祉事情に関する情報収集及び提供



＊ノーマライゼーションとは：
高齢者や障がい者も社会で共に暮らし、共に生きることがノーマル（正常）である、という考え方

［対 象］

- 建築系・福祉系教育研究機関
- 地方自治体建築部門
- 福祉住宅施工会社
- 福祉住宅建築主
- 一般市民
- 福祉団体
- 社会福祉協議会
- 地方自治体福祉部門
- 小中学生学校教員

→ ノーマライゼーションの定着 → 社会福祉の増進に寄与

生涯、快適に暮らしたい。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団