

# 季刊 GPW 通信

第 11 号 2019 年 夏



暑い夏はこれ！

この通信は、NPO 法人グローイングピープルズウィルを支援してくださっている会員の皆様及び関係者、相談支援事業所・居宅介護支援事業所、同行援護事業所アンサンブルの利用者の皆様に送っています。

## 目次

ごあいさつ	P1
活動報告 平成 31 年 3 月～令和元年 5 月	P2
イベントのお知らせ 令和元年 6 月～10 月	P3
自慢のガイドヘルパー紹介	P5
トピック ～イベント参加者の声～	P5
利用者メーリングリスト開設しています	P7
会員を募集／寄付を募ります	P7

## ごあいさつ

理事長 高橋和哉

平成 30 年度は残念ながら赤字決算でした。職員・ガイドヘルパーの皆さんが一所懸命仕事をしてくださっているのに赤字を計上することは理事長として責任を痛感しています。立て直すために抜本的な改革が必要です。改革を行ってこの 1 年を乗り切ろうと思っています。

新規事業の話です。5 月 21 日に福祉有償運送事業を開始しました。この事業を軌道に載せ、皆様の足として長く継続できるように頑張ります。ご利用をよろしくおねがいします。不明な点、疑問点がありましたら遠慮なくお問い合わせ下さい。

話は変わって、社会福祉士養成実習の話です。7 月より社会福祉士を目指す実習生を 1 名受け入れます。社会福祉士になるには国家試験を合格しなければならないのですが、その試験を受けるために 180 時間の現場実習が必要となります。その実習の場として当法人を選んでいただきました。私は、実習指導員という立場で接しますが、特別なことはしません。実習生に現場を経験してもらって、疑問があればそれに答える役割です。社会福祉は対人援助ですので、当たり前かもしれませんが正解はありません。正解はないのですが、大切なことがあります。それは、傾聴・共感・代弁です。しかも、がむしゃらに一所懸命やればいいものでなく加減が必要です。このあたりを実習生に伝えることができればいいと思っています。

皆様もこの実習生に会うことがあるでしょう。その時は、よろしくお願いいたします。

この通信の最後に会員募集及び寄付を募っています。当法人を応援しようと考えてくださる方に呼びかけています。皆さまご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 活動報告 -平成 31 年 3 月～令和元年 5 月-

### 1. 「なんでも料理教室 中村透さんに何でも聞いてみよう！」全 5 回

4 月 20 日（土）、5 月 19 日（日）開催しました。2 回とも視覚障害者は 10 名以上参加しました。

1 回目のメニューはタコス、野菜たっぷりコンソメスープでした。トルティージャは鍋の中を指で確認しながら焼けるので視覚障害者に優しい調理だと思いました。コンソメスープはキャベツを切り刻んで入れるのではなく、切り目を入れたキャベツ半玉を入れることに驚きました。講師の中村さんは、歩行訓練士の大ベテランだけに視覚障害者に配慮した料理を教えてくださいました。中村さんを招いて大正解でした。

2 回目は、参加者のリクエストに応える形でロールキャベツ、パエリアでした。キャベツの包み方は、視覚障害者の方にもわかりやすく良かったと思います。パエリアは S&B のパエリアの素（100 円）を使えば安く作れることがわかりました。

素晴らしい講師だけでなく、歩行訓練士の方々がボランティアで参加してくださっています。彼女たちの臨機応変な対応がこの料理教室を円滑に進めているといっても過言ではありません。

3 回目（6 月 16 日）の報告は、次回の通信でお知らせします。

参加者の北田祐果さんの感想をこの後のトピックに掲載しています。



トルティージャを美味しく頂きました



皆さんでいただきます！

### 2. 社交ダンス

5 月 30 日（木） 10 時～12 時 ゆうゆう今川館 ホール

比較的高齢の視覚障害者 5 名、ボランティアで教えてくださる先生 2 名、ガイドヘルパー 5 名で踊りました。教える方は視覚障害者に初めて教えるし、教わる方も初めてなので、全て手探りでしたが、先生たちの熱意と生徒のやる気で楽しい場となりました。

見よう見まねが出来ないから、先生、生徒、ガイドヘルパーの 3 名 1 組で進めました。一応、ボックスナチュラル リバース、タンゴなどしました。このホールは次回 7 月 29 日に使えますが 2 ヶ月間があくとすっかり忘れてしまいます。そこで先生達がほぼ毎週月曜日に踊っている ゆうゆう天沼館にお邪魔していいことになりました。



ダンスの様子

### 3. ドレミファン！（Do. Re. Mi. Fun!）

3 回目 3 月 29 日（金）14 時から 16 時。参加者は 13 名（うち視覚障害者は 7 名）



4 回目の様子

藤岡さんも講師役が板についてきました。今回は皆さんで唱歌を合唱しました。どこからかソプラノの透き通る声が聞こえてきたのが印象的でした。

参加者からきんとんまんじゅうの差し入れがあり、終了後は皆さんでお茶をしました。  
4 回目 5 月 29 日（水）14 時から 16 時。参

加者は 12 名（うち視覚障害者は 6 名）。藤岡さんのピアノに合わせてラジオ体操第一をしました。皆さんしっかりと覚えていましたので、丁寧に教えようとしていた藤岡さんも少々戸惑っていました。

思い出のおやつをテーマに皆さんにおやつのお話を話してもらいました。鰹節の端っこをしゃぶった人もいれば、10 円玉を握って駄菓子屋に駆け込む話をする人など、昭和のにおいがぶんぶん充満しました。講師の藤岡葉子さんの話をこの後のトピックに掲載しています。

#### 4. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

第 1、第 3 火曜日の午前中に、ゆうゆう今川館で開催しました。一度も休まずに続けています。

5 月 7 日（火）は、会館の都合で休館でした。私たちスタッフは会館到着後にそのことを知るといふ失態を起こし、予定を変更して善福寺公園まで歩き、軽くストレッチをしました。

このようなトラブルを起こしながらも、5 月 21 日（火）で 40 回目を迎えました。

参加者の田村昇さんの感想をこの後のトピックに掲載しています。



時には立って、ストレッチ

#### 5. 楽しくいちからフランス語

3 月 9 日（土）、4 月 13 日（土）、5 月 11 日（土）、6 月 8 日（土）と月に 1 度のペースで開催しました。参加者は、それなりに広がりを見せています。



一流のブラッセリー こんな所に行きたいな

誰でも、いつからでも参加していい、完全にオープンな場所です。メリット、デメリットを抱えながら継続しています。4 月は、皆さんと昨年 1 年間を振り返り、今年を進め方を話し合いました。この 1 年は、行き当たりばったりでなく事前に学習内容を伝えることで学習効果を上げる試みをします。

参加者の山本典子さんの感想をこの後のトピックに掲載しています。

## イベントのお知らせ 令和元年 6 月～10 月

### 1. 「なんでも料理教室 中村さんに何でも聞いてみよう！」全 5 回

暑い夏の期間はお休みです。

第 4 回 9 月 15 日（日） 第 5 回：10 月 20 日（日）

場所：高井戸地域区民センター 3 階 料理室

時間：10 時 30 分～14 時

料理：参加者のリクエストに合わせて

参加費：1,000 円 ガイド 500 円 \*参加費は会場費・食材費に充当します。

講師は、歩行訓練士の大ベテラン中村透（とおる）先生です。おしゃべりの中から日常生活における問題点を出し合って解決方法を模索します。 参加希望者は 高橋まで

### 2. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

第 1、第 3 火曜日 10 時～11 時 45 分 ゆうゆう今川館

対象は、杉並区在住 60 歳以上の方 講師：森尚子

血圧測定など体調管理もしていますので、安心して参加して下さい。

### 3. ド レ ミ ファン！（Do. Re. Mi. Fun!）

7 月 31 日（金） 14 時～16 時 ゆうゆう今川館 ホール

対象は、杉並区在住 60 歳以上の方 講師：藤岡葉子さん

音楽を活用したレクリエーションです。知的好奇心もくすぐられます。

不定期ですが、基本は奇数月の第 5 週目に開催しようとしています。

### 4. 楽しくいちからフランス語

第 2 土曜日 13 時 30 分～15 時 地域交流館 エルブ どなたでも参加できます。

楽しく基本的なフランス語を勉強します。よく脱線しますがそれもお愛嬌。その後の飲み会も楽しいですよ。 講師：高橋和哉

### 5. 社交ダンス

7 月 29 日（月） 10 時～11 時 30 分 ゆうゆう今川館 ホール

まだまだ手探りです。2 回目です。皆さんのお越しをお待ちしています。

- \* 当法人のイベントは、日時・場所などの変更があった場合ご連絡いたしますので、全て申し込み登録をお願いしています。興味がある方はお気軽にお問合せ・お申込みください。連絡先は 03-4285-9727 です。お待ちしております。



## 自慢のガイドヘルパー紹介

令和元年 6 月現在、20 名の登録ガイドヘルパーが在籍しています。アンサンブルにとって、ガイドヘルパーは利用者と同様に大切な存在です。普段は黒子として働いてくださるガイドヘルパーをこの場で紹介していきたいと思っています。今回は、尾形まどかさんです。

### 4 回目 尾形まどかさん



尾形さんの作品です

こんにちは、はじめまして。尾形まどかと申します。

友人の勧めで同行援護のガイドを始めて、1 年と少し経ちました。まだまだ未熟ではありますが、利用者の皆様に安心して楽しく日常生活を送っていただけるよう精進したいと思います。私自身も皆様から多くの事を教えて頂きながら、毎回緊張しつつも楽しくガイドをさせて頂いております。

長くグラフィックデザインの仕事をしてきましたが、今は古物商道具市場で帳場の仕事もしています。元々音楽や絵画鑑賞、雑貨などが好きなので、ちょっと変わった職場ですが、興味深く続けています。その他にも美味しいモノ、猫、旅も好きです。そんな自身の興味や好奇心や情報も、皆様との同行に役立てながら、また皆さまからの色々なご意見も頂きながら、より良いガイドを目指していきますので、どうぞよろしく願いいたします。

グラフィックデザインの仕事も細々と続けておりますので、何かありましたらご用命くださいイラストや、名刺、小冊子、フライヤーなど、主に紙媒体のデザインを請け負っております。

## トピック ～イベント参加者の声～

現在、障害者の生活の中で多くのこと（同行援護もその一つ）が事業化されています。事業化されるまでには時間的に長い道のりがあります。よって、今、事業化されているものは数十年前から手弁当で先人たちの努力によって実施されていたものだと考えられます。

事業化されることによって、障害当事者は安定してサービスを受けることができ、事業所は安定した経営が出来るようになります。

当法人で行っているいくつかのイベントも 1 年以上継続しているもの、単年度のもの様々あります。これらは、事業化されていませんので、法人の体力に委ねられます。

イベントを開催して、法人の体力が奪われるだけであれば意味はありません。イベントを開催することで当事者の皆さんに何らかのメリットが発生することを信じて行っています。

そこで、今回は参加者の声をここに掲載します。

### 1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室 参加者 田村昇

私は全盲になって 3 年が経ちました。悠々自適な年金生活を送るはずだったのに自己免疫性網膜症という病であつという間に見えなくなりました。しばらく東京視覚障害者生活支援センターに通

い、その後、センターを卒業するに当たり外に出かけるきっかけを探していてこのストレッチに出会いました。同じ杉並区なのに今川まで徒歩 30 分電車とバス 30 分と一時間以上かかります。しかしこれが精神的にも肉体的にもとても良い刺激になります。

参加者は女性が圧倒していますが、皆さん中央線沿線のご近所情報を沢山お持ちでストレッチ前後のおやつタイムで楽しい生活ネタを聞かせてくれます。帰りにその時間いた店に寄り道するのもいいものです。肝心の体操ですが、全盲の私でも分かる説明があるし、間違ったら手を添えて正しい動きを教えてください。そもそも間違えても誰にも分かりませんから恥ずかしくないですよ。

高齢者向けなので体の負荷は少なく基本的に椅子に座ったまま行います。筋を伸ばす事が目的なので終わった後は体がほぐれて暖かくなるのがよくわかります。おやつタイムのお茶がおいしいです。

私たちはどうしても運動不足になりますよね。少し無理をしてでもこういう所に出てくるべきだと思っています。皆さん 外に出ましょう！

## 2. 楽しくいちからフランス語 参加者 山本典子

「楽しくいちからフランス語」は、毎月第 2 土曜日の午後 1 時 30 分から午後 3 時 10 分まで荻窪のエルブで、高橋さんを講師に、楽しく和気あいあいと開催されています。毎回 6～7 名の視覚障害者と晴眼者を合わせて



教室の様子

10 名程が参加しています。

皆さんの参加動機は、「フランス大好き！」

から「これも何かの縁なので・・・」というものまで様々です。内容はテキストのないスタイルで毎回、講師の高橋さんがテーマを決めて、短いちょっとした身近な会話文を用意してくださり、それを練習します。時には参加者からの質問などで話が盛り上がり、気が付くと時間切れ・・・と、いうこともあります（笑）。

ゆっくり進んでいるので、これから始めたい方も大丈夫です。

そして、フランス語の後は、場所を変え、ワイン（飲めない人はソフトドリンク）を飲みながらの二次会（自由参加です！）で、情報交換や親睦を深めています。

## 3. 中村透のなんでも料理教室 参加者 北田祐果

「細かいことは気にしない」が口癖の中村さんのお料理教室は本当に細かいことは気にせず、ざっくばらんに展開されるお料理教室です。

「え？こんなやり方で本当に大丈夫？美味しくできるのかな？」と、最初はちょっと心配になりつつ中村さんの言う通り作ってみると、“あら不思議！”ととっても美味しいお料理の数々が出来上がっています。



調理の様子

今まで私がやっていた方法は、無駄な工程や作業が多か

ったのだなと気づかされることも多々あります。一見適当なやり方に感じることも、視覚障害者にとってやりやすかったり、効率的だったり、実は素敵な思いやりがたくさん詰まっています。ワイルドだけれど実はとっても優しい中村さんの人柄がにじみ出たお料理教室です。

「あれが作ってみたい」という私たちのリクエストにも答えてくれますよ。歩行訓練士でもある中村さん、お料理以外でも日常生活で困っていることや気になっていることの相談にも乗ってくださるので、参加する価値ありありです。なんだか元気が出てきますよ。

#### 4. ドレミファン!

音楽と一緒に愉快的な時を。ドレミファン! 講師の藤岡葉子です。

講師自らも眼に障害があって、だからこそ分かること、感じ合えることからヒントを探し、ドレミファンを作っています。講師としての経験は浅く、参加者の皆さまに見守られての毎回です。

5月の会では、お菓子の商業ソングをきっかけに、幼い頃のおやつのお話で和みました。お父さんに買ってもらった黒飴の味、一喜一憂していたグリコのおまけ、とっておきは太り気味で、お菓子に母の”待った!”がかかった少年のおやつ。甘い味恋しさに、ついカブトムシの砂糖水に手が伸びてしまったと、思い出が思い出を呼ぶ素敵な時間になりました。

また歌のコーナーでは、唱歌ふるさとや世代を超え広く愛される作品を選んで歌っています。

新たに、私の奏でるピアノに合わせたラジオ体操にも挑戦中。

これまでの会を支えてくださった皆さまには感謝しかありません。今後も参加者の皆さまに、来てよかったと感じて頂けるプログラムを考えていきます。初めての方でも心配ない愉快的なドレミファンで一緒にほっこりしませんか?

### 利用者メーリングリスト開設しています。

利用者メーリングリストを開設しています。皆様に新鮮な情報をお伝えしたいと思っています。

ただし、このメーリングリスト運営会社から不定期に広告が送られてくることは了承していただく必要があります。また内輪のルールとしては、送られてきたメーリングリストに返信しないことです。

メーリングリストに参加したとしても個人メールアドレスは公開ではなく、管理者である当法人しか知り得ませんので安心してください。メーリングリスト参加希望者は、メールか電話でお知らせください。メーリングリスト名は、「GPW 利用者のメーリングリスト」です。

申し込みは、メールか電話でお願いします。メール willgpw@gmail.com 電話 03-4285-9727

### 新年度 2019 年度会員・賛助会員大募集!

現在 正会員 13 名 賛助会員 24 名+1 団体です。

日頃より、GPW の活動にご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げますと同時に、会員、賛助会員の皆様のお力添えに感謝いたします。引き続き、新年度(2019 年度)の正会員、賛助会員の募集を行っています。当法人は障害者も高齢者も住み慣れた地域で豊かな生活を送るための支援を行って

ます。一人でも多くの方たちが支援に参加して下さることを願っています。

GPW 通信を年に 4 回（季刊）定期的に発行し、活動報告をさせていただいております。会員には、「正会員」と「賛助会員」の 2 種類があります。「正会員」は、法律上の社員となり、会の構成メンバーとして総会での議決権を持つ等、会の運営に参加していただく方々です。また、「賛助会員」は、会の目的に賛同し賛助していただく方々で、いわば、会の活動を側面から応援をしていただく方々です。会員の区分により、年会費は次のとおりです。

◎ 正会員	5,000 円
◎ 賛助会員 1 口	3,000 円
郵便振替 口座番号	00110-5-696178
口座名	NPO グローイングピープルズウィル

### 寄付を募っています。

2019 年度になって、酒井久江様、高橋寛様、徂徠千代子様、江島弘明様、聖命福祉後援会の皆さまから寄付を頂いています。ありがとうございました。

当法人では、高齢視覚障害者のためのストレッチ教室、社交ダンス、音楽を媒体とした集いの場や視覚に障害があってもわかりやすいフランス語教室などのイベントを行っています。福祉制度にない活動が実は利用者にとって非常に大切です。このような活動を安定的に継続し更に充実したものにしていくため、皆様のご理解とお力添えを必要としています。寄付をお考えの方のご連絡をお待ちします。

この通信は、音声版でも発行しています。音声版を希望する方は、当法人までご連絡をお願いします。



明るいうちに帰宅すると迎えてくれる近所の猫

季刊 GPW 通信 第 11 号 (2019 年夏号) 2019 年 7 月 1 日発行

発行者 特定非営利活動法人グローイングピープルズウィル 理事長 高橋和哉

〒167-0042 東京都杉並区西荻北 2-2-1 6 オーシャンアート 202 号 TEL 03-4285-9727