

モニター通信 No.3

皆さんから寄せられた「モニター通信 9月分」を紹介します。

「私の楽しい旅行術」

～旅行や遠出するときに気をつけていること、安全対策など、すすめたい旅行プラン術～

モニターから No. 1

旅行に行く際に新しい靴で行きたくなりがちですが、観光で歩くことが多くなり、靴擦れ防止のために履き慣れた靴で行くようにしています。

また留守中に空き巣に入られないように、新聞は配達を止めてもらうようにしています。何日分もの新聞がそのままだと、留守にしていることが分かってしまうので、気を付けたいです。

モニターから No. 2

私が旅行に出かける時に一番心掛けていることは、荷物を軽くすることと歩きやすい靴を履いていくことです。旅先では少しの距離(3～4km程度まで)なら徒歩で移動するようにしているので、足への負担を軽くするのが最重要ポイントです。歩いて回ることで、ちょっとした路地に入ってお店を見つけたり、ゆっくりと景色を楽しんだりすることが出来ますし、日頃の運動不足解消にも効果的なのでお勧めです。

旅行の計画を立てる時には、あまりタイトなスケジュール組みをせず、臨機応変に行き先を変更できるようにしておくこと、同行者とケンカにならずに済みます(笑)。行きたい場所やお店がある場合、万が一入れなかった場合のために、第二候補・第三候補を考えておきます。

先日は、久しぶりの旅行でスマートフォンが大活躍しました。電車・新幹線の時刻表や乗り継ぎを調べたり、徒歩移動の際はGPS機能を使って目的地までの道順を確認したり、近くの飲食店を検索したりと、多岐に渡って活用できました。また、地図やガイドブックをたくさん持ち歩かなくて良いので、荷物が少なくて済みます。携帯端末を持ち歩く時には充電器を持参する必要がありますが、それさえ忘れなければ、とても便利でお勧めです。

モニターから No. 3

私は旅行や遠出する時に、特に気をつけていることはそれほどありませんが、マイカーで行くことが多いので、運転についてはそれなりに注意しております。

第一には、運転には絶対に無理をしない。第二には、自分の気持ちや体に余裕を持って対応しています。第三には、運転中は考え事や雑念を捨て運転に専念しております。第四には、車両。出発前の運行前点検を確実に実施しております。第五には、運転に適した服装に留意しております。

だいたい以上ですが、出発前、旅行先の地図を大まかに頭に入れていること等が、私の旅行術です。

モニターから No. 4

最近の世界の治安等を考えて、海外旅行は控えております。自分の楽しみのため、周りの人々そして大きくは国にまで迷惑はかけたくない！という思いがあります。

時間に余裕がある生活をしていることもあり、公共交通機関を使つての移動を心掛けております。自家用車での移動は時間に縛られず、荷物等の持ち運びもなく、そして駅などでの階段等の歩行移動等もなく、ラクチン旅！が出来る利点もあり、便利この上なしですが、時に渋滞とか事故とかの事態も考えると、身体的にも精神的にもゆったり、ゆっくりをモットーに旅を楽しんでおります。

モニターから No. 5

私のお勧めは、海外一人旅ツアーです！10日間位のツアーだと、家族の問題、金額、行きたい場所まで、なかなか実行出来なかった。そんな時に知ったのが、海外一人旅ツアー！！楽しかった！！全員一人。写真は添乗員さんが撮ってくれる。バスは2席を一人で。バスの中は静か。部屋では時間を気にしないで自由。食事はグループで食べるし。何かあれば添乗員さんが親切に対応してくれる。ただ、格安ツアーより少し高め……。また行きたいので節約。家族には根回し(笑顔で送り出してもらうために)。

モニターから No. 6

子供たちが大きくなって家を離れ、家族で旅行することはなくなりました。現在は高齢の夫の両親と私の母の様子を見るため、年に3回+αで岡山・兵庫への帰省と、たまに一人で日帰りで出掛けるくらいです。帰省であれ、日帰りであれ、必ず持っていくのがペットボトルのお茶です。飲み物はどこでも手に入りますが、何かあった時という思いから持っていくようにしています。東日本大震災以降は、なおさらその思いが強くなりました。

また最近では、非常食になるようなものも付け加えています。数年前、袋田の滝を一人で見に行った時、帰りに駅で時間があるので昼食を食べようと思いましたが、飲食店は一軒も無くあったのは小さな酒屋さんだけ。そこで買った柿の種が昼食となりました。そのあと、たまたまある雑誌で、欧米では日本ほど観光地に飲食店は無く、こういった時に備えてエマージェンシーミールを用意して出掛けると知りました。お弁当のようなきちんとしたものではなく、とにかく空腹をしのげばいいわけで、私の場合は例えば栄養補給食品とおせんべいという組み合わせです。

モニターから No. 7

「消費生活モニター活動について」の2

消費生活モニター活動について前回述べさせて頂きましたが、その意図は少しでも世の中のために役に立ちたいということです。

センターへの相談は依然として契約・解約・販売方法が多いとのことですが、昨年同様の一般参加の講習会の開催とそのためのモニターによるピラマキ活動を、年末の赤い羽根募金に合わせて実施してはいかがでしょうか。助け合い運動の中で実施するのは効果的です。広報活動によって、年末のどさくさの中で起きる、あつてはならないことが少しでも軽減できるなら、この上ないことと思います。この活動により、私たちも目的を持つての活動はすごく勉強になると思います。

昨年土浦イオン店でのビラまき活動を思い出し、書かせて頂きました。

モニターから No. 8

土浦に引っ越してくる前の山形県米沢市に住んでいた頃の話です。例年12月頃から翌年5月頃まで積雪があるので、除雪が大変でした。

10月頃、家族4人で車で紅葉を見に出掛けました。米沢から会津まで山をいくつか越えて3時間位、全山紅葉の山があり、車から降りて見とれてしまいました。このような景色は、他では見たことがありません。会津側にある五色沼もきれいでした。

モニターから No. 9

昔も今も、旅行計画を考え推し進めるのは、我が家では妻の私の役目です。主人は付き添い人です。若い頃は、朝早くおにぎりやゆで卵を持参、食費節約、車内一泊で各地を回りました。目的地が一致すると、その時の気分で行ける所まで行き、当地案内で宿泊先を紹介して頂き、現地の人のお勧めを聞いて観光しました。ツアー旅行はいろいろ盛りだくさんに、時間から時間に追われながら見学や買い物も出来るのですが、とても忙しいのでくたびれます。

ちゃんと計画を立て出掛ける時には、行程表を作り交通手段、宿泊先もよく調べて手配します。出発前にはもちろん家の戸締りをして、信用のおける人に旅行の目的、行程などを説明し、留守中の家の見回り等をお願いして出掛けます。

主人は旅行に本を必ず4～5冊持参します。飛行機や新幹線の中で読書するのが大好きです。

モニターから No. 10

旅行に出かけることは大好きだ。でも最近はお出かけでもせいぜい1泊か2泊で長期旅行には行けない。出かける前には綿密に計画を立てることを怠らない。ガイドブックは何冊かを読み比べ行きたい所、見たい所そして食べたい物をピックアップ。ここまでの私の役目。これから先、いかに効率良く回るか順序立てするのが主人の役割だ。その土地の名産品やおいしい食事も欠かせない。

「時間・お金・健康」この三つが揃わなければ、旅行には行けない。今は子育て中で時間とお金がないし、もう少し年をとったら今度は健康面に不安が出てくるのだと思う。だからやっぱり無理しても「決行」なのかなと思う今日この頃です。今年こそは海外にと思ってはいるのですが。

モニターから No. 11

うちには3人の小学生の子供がいます。旅行はみんな大好きなので、小さい頃からたくさん家族旅行に出かけています。子供が小さい頃は、ホテルを選ぶ時キッズスペースや温泉にキッズ用のイス・ベッドがあるか？加湿、空気清浄機、ポットなど子供が泊まりやすい環境を探していました。予約方法はネットが多いです。早期予約やお得プランなど、ネット特別予約で割引になったりプレゼントがもらえたりするので、ネットが探しやすいです。

移動方法は、基本車です。子供がいるとなかなか時間が読めないところがありますので……。必ず持っていく物は、子供の保険証のコピー。使用したことはありませんが、何があるか分かりませんからね。

そして、子供が大きくなり手が離れたら、夫婦二人でゆっくりとバスツアーに参加したいと思

っています。しばらくはまだ子供優先ですが、親子で楽しめる旅行をしたいです。

モニターから No. 12

高く澄み切った空、ぶどう狩り、紅葉狩り、温泉旅行等々、楽しみな行楽のシーズン到来です。家族で遠出をする時は、出来るだけ道路の混まないうちにと早め(4時・5時)の出発にします。途中パーキングエリアでのトイレ休憩、水分補給、道路が混まないのが気持ち良くすいすいと早めに目的地に到着。一日を有効に使って、旅の醍醐味を味わうことが出来ます。運転者には悪いと思いついとうとする時も首を安定させる空気入りの首輪などを使うと疲れも軽減。目的地に着いてからも元気で見物することが出来ます。

家族や友人たちとの旅行をより楽しく、思い出多い旅にしたいものです。

モニターから No. 13

旅行をした時には、いつもその土地のスーパーに寄ります。国内ならどこでも同じように思えますが、微妙に違った食品に出会えます。季節の良い時なら、お弁当や総菜などを選んで景色の良い所でミニピクニックです。地元の人に話しかけたりして、その土地の情報も集めたりします。ネットでは得られない面白い話も聞けて楽しいです。

旅行中の安全対策としては、日頃から貴重品の入ったバッグなどを手元から離さない習慣をつけています。ビュッフェスタイルのレストランなどでバッグを椅子の上に置いたままの方がいますが、海外では危険です。日本の安全神話も崩れつつあるこの頃、普段からの習慣が大事だと思っています。男性のズボンの後ろポケットに入れた財布も危ないですね。盗まれて不快な思いをしないようにしたいものです。

モニターから No. 14

私が遠出する時に注意すること。遠出する相手によっても変わりますが。

・車を利用する場合

事前に安全チェック(タイヤ圧・オイル等)

行程(あまり強行なスケジュールでなく、ゆったりした計画)

休憩はゆとりを持ち所々道草する(時々、体操も)

トイレは早めに済ます(もよおした時になかなか適当なところが無い)

・歩くスピードは相手を気遣う

・食事の場所は事前に調べ、出来れば予約すると安心して行動出来る

・目的(行楽→日時により混雑すること・名所探索→相手と充分相談する・旅行等)

・孫たちと行く場合

自分たちの体力も考慮し、自由時間を十分取り入れる等

モニターから No. 15

まず、健康保険証を持参する。旅行中のケガや急病に対応するため必要である。車で出掛けることが多いが、車の点検やナビのシミュレーションは重要である。地域の温泉で心身を癒すことは、健康増進の旅に行きつくであろう。

モニターから No. 16

独身時代から旅行は大好きでした。今は「見たい！知りたいたい！聞きたい！」と家族と良く出掛けています。

○海外旅行の時は

とにかく健康に留意し、生水は絶対に飲まず、火を通したものを食べる。正露丸・胃薬・梅干し等持参。飛行機の中では、トイレに立ったついでにストレッチとか出来る限り動く。防寒具としてはロングのウィンドブレーカー。雨除けにも日よけにもなるリバーシブルの折り畳み帽子を必ず持参しています。

○国内旅行の時は

予算・目的地・交通手段によって変幻自在に。分からなければ地元の人に聞けば良いと、あまり細かく計画は立てず、気楽に出掛けます。その方が楽しめます。

ただし、外国も国内も靴は必ず履き慣れたウォーキングシューズを愛用しています。足が疲れたらダメですから！

モニターから No. 17

心掛けていること。

- ①出掛ける前の主婦は留守宅をキチンとしなければと思うあまり、普段やらないことまでして働き過ぎて疲れてしまう。出掛けるのが楽しくなくなってしまう。以前、ヨーロッパ行の機内で倒れてしまった女性がいたが、同じツアーの方に聞いてみると、やはり家の事をやり過ぎたとのことだった。
- ②ご近所への一言。新聞止め。長い時は郵便も局留めに見ようかと思っている。
- ③時計を余計に持って行く。特に海外の一人旅をした時は、朝の集合時間に気を使った。以前、時計を忘れたと言っていたご夫婦が、グラン・バザールの中で時計を探していて迷ってしまって、集合時間に遅れたことがあった。添乗員さんが探しに行つて、ようやく見つかったとのこと。
- ④海外の朝食では朝からデザートが沢山出るので、つい食べ過ぎてしまう。後で苦しくなってしまうので、注意している。
- ⑤自分で運転する時は、チョコ・ガムの他、ナッツ・せんべい等、カリカリする物を必ず持参。眠気覚まし、酔い止めの効果もあると思う。
- ⑥インターネットでホテルを探すだけでも大変なので、やはり自分にはツアーが一番安価で安心、効率的で合っていると思う。

モニターから No. 18

旅行が好きで、国内外問わず行っていました。その中で私が学んだ旅行術は、飲み慣れている薬を持っていく事です。特に海外の薬は強過ぎる物が多かったり、症状に合った物を探すのに苦労するので、お守りとして持参します。今は子供が小さいので(普段は持ち歩きませんが)旅行へ出掛ける時は、母子手帳・保険証のセットと体温計も携帯します。

またガソリンは大型連休前になると値上がりする傾向にあると感じているので(気分的かもしれませんが)その少し前には満タンにするよう心掛けています。

旅行中の様々な支払いは主人と私のクレジットカードで支払います。カードの中には旅行費を支払えば旅行保険が付いてくるものがあるので、わざわざ加入せずにカードの保険でまかなって

います。海外旅行保険であれば、旅行費を支払わなくともカードを持っているだけで使えるものもあるので、クレジットカードを選ぶ際のポイントとして覚えておくのも良いです。

モニターから No. 19

最近をよくバス旅行を利用します。旅行各社、様々なタイプを用意しているので、行き先と予算が決まったら、それに見合ったところに申し込むだけ、という手軽さが気に入っています。効率的に観光地を回ってくれるし、持ちきれないほどのお土産等の副産物まで付いてくるものもあります。はずれる時もありますが、それも次の教訓になるはずです。

若い時分は電車を乗り継ぎ、時刻表とにらめっこしながら旅を楽しむことも出来ましたが、何ものも恐れぬ若さと有り余るエネルギーがあつてこそ。今はゆっつりのんびり普段の喧騒から逃れ、あらゆるストレスから解放される年相応のバス旅行を楽しんでいます。

モニターから No. 20

私が高齢者になって旅行するとき気を付けていることは、まず計画はパンフレットや本を参考にして自分で立て、交通機関やホテルは直接、あるいはネットや旅行会社を通じて予約している。チケットは事前に確保し、安全対策として、傷害には健康保険証や常備薬の携帯、盗難には貴重品（金銭、連絡先など）は身につけ、移動はなるべく動きやすい服装で両手を空けるように努めている。

また海外旅行では、飛行機のフライト、シートなどの事前確認、予約が必要なケースを書き出しておきます。傷害事故に対しては、旅行会社の勧める掛け捨て傷害保険や場合によっては盗難保険も利用している。紛失して困るものはホテルフロントの保管庫（必ず受け取りをもらう）や着用するように心掛けている。現地では知り合いと一緒に行動したり、情報を得たりして、一定の金額を越えるものはカード決済し、レシートはその場で確認している。

モニターから No. 21

秋の旅行シーズンになってきました。子供たちが巣立って夫婦二人になってから、よく旅行をしています。（現在は介護でお休み中ですが・・・）観光地へ行く時の我が家の工夫があります。それは車の混雑を避けるために、朝早くの出発です。それと、組み立て式の自転車を2台積んで行きます。そして目的地から遠い公共駐車場に車を止めて、自転車で向かいます。何kmも並ぶ車を横に爽快ですよ。横浜市内、仙台市内、金沢市内、三春の滝桜、花見山など楽しみました。お勧めです。

モニターから No. 22

一人暮らしとなってから旅行の回数は減ってしまいました。最大の原因は、国内外を問わずホテルなど宿泊施設が一人での宿泊は受け入れられなかったり、泊まれても二人分に近い部屋代を取られたりするのです。宿泊費が高くつくということである。電車の席でも一人で予約を取るのは変な位置になったりするし、車での旅行は何かあった時のことを考えると一人だけでの運転は不安である。

それでも旅行はしたいので、いろいろと気を付けるようにしている。宿泊・交通機関すべて予約できるものを選び、すべて予約をして出掛ける。宿泊施設に着いたら、貴重品は預ける、エレ

ベーターを使わない非常出口を確認する。食事では、どこにでもあるようなものは食べずに、その土地のものを使った料理を選ぶ。観光案内で調べて行って訪れる観光対象について、必ず土地の人あるいはホテルの案内で話を聞いてから行く。あとで、そこまでは見なかった、気付かなかったなどと残念な思いをしないように。せっかくそこまで行ったのだから、入場料などが少し高いようでも支払って観光し、あるいは経験する。土産物も、少し高いようでも、そこでしか手に入らないものなら、記念に買ってくる。

何かのことでいやな思いをしないように、楽しかった、行ってよかった、さらにはまた行きたいと思える旅行にしたいと、気を付けている。

モニターから No. 23

前回のモニター通信No. 2の中で、モニター活動に少々物足りなさを感じ、今後は消費生活センターの広報活動をモニターもより一層担うべき必要がある旨の意見が掲載されていました。

残念なことに、未だ消費生活センターの存在は、消費生活全般に少なからず関心があり、問題意識を持って生活している一部の住民にしか知られていないのが現状ではないでしょうか。より多くの市民にセンターの存在や業務の内容が浸透するための一助として、ビラまき等の活動に参加することは有意義なことのようには思われます。例えば、朝・夕方等と異なった時間帯を設けて活動を行えば、参加できるモニターも集まりやすいのではないのでしょうか。

土浦市役所が駅前に移転し、駅前が活性化され注目度も高まっている昨今、駅前における街頭キャンペーンを行うには、良い機会のように感じられました。

モニターから No. 24

私の旅行術は十全な計画に時間をかけることです。年に3回のペースで2泊3日の国内の歴史探検をしていますが、まずは目的地の公的な観光案内ブースにアクセスして、現地でしか入手できない観光資料などを送ってもらいます。資料を熟読して疑問があれば問い合わせをします。

通常は飛行機+レンタカーか鉄道+レンタカーを利用し、出発地から目的地までのルートと時間経過を作成します。1日目の行程は出来るだけ体力的に無理がないような時間配分をします。2日目は出来る限り早朝の出発での工程表を作成します。3日目は自宅に戻る時間配分のために、かなり緊張感のある行程表を作ります。

レンタカーでの移動が主なので、適切な休憩時間を入れることに注意を払い、また飛行機や鉄道の予約は75日前を原則として、最大の割引が使えるように節約をします。

モニターから No. 25

あちこちで紅葉の便りも聞くようになり、秋晴れの穏やかな日にはぶらりと旅行でもしたいという気持ちになります。

最近では、プランを立てて行くというよりは、手っ取り早くバスツアー等に申し込んでしまいます。友人とおしゃべりしながらも楽しいですが、一人で参加するのなかなか良いものです。海外旅行で長時間飛行機に乗る時は、エコノミー症候群にならないように気を付けています。特に足首は隣の人の迷惑にならないよう頻りに動かしています。首・腰もダメージを受けないように、エアークッションを携帯します。バス旅行も同じです。

いくつになっても旅行を楽しめるように、元気でいたいと思うこの頃です。