

地域トラベルサポーター活動の流れ | 一人旅 (車いす自走) サポートの場合

地域トラベルサポーターを依頼する旅(1泊2日)*電車の旅

実施日:2017年6月24日~25日 地域トラベルサポーター:JR上諏訪駅~JR上諏訪駅

車いすユーザー:透析、下半身麻痺(歩行不可)

日にち	行程
1日目	○お客様のご自宅は、東京都町田市 ○ご自宅(14:00 出発)=タクシーにて JR 横浜線・成瀬駅へ=JR 成瀬駅 出発+<JR 横浜線>+JR 八王子駅到着 乗換+<JR 中央線・特急あずさ>+JR 上諏訪駅到着(17:20)= タクシーにて「かんぼの宿・諏訪」へ ○ホテル到着(17:45)後、チェックイン→お部屋確認→売店でお買い物→ホテルでお食事→大浴場での入浴
2日目	○お部屋にお迎え→朝食バイキング→チェックアウト ○ホテル出発(09:00)=タクシーにて JR 上諏訪駅へ= JR 上諏訪駅到着*荷物をコインロッカーに預ける JR 上諏訪駅出発+<JR ローカル線>+JR 下諏訪駅…徒歩にて下諏訪・諏訪大社下社・秋宮へ。途中、食彩館・オルゴール館を見学。諏訪大社下社・秋宮参拝(一の柱)…徒歩にて、塩羊羹で有名な新鶴でお買い物、旧中山道を通り下社・春宮参拝、万治の石仏、御柱よいさ館、昼食後、タクシーにて、原田泰治美術館(鑑賞)、タクシーにてタケヤみそ工場(2F 売店 階段のみ)、徒歩にて間欠泉センター(15:30)、徒歩にてくらすわ(養命酒ショップ お買い物)、高島城(写真)、丸高蔵(神州一みそ お買い物)… JR 上諏訪駅*コインロッカーから荷物をピックアップ+JR 上諏訪駅出発(17:22)+<JR 中央線 スーパーあずさ>+JR 八王子駅到着 乗換+<JR 横浜線>+JR 成瀬駅到着=自家用車お迎え

【1】ご自宅(東京都町田市)からタクシーに乗って JR 成瀬駅へ

*折りたたみ可能な車いすでしたら、通常タクシーで利用可能(運賃は、障害者割引10%適用)

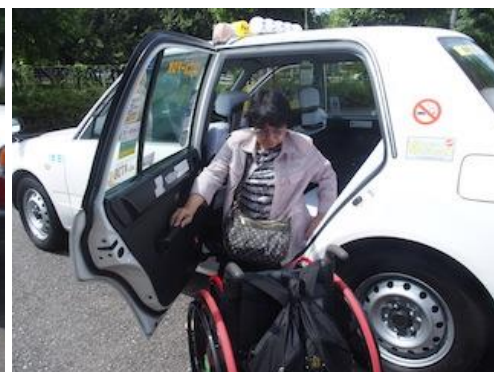
*出発前には、トイレを済ましておきましょう。



(1)自宅を出発



(2)駅までタクシー送迎を依頼



(3)タクシーの座席へ移乗



(4)車いすをトランクへ



(5)駅まで移動



(6)駅に到着

【2】 JR 成瀬駅で事前に購入した乗車券・特急券を提示して乗車サポート依頼

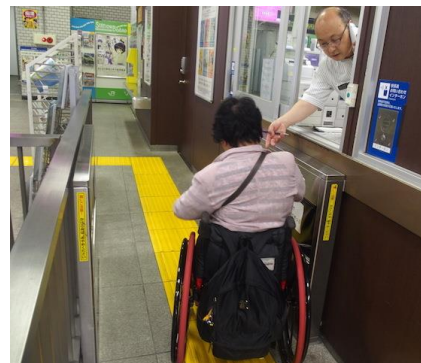
*乗車駅から、乗り継ぎ駅と到着駅に連絡をしてもらい、各駅にて駅員のサポートを確認します。



(7) 改札の有人窓口へ



(8) 事前に購入した切符とルートの説明



(9) 駅員による誘導の元、ホームへ

【3】 駅のホームでは、車いすの配置を電車に対して水平にする。(JR 成瀬駅)

*ホームが、かまぼこのような形状になっているため、垂直に配置してロックをかけ忘れると、ホームに転落する危険がありますので注意してください。



(10) ホームへ移動



(11) ホームで待機



(12) 線路に平行にして待機します

【4】 電車の乗車場所は、駅員さんが指定してくれます。(JR 成瀬駅)

*車いす専用スペースでしっかりと車いすを固定する。(ロックをかける)



(13) 乗車は駅員がサポート



(14) 前から乗車します



(15) 車いす専用スペースがおすすめです

【5】 電車降車は、駅員さんが誘導してくれますので指示に従ってください。(JR 八王子駅)



(16) 降車は、到着駅の駅員がサポート



(17) 前方から降ります



(18) エレベーターで乗換え



(19) 乗換え



(20) 乗換え



(21) 乗換え

【6】 乗り継ぎホームの待合室で待機(JR 八王子駅)



(22) ホームの待合室で待機



(23) 乗車は駅員がサポート



(24) 車いすのブレーキを必ず掛けること

【7】 JR 八王子駅から、特急あずさ号に乗車

*車いす専用スペース



(25) 駅員がスロープを準備して下さいます。



(26) 今回は自走で乗車



(27) 車いすスペース

【8】特急あずさの個室

* 体調不良の方が案内されるスペース



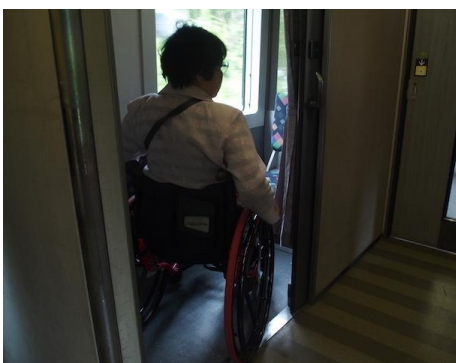
(28) 個室 (多目的室) ①



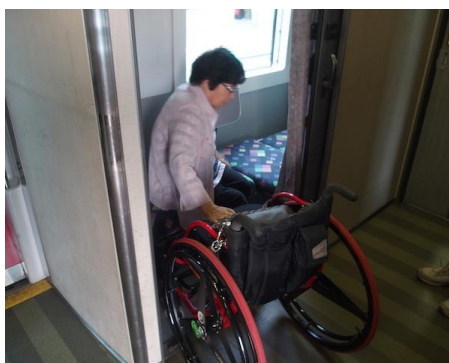
(29) 個室 (多目的室) ②



(30) 個室 (多目的室) ③



(31) 個室 (多目的室) ④



(32) 個室 (多目的室) ⑤



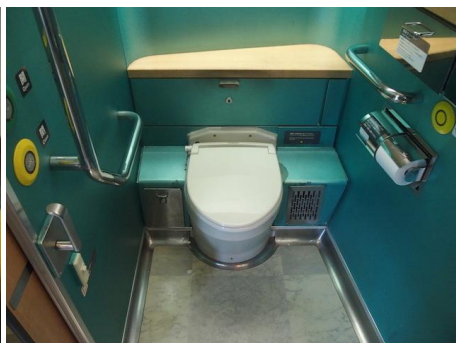
(33) 個室 (多目的室) ⑥

【9】特急あずさの車いす用トイレ

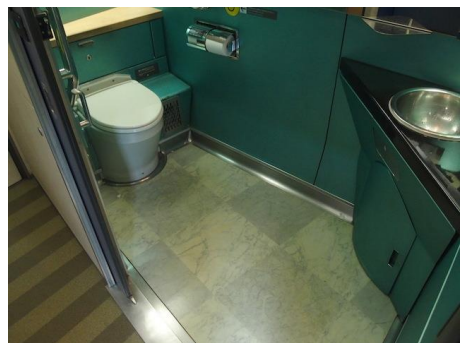
* JR 中央本線は揺れるため、歩行や上半身が不安定な方はトイレの使用は転倒のリスクがあります。



(34) 車いす対応トイレ①



(35) 車いす対応トイレ②



(36) 車いす対応トイレ③



(37) 車いす対応トイレ④



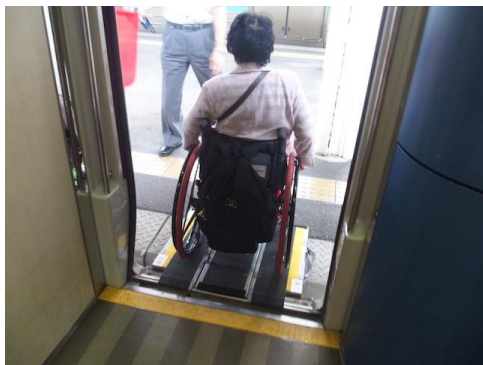
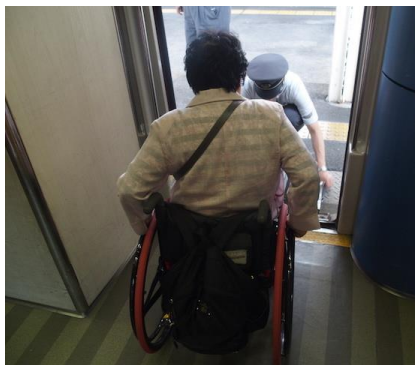
(38) 車いす対応トイレ⑤



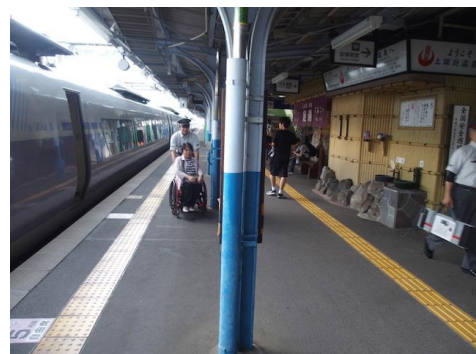
(39) 車いす対応トイレ⑥

【10】 JR 上諏訪駅到着

* 駅員さんの誘導のもと改札へ



(40) 到着駅にて降車サポート① (42) 到着駅にて降車サポート② (43) 到着駅にて降車サポート③



(44) 到着駅にて降車サポート④ (45) 到着駅にて降車サポート⑤ (46) 到着駅にて降車サポート⑥

【11】 JR 上諏訪駅改札で、地域トラベルサポーターさんと合流

* タクシーにて、かんぼの宿・諏訪へ



(47) 到着駅にて降車サポート⑦ (48) 地域トラベルサポーターと合流① (49) 合流②



(50) タクシーにてホテルへ① (51) タクシーにてホテルへ② (52) タクシーにてホテルへ③

【12】 かんぽの宿・諏訪に到着



(53) 宿到着①



(54) 宿到着②



(55) 宿到着③

【13】 かんぽの宿・諏訪でチェックイン

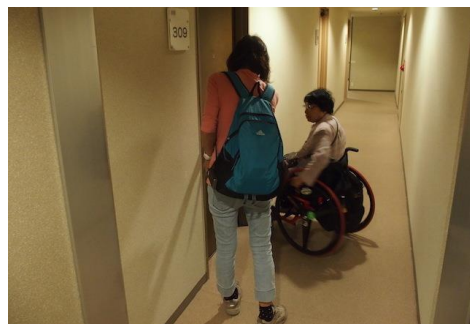
*お部屋まで同行して、室内での車いす移動やベッドへの移乗などをスムーズに行えるように、ベッド移動や家具・イスの配置変更を行います。(今回は、ベッド間のスペースを広げて、ベッドへの移乗をスムーズに行うためにベッド横にイスを置きました。また、テーブルのポットやコップなどを手がとどく範囲まで手前に配置しました。朝までの間、できる限りご自身で安全に動けるように配慮する。)



(56) チェックイン



(57) 鍵を受け取ってお部屋へ



(58) 開け方を確認



(59) 部屋内の移動がスムーズにできるか確認



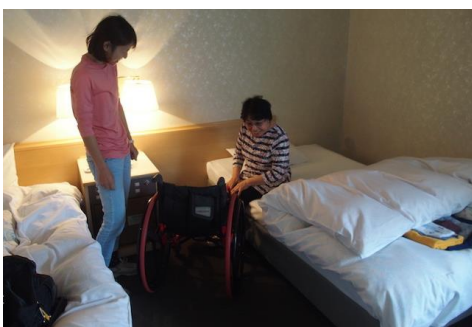
(60) 必要に応じてベッドなどを移動①



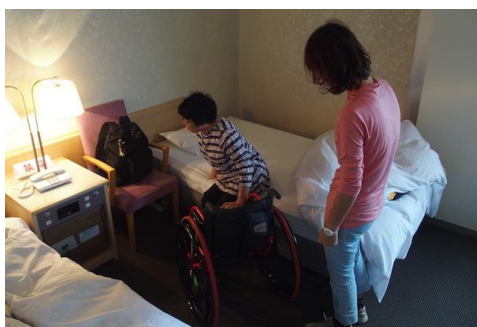
(63) ②



(64) 車いすからベッドへの移乗確認①



(65) 移乗確認②



(66) 移乗確認③

【14】 お部屋のご案内が終わったら、夕食の時間まで売店でお買い物などをご案内します。

*お土産は荷物になることから、ホテルで購入して宅配便でご自宅まで送ってしまう方もいらっしゃいます。積極的にお願いします。



(67) お土産はホテルの売店で購入するのがおすすめです。(68) 夕食時のアルコールはほどほどに…

【15】大浴場での入浴

*バスタオルが大量に必要になります。チェックインの際に余計にバスタオル5枚くらいをお願いしておきます。水分補給も忘れずにしてください。

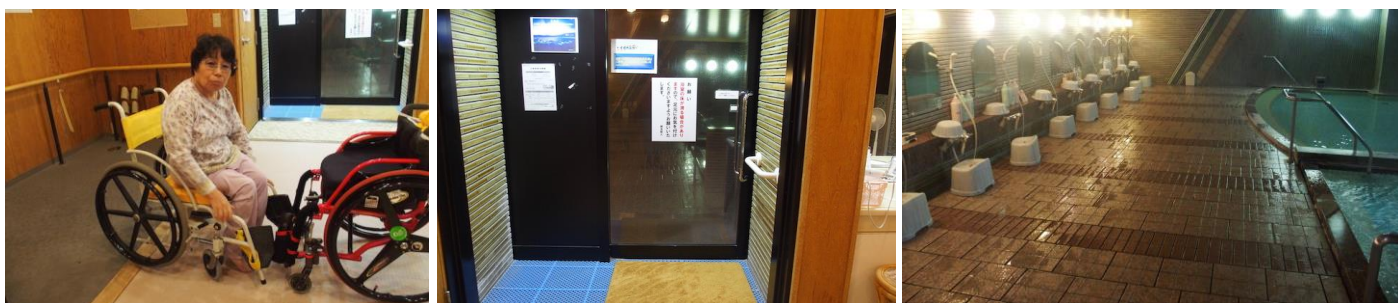
*チャワーチェアの移乗は、それぞれにブレーキがかかっているかを必ず確認した上で実施してください。自宅で生活している方は、自分のやり方がある方が多いので必要に応じて見守り対応になります。



(69) 夕食後1時間程あけて入浴① (70) バスタオルは多めに準備 (チェックイン時に依頼) (71) ②



(72) できる限り、ご本人の運動機能を活用する① (73) ② (74) ③



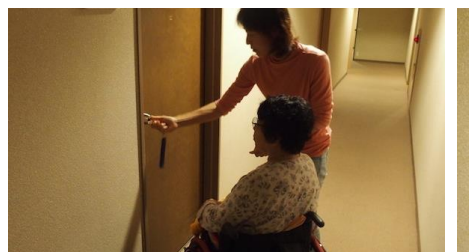
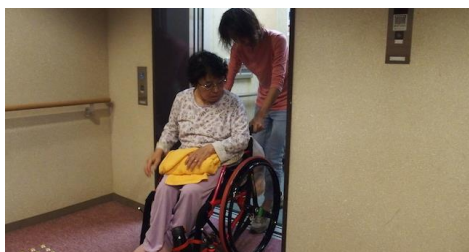
(75) サポーターは、入浴の動線内に危険物がないか等の確認をしてください。



(76) 入浴後は、ご本人のペースで準備をサポートして下さい① (77) ② (78) ③



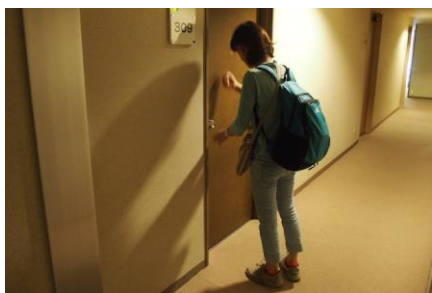
(79) ④ (80) 水分補給をしていただきお部屋に戻ります① (81) ②



(82) ③ (83) ④ (84) 入浴介助終了

【16】 2日目朝 | 朝食バイキング・チェックアウト・荷造りサポート

* 出発の1時間～1時間30分前にお迎えに行き、朝食バイキングを行います。昨日はよく眠れたか？今朝の体調はどうか？今日楽しみにしていることは？(旅の目的)などのヒアリングを行なう機会です。また、天候に応じて行程を変更したりする打ち合わせの機会にもなります。積極的な声がけを行なってください。



(85) 朝食介助 (体調確認などをしながら会場へ) (86) ② (87) バイキングは出来るだけ本人

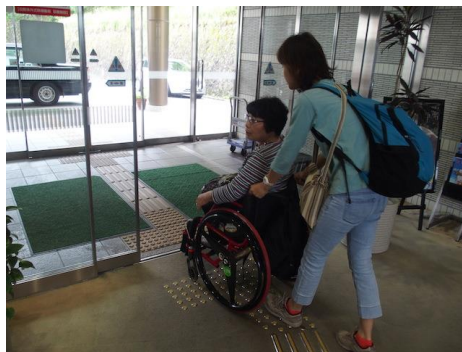


(88) 食事制限がある方は特にご本人が選べるようにした方が良いです。(89) ② (90) ③

【17】 ホテルチェックアウト&出発(タクシーを事前に呼んでおきましょう)



(91) チェックアウト



(92) タクシー乗車 (観光スタート) ① (93) ②



(94) ③



(95) ④



(96) ⑤

【18】 JR 上諏訪駅到着。荷物を預けて JR 下諏訪駅に電車で向かいます。

* 観光に必要な荷物は、駅のコインロッカーに預けます。お薬や貴重品は必ず持ち歩きましょう。



(97) 駅到着



(98) 大きい荷物はロッカーへ



(99) 電車で下諏訪へ向かいます



(100) 余裕をもってホームへ



(101) 電車に乗車①



(102) 電車に乗車②



(103) 電車に乗車



(104) 移動中



(105) 下諏訪駅に到着①

【19】 JR 下諏訪駅到着

* 駅前の商店街を通り抜け、下諏訪町にある諏訪大社・下社秋宮へ。途中、お土産屋（食彩館）に立ち寄るも営業時間は 10:00 からで営業時間外でした。下社秋宮前にあるオルゴール館で、お気に入りのオルゴール購入。



(106) ②



(107) 徒歩にて諏訪大社・下社①



(108) 途中、お土産物屋へ



(109) ②



(110) ③



(111) オルゴール館に立ち寄り①



(112) ②



(113) ③



(114) ④

【20】諏訪大社・下社秋宮に到着

* 大型バスバス駐車場に車いす用トイレがあります。正面の鳥居からは階段がありますので自信がない方は、乗用車駐車場からだと段差なく移動ができます。10M程、砂利道を通すしなければならぬので、車いすの前輪をあげて介助する。また、一の柱に触るにも10M程の砂利道がある。



(115) 諏訪大社下社（秋宮）参拝①



(116) ②



(117) ③



(118) ④



(119) ⑤



(120) ⑥



(121) ⑦



(122) ⑧



(123) 新鶴へ

【21】新鶴・塩羊羹のお店(下社秋宮裏手にあります)

* 午前中に行かないと売り切れてしまうことがあります。11:00に行くと小分けの販売が始まる。



(124) 新鶴で塩羊羹購入①



(125) ②



(126) ③

【22】 旧中山道を通り、下社秋宮へ(約 1KM)

* 急な下りと急な登り坂がありますので、体力に自身がない方はタクシー利用をおすすめしてください。ただし、徒歩だと古い町並みを少し見学することができます。



(127) 諏訪大社下社・春宮へ①



(128) ②



(129) ③

【23】 諏訪大社・下社春宮に到着

* 境内には段差はありませんが、鳥居をくぐる際の段差が1段ありますので注意してください。



(130) 諏訪大社下社・春宮参拝①



(131) ②



(132) ③



(133) ④



(134) ⑤



(135) ⑥

【24】 境内裏手にある万治の石仏へ

* 舗装されていない悪路なので、前輪をあげて移動してください。不安な方は、車道の迂回路を利用。



(136) 参拝後は万治の石仏へ①



(137) ②



(138) ③



(139) ④



(140) 万治の石仏参拝①



(141) ②

【25】御柱よいさ館へ

* 春宮には車いすがないため、トイレはこの施設を利用することをおすすめします。御柱についてボランティアの方が解説してくれます。御柱の木落とし体験は、座位が保てて足が床につかない姿勢ができる方であれば可能です。



(142) 徒歩にて、よいさ館へ



(143) よいさ館見学①



(144) ②



(145) ③



(146) ④



(147) ⑤



(148) ⑥



(149) ⑦



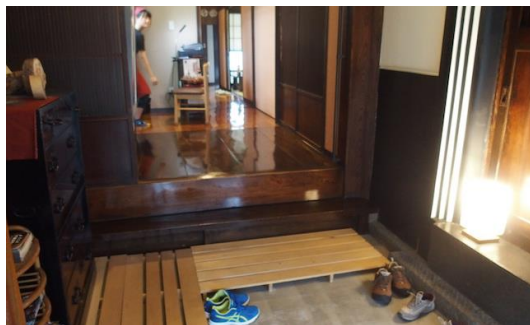
(150) ⑧

【26】 昼食はお蕎麦(清明祥世庵)

* 玄関の上り框がありますが、スタッフの方が手伝ってくれます。



(151) 春宮近くのお蕎麦屋①



(152) ②



(153) ③



(154) ④



(155) ⑤



(156) ⑥

【27】 タクシーで、上諏訪にある原田泰治美術館へ

* 館内はバリアフリーです(原田泰治さんは、小児麻痺で車いす利用されています)



(157) 原田泰治美術館へ移動①



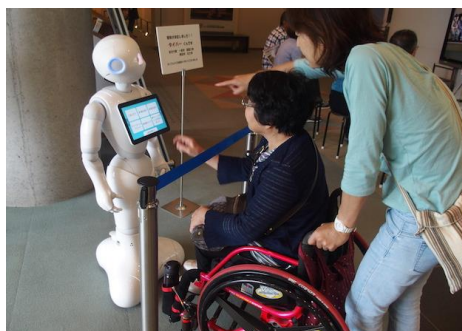
(158) ②



(159) ③



(160) ④



(161) 原田泰治美術館鑑賞①



(162) ②



(163) ③



(164) ④



(165) ⑤

【28】 タクシーにて、タケヤみそ工場(売店)へ

*売店は2階になります。エレベーターがないため自力で上がれる方でないと難しい。(手すり有)

*タケヤみその豚汁@100円(具たくさんでした)



(166) 上諏訪へ移動①



(167) ②



(168) タケヤみそへ①



(169) ②



(170) ③



(171) ④

【29】 間欠泉センターへ(タケヤみその目の前にあります)

*以前より噴出の量が少なく迫りに欠けるとおっしゃる方が多いですが、日本でも大変貴重な自然現象ですので、是非ご案内してください。間欠泉の噴出時間が決まっていますので、事前にお問い合わせの上、見学をされることをおすすめします。



(172) 間欠泉センター①



(173) ②



(174) ③

【30】 徒歩にて、くらすわへ(養命酒のアンテナショップ)

* 信州の食材を使用した様々な調味料やドレッシングなどを購入できます。



(175) お土産物屋へ① (くらすわ)



(176) ②



(177) ③

【31】 徒歩にて、高島城と丸高蔵(神州一みそ)へ



(178) 高島城へ①



(179) ②



(180) 神州一みそ①



(182) ②



(183) ③



(184) ④

【32】 徒歩にて、JR 上諏訪駅へ

* コインロッカーで荷物をピックアップして、荷物の整理を駅前のコーヒーショップで行いました。
駅に着いたら、駅員さんに乗車時間と待ち合わせ時間の確認をしてください。



(185) JR 上諏訪駅到着 (ロッカーから荷物受け取り)



(186) 荷物整理



(187) ホームへ移動

【33】 JR 上諏訪駅からスーパーあずさにて JR 八王子へ

*手順は往路と同じです。駅員さんが降車駅までサポートしてくれます。



(188) 余裕をもってホームへ



(189) 乗車①



(190) ②



(191) 地域トラベルサポーターとはここで別れ



(192) 八王子駅到着乗換①



(193) ②

【34】 JR 八王子駅から、JR 横浜線に乗り継いで JR 成瀬駅へ。駅でご家族がお迎え。



(194) 駅員サポートで乗換え



(195) 車いすスペースにて



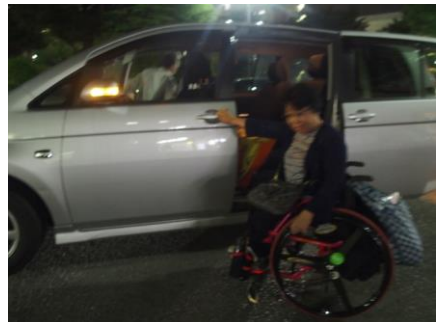
(196) 最寄り駅到着①



(197) ②



(198) ③



(199) ご家族のお迎え