



新年のご挨拶

会長 前田則隆

栃身連

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

当連合会は、県内の各市町福祉会を構成団体として、障害者の福祉の向上を目指して活動しておりますが、常日頃から会員はじめ関係者の皆様にはご理解、ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、改正障害者差別解消法が施行され、民間事業者にも合理的配慮が義務化されてから3年目を迎え、共生社会の実現に向けた取り組みは新たな段階に入ります。

栃木県においても、「障害者差別解消推進条例」の改正や、対応指針となる「障害者差別解消のための道しるべ」等の整備を積極的に進めていただいております。

そこで、合理的配慮を真に実現するためには、今後、各行政機関並びに民間事業者にもバリアの除去等、具体的な対策をより一層行っていただくよう、私たち自身もそれぞれに異なる障害を主体的に発信し、相互理解の上で住みやすい共生社会が実現するとの自覚が必要となります。

新しい年を迎え、役員一同、これまで以上に福祉の向上のための事業や情報発信を行っていく所存でありますので、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第159号

発行所

一般財団法人
栃木県身体障害者福祉連合会
宇都宮市若草1丁目10番6号
とちぎ福祉プラザ2階
発行人 前田則隆
TEL 028-624-8408
FAX 028-624-8418



第30回 栃木県身体障害者福祉のつどい

第30回

宣言

県内各市町の身体障害者福祉会の皆様にご参集いただき、第30回栃木県身体障害者福祉のつどいを開催しました。第一部式典では、本会の理事、そして副会長、会長を歴任、平成10年から27年の長きにわたりご尽力を賜りました。本年5月に退任されました前会長であります麦倉仁巳様に感謝状を贈呈させていただきました。

そして、ご来賓の皆様にご祝辞を頂戴し、宣言案が採択され、式典が終了しました。

第二部は、日本ALS協会栃木県支部長・鈴木諭氏の映写による講演を行いました。ALS当事者である講師のナレーションにより、発症からこれまでの歩みが語られました。ご体調により講師の登壇がなくなりましたが、映写スライドを仕上げていただき実施できましたことを感謝申し上げます。

ここに集う私たちは、障害者の自立と社会参加を推進し、誰もが安心して暮らせる共生社会の実現を目指して行動することを誓いここに宣言します。

次頁に概要を紹介いたします。

本日、ここ「とちぎ福祉プラザ」において、県内各市町の身体障害者福祉会の皆様にご参加いただき、「第30回栃木県身体障害者福祉のつどい」を開催することができました。

昨年改正された障害者差別解消法により、事業者による障害のある人への合理的配慮が義務化されました。

この法律の意義と理解を地域に広めるためには、障害のある私たち一人ひとりが意識をもつて積極的に発信していくことが求められます。

「難病と私

～今を見つめる～

鈴木 諭氏



1976年宇都宮市生まれ。調理師専門学校卒業後、埼玉県で調理師として働いていた2018年にALS発症。2020年療養生活のため宇都宮市に帰郷。妻と長女の3人で暮らす。2024年から日本ALS協会栃木県支部長を務める。

40代に入ったばかり。
「まさか自分が」。

その思いは何度も頭の中でじたましました。
それでも、絶望の中に、原因が分かったことへのほんのわずかな安堵もありました。

その夜、ベッドで横たわっても涙は止まりず、明日が来るのがこんなにも怖いと感じたのは、生まれて初めてでした。

■それでも気づいた」と
動けなくななる」とよりも、

もっと怖かったものがありました。

「ひとりになるかもしれない」という不安。
弱っていく自分が家族に負担をかけ、
誰からも必要とされなくなるのではないか。
そんな私に

黙つて寄り添い続けてくれる人がいました。
妻と娘です。

娘の無邪気な笑顔。
そして妻の言葉。

「先のことは誰にもわからないよ。

未来に怯える前に、『今』をちゃんと生きよう。
今を生きることだが、未来につながるんだから」「
その言葉は暗闇にとどき光をともしてくれました。

■ひとりで抱えた夜
病名を告げられた日、
心中にあつたはずの景色が、
一瞬で真っ暗になりました。
「筋萎縮性側索硬化症（ALS）」
医師の口からその言葉が出た瞬間、
胸の奥に固い石を押し込まれたようで、
呼吸さえ苦しくなりました。
治療法はなく、進行を止める薬も限られてくる。
声も、食事も、呼吸さえも、
いすれは失われていく…
自分が少しずつ壊れていく未来を
突きつけられているようで、
心が音を立てて
崩れ落ちていくのが分かりました。

それでも前に進もうとしている…
その姿はまごしくて、思わず声をかけました。

「怖くないの？」

同年代の男性が穏やかに笑い答えました。

「泣いても怒っても治らないよ。
でも誰かのために笑つて動けば、
何かが変わると思えるんだ」

その言葉は、胸の奥に

もうひとつ灯をともしました。

新しい希望が芽生えた瞬間。

その日から、私は少しずつ変わり始めました。
「なぜ自分が病気になったのか」ではなく、「
病気になった自分に何ができるのか」

を考えるようになつたのです。

家族のために笑うこと。

誰かの力になろうとする」と。

仲間と知恵を分かち合うこと。

地域の人にALSを知つてもいいこと。

小さくてもいい。

一つひとつの行動が、

自分の「生きる意味」につながつていふ。

そう思える日が増えていきました。

もちろん、不安で涙が出る日もあります。

心が折れそうになる瞬間も、今でもあります。

それでも…

「ひとりではない」

その事実が、私を支え、
前へと押し出してくれます。

(講師から寄せられたメッセージ全文)

ALSは筋萎縮性側索硬化症と呼ばれる難病です。運動をつかさどる神経細胞(運動ニューロン)が少しづつ障害を受けることで、筋肉が痩せて力が入らなくなっています。時間の経過とともに手や足、そして体が動かしにくくなり、やがて呼吸や発声にも影響がおびります。しかし、感覚や知能、意識は最後まで正常に保たれます。そのためALSは、体は動かなくても心は生きている病気とも言われています。日本では、およそ1万人の方がALSとともに生きています。毎年、新たに1千人～2千人ほどが発症し、人口10万人当たり2人の割合です。この病気には未だ根本的な治療法はありませんが、医療の進歩や支援機器の発展によって、自分らしい生活を続けることが可能になっています。

2018年秋頃、左足に違和感を覚えました。そのあと、娘の保育園の運動会で足がもつれたり、右手でお箸を持ちにくくなったりと、少しずつ体の動きに変化が出てきました。整形外科でレントゲンやMRIを撮りましたが、異常は見つかりませんでした。次に神経内科を紹介されて受診しましたが、その時はつきりした病名はわかりませんでした。2019年8月に国立の専門病院で診察を受け、10月にALSと診断されました。発症から約1年の間に症状は進み、杖から車椅子へと進行していきました。2020年には、症状の進行に伴い、埼玉県秩父市の2階アパートから、バリアフリー対応が可能な宇都宮の一軒家に引っ越し、車椅子リフトとスロープを導入しました。これにより、移動負担が軽減され外に出る機会が増えました。2021年からは、日本赤十字看護大学で特別講師としての活動を始め、また、

その他の大学や看護学校、小学校でも命や障害について考える時間を作り、療養と社会活動が並び立ち、ALSとともに生きる新しい歩みを踏み出しました。2024年には、ALS協会栃木県支部の支部長に就任。交流会やICT支援講座を企画し、同じ病気の仲間とつながる場を作り、ALS啓発として、地域ラジオやメディアを通して社会にメッセージを発信し、障害があつても社会とともに生きることの大切さを伝えづけています。また障害のある当事者自身が研修を行う取り組みも始めました。ALSの生活をつづけていく上で、様々な公共制度を知っておくことはとても大切です。住宅改修支援では、介護保険制度を使ってトイレを改修キヤスロープを設けました。在宅介護サービスでは、訪問看護や入浴介護、訪問ヘルパーの導入を行い、ケアマネジャーさんと一緒に自分の生活に合わせた丁寧なケアプランを作つてもらいました。さらに、福祉用具の支援や医療費の自己負担を減らすために、指定難病の受給者証をとり、いろいろな福祉サービスを利用しています。



ALSの病気とともに生きる中で、私は、今を見つめることの大切さを感じてきました。本当に自分が支えてくれるのは、「この現在」「今」この瞬間なのだと思います。過去はもう変えられません。私はかつて、病気と闘うと思っていました。でも今は、病気とともに歩くという心の持ち方に変わっていました。病気であることは変えられません。絶望することもあります。でも希望の種なら自分の中にまぐことができます。

病気や障害があつても自分らしく生きることはできます。そして、制度や支援とつながることで、生きる可能性はもっと広がっていきます。大事なのは、今を見つめることと、それが未来への希望につながるのだと思います。そして、忘れてはいけないのは、一人ひとりの存在と経験には価値があるということです。

JRジパング俱楽部特別会員

身体障害者手帳では割引にならないJRの特急券・グリーン券・指定券などが2~3割引となる制度です。第1種身体障害者の方で、介助者が同行される場合は、介助者も同様の割引となります。

加入資格	身体障害者手帳をお持ちの方 男性60歳以上、女性55歳以上
年会費	1,400円
新規申込	初回3回まで2割引 4回目以降は3割引 入会申込書と身体障害者手帳のコピーは郵送、年会費は銀行振込でお願いします。
更新申込	継続の方は引き続き3割引 お手続きは年会費のお振込のみで完了です。

※令和8年3月14日(土)より、下記のとおり割引適用条件が変更になりますのでお知らせします。

【現在の割引適用条件】

JR線を片道・往復・連続で201キロ以上ご利用の場合



【変更後の割引適用条件】

JR線を片道で101キロ以上ご利用の場合

その他の割引条件に変更はありません。

栃身連賛助会員

栃身連の活動を支えてくださる賛助会員を募集しています。ご支援をお願いできれば幸いです。

個人会員年会費

- 一口 2,400円 (各市町身体障害者福祉会員)
- 一口 3,000円 (福祉会未入会の方)

団体会員年会費

- 一口 10,000円

◆問合せ先◆

一般財団法人 栃木県身体障害者福祉会連合会

〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内
(TEL)028-624-8408 (FAX)028-624-8418
(E-mail)toti-sin@juno.ocn.ne.jp (URL)<http://www.tochishinren.jp>
《休業日：日曜日・月曜日・祝日》

この機関紙は

赤い羽根共同募金配分金により
発行しています



令和8年度主な行事予定

行 事	開催日程
日本身体障害者福祉大会 宮城県仙台市	6月18日(木)
栃木県障害者スポーツ大会 個人競技 団体競技 オープン競技：卓球バレー	5月17日(日)・24日(日) 9月19日(土)・27日(日) 10月4日(日) 8月29日(土)
栃木県民福祉のつどい 宇都宮市	8月下旬
全国障害者スポーツ大会 青森県	10月23日(金) ～26日(月)
栃木県障害者文化祭 宇都宮市	10月下旬～11月上旬
栃木県身体障害者福祉のつどい とちぎ福祉プラザ	12月5日(土)

※日程の変更等ある場合は次号にてお知らせします

女性部行事のお知らせ

「心・体・健やか体操教室」を行います。歌と音楽を楽しみながら心身機能の向上を行うプログラムです。

■日 時／令和8年2月21日(土)

午後1時30分～3時

■場 所／とちぎ福祉プラザ1階・レクリエーション室

■参加費／300円

■指導者／高橋司恵乃（うえごえ健康サロン主宰）

第35回JNN企画大賞

大輝のミラクルジャーニー

～19歳の夏 僕は車イスで海を越えた～



- 2026年2月1日(日)

- 午後3時30分～4時24分

- TBS系列全国28局同時放送

生まれつき骨が折れやすい難病「骨形成不全症」で車イス生活をされている秋山大輝さんが将来の自立を目指し、俳優の八嶋智人さんと共に、初めて飛行機に乗り、福祉大国のフィンランドに旅するという、NBC長崎放送制作のドキュメンタリーです。是非ご視聴ください。