

ビリーブ会員様向け定期情報誌

Believe

ビリーブ

冬号
WINTER

総合監修：

東京女子医科大学附属 膠原病リウマチ痛風センター 所長 山中寿 先生

協力：

日本リウマチ友の会



{インタビュー}

リウマチも個性。
病気になっても病人になったらあかん！

ガラスアート画家 中井芳夫さん

{特集}

臨床データで見る
アクテムラの知っておきたい特徴

enjoy
your life

いきいきライフスタイル

いくつになっても、どんなときでもいきいきと過ごしたい。
関節リウマチであってもやりたいことを諦めたくない——。
そんなあなたに有意義な情報をお届けします。

TOPIC

気軽にトラベルサポートを活用しましょう。

日本バリアフリー観光推進機構は、高齢者・障がい者の旅をサポートする全国17カ所のバリアフリーツアーセンター（BFTC）を統括しています。地元のスタッフや障がい者が調査に参加し、独自のパーソナルバリアフリー基準で、宿泊施設や観光施設、交通機関、トイレの状況など各地のバリアを調査。情報の一部をホームページで公開しています。障がいの状態は千差万別のため、まずは、日

本バリアフリー観光推進機構が各地のBFTCにご相談を。専門の相談員が、旅行者の希望に応えるプランを提案し、必要なサポートをしてくれます。



写真提供：
伊勢志摩バリアフリーツアーセンター

各地のバリアフリーツアーセンター（BFTC）

石川⑩石川バリアフリーツアーセンター
TEL 076-255-3526

兵庫⑪しやらく
TEL 078-735-0163

鳥取⑫トラベルフレンズ・とっとり
TEL 0859-64-3171

島根⑬松江/山陰バリアフリー
ツアーセンター
TEL 0852-27-0915

広島⑭呉バリアフリー
ツアーセンター
TEL 080-6345-5435

福岡⑮バリアフリー
ネットワーク九州会議
TEL 092-411-2200

佐賀⑯佐賀嬉野バリアフリー
ツアーセンター
TEL 0954-42-5126

沖縄⑰沖縄バリアフリー
ツアーセンター
TEL 098-858-7760

北海道①カムイ大雪バリアフリーツアーセンター
TEL 0166-38-8200

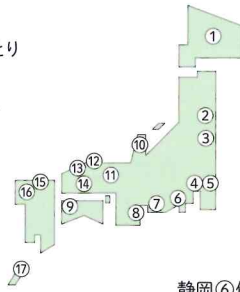
宮城②ゆにふりみやぎ
TEL 022-293-9505

福島③ふくしまバリアフリーツアーセンター
TEL 024-531-7382

東京④東京バリアフリーツアーセンター
TEL 03-5831-1731

⑤高齢者・障がい者の旅を
サポートする会
TEL 03-3716-8505

静岡⑥伊豆バリアフリーツアーセンター
TEL 0558-76-1630



愛知⑦チットラベルセンターハートTO ハート
TEL 052-222-7611

三重⑧伊勢志摩バリアフリーツアーセンター
TEL 0599-21-0550

愛媛⑨四国バリアフリーツアーセンター
TEL 0897-32-7616

快適な旅の心得

～計画段階では？～

- ◎無理な行程を組まない。
- ◎「〇〇に行きたい」「〇〇をしたい」など旅の目的を持つ。
- ◎情報収集は綿密に行う。ホテルや旅館の設備なども確認する。

～準備段階では？～

- ◎処方箋やお薬手帳、保険証も忘れずに。医師の診断書があればベター。
- ◎宅配サービスを利用するなど、荷物は少なく、身体を身軽にしておく。

～旅行中では？～

- ◎体調を考慮し、場合によっては行程を中止、変更するなど柔軟な判断をする。
- ◎レンタル車イスを積極的に活用する。

●問い合わせ先

特定非営利活動法人 日本バリアフリー観光推進機構

TEL 03-6380-0745 FAX 03-6380-0746

e-mail: info@barifuri.jp

全国バリアフリー旅行情報 <http://www.barifuri.jp/>

check it!

身体の不自由な方や高齢者の旅をサポート！ まずはお問い合わせを。

SPI (エス・ピー・アイ) あ・える倶楽部

お墓参りや観劇、結婚式など日帰りのお出かけから国内外への介護旅行まで、年齢と障がいを超えた旅行サービスを提供する「あ・える倶楽部」。旅行者の「行きたいところに行く」「やりたいことをやる」という希望や夢を実現するため、トラベルヘルパーが同行し、旅をサポートしてくれます。

DATA
東京都渋谷区道玄坂 1-19-13 トップヒル 10F

TEL 03-6415-6480

FAX 03-6415-6488

(受付：9:00～18:00 ※年中無休)

<http://www.aelclub.com/>

ベルテンポ・トラベル アンド コンサルタンツ 会員制旅行倶楽部 くらぶベルテンポ

「くらぶベルテンポ」では、会員参加型の少人数によるセミオーダーメイドの国内・海外旅行や、家族旅行など個人グループのフルオーダーメイド旅行を企画、実施しています。「行けるところ」ではなく、「行ってみたいところ」へ旅してみませんか。

DATA
東京都中央区湊 1-2-3 プロスペリテ八丁堀 202

TEL 03-5541-3020

FAX 03-5541-3028

(受付：月～金 10:00～18:00 ※土日・祝休み)

※TEL かホームページよりお問い合わせ下さい。

<http://www.beltempo.jp/>

夢ツーリストきたみ

「健康人、障がい者、高齢者の枠にとらわれず、一人ひとりのスタイルを尊重し、誰もが旅の空間で和を楽しむこと」をモットーに、国内外のオーダーメイド旅行を企画・運営する「夢ツーリストきたみ」。地元精通した旅行会社ならではの京都ユニバーサル観光もおすすめてです。

DATA
京都府京都市中京区西ノ京壺井町 34 西大路太子道西入ル

TEL 075-822-8030

FAX 075-822-8032

(受付：10:00～19:00 ※水・祝休み)

<http://www9.ocn.ne.jp/~ytkitami/>