

季刊 GPW 通信

第 25 号 2023 年 初春



日の出前の野川

目次

ごあいさつ	P1
イベント報告	P2
自慢のガイドヘルパー紹介	...	P4
トピック	P5
SDGs、それってナニ?	P6
アプリ紹介	P7
会員報告・寄付を募ります	...	P8

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいします。

利用者の皆さんに支えられ、またガイドヘルパーの皆さん・職員のお陰で令和4年も無事、乗り切ることができました。本当にありがとうございました。

令和5年は、卯年です。この字は左右に開かれた門の形から出来たと言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味があるとされています。また、祭りごとの際に生贄として捧げる肉を2つに裂いた形から出来たとされ「分ける(区切る)」という意味を持つ説もあります。

「とび出る」や「分ける」という意味から、卯年は「飛躍する」年と言われるようです。

「飛躍する」には、ポジティブなイメージはあるものの飛躍してしまったら次はどうなるの?と。確かに飛躍することはいいのですが、飛躍すればするほど着地が難しくなると考えてしまいます。そこで当法人は、飛躍しなくてもいいので、ゆっくり前に進むことでいいかなと考えています。

ゆっくり前に進むという話のついでに、幾つかゆっくり前に進んでいる報告をします。視覚障害者にとって IT 技術の発展は情報取得の観点から、またとないチャンスです。当法人もこの流れに乗ってだ

れ一人取り残さないように活動しようと考えています。

森佑太さんの協力を得て、You tube チャンネルを開設しました。まずは、この GPW 通信を掲載します。今後、少しずつですが視覚障害関連情報を You tube から発信できればいいなあと考えています。皆様には、チャンネル登録をしていただければありがたいです。GPW ホームページ目次に「You tube はこちら」とあります。こちらから入ってチャンネル登録できます。よろしくお願いします。



HP QR コード

現在は、“GPW”とネット検索すると上位に出てきます。よって、ホームページもより見やすく、より聞きやすくしていこうと考えています。

10 月 30 日(日)に、杉並区役所で障害福祉に関心のある方を対象に就職面接会を開催しました。面接会に参加する上で法人の紹介動画を作成するよう杉並区から要請があり 4 分程度の同行援護事業紹介動画を作成しました。この動画はガイドヘルパーの森本佳奈子さんに編集をお願いしました。会場でも非常に好評でした。この動画も公開できるように編集しようと考えています。

この 1 年は既存の事業を分厚くして、ゆっくりですが新しい事業に取り組んでいこうと考えています。

イベント報告

1. アロマ会

10 月 19 日(水)14 時から参加者 2 名、11 月 16 日(水)14 時から参加者 2 名、11 月 18 日(金)10 時から参加者 2 名。法人事務所の洋室でアロマの会を開催しました。講師はガイドヘルパーの岡本節子さんです。

初回参加のグループでは、メディカルアロマ導入の話の後、自分ブレンドのローラーを作成しました。2 回目参加のグループでは、冬に向かう季節の変わり目をテーマにし、自律神経の乱れに対するアロマの効用などのお話の後、空気を清浄するルームスプレーか睡眠を安定させるピロースプレーを選んで作成しました。どの回もマスク着用が必須ですが、おしゃべりに花が咲き、香りに癒されながら楽しいひと時を過ごしました。

今回は、春頃を予定しています。参加を希望される方はご連絡いただければ、参加者リストにエントリーします。決まり次第、ご連絡させていただきます。

2. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

毎月第 1・第 3 火曜日に感染対策をしながら皆さんとストレッチを行っています。

今回は、11 月 1 日の様子を記します。参加者:11 名(利用者 5 名)

- ① 姿勢・呼吸の確認 ② 上半身ストレッチ ③ 下半身ストレッチ ④ ボールを使った運動
⑤ 声出し「私の出身地」 ~休憩~ ⑥ リズム運動(ルンバ・ブルース・ワルツ) ⑦ 簡単ボクササイズ ⑧ 深呼吸 3 回

声出し「私の出身地」では両親が江戸っ子で「ヒ」と「シ」の区別がつかないことや、皆さんの出身地の方言についての話題で盛り上がりました。リズム運動は前回と同じ内容だったこともあり、皆さん動きがとてもスムーズでした。簡単ボクササイズでもフォームが様になっているので今後、少し複雑な動きを取り入れていくかもしれません。講師の視覚障害当事者鈴木登喜子さんから「パンチをするような手を前に出す動作に慣れるこ



ボクササイズの様子

とで、転んだ時にとっさに手が前に出る訓練にもなる」という話があり、けが防止の意味合いでこのエクササイズを採用していると説明がありました。

3. 楽しくいちからフランス語

毎月第 2 土曜日の 14 時から行っています。エルブの地域交流室と ZOOM のハイブリッドで開催しています。ZOOM を使うことでフランス、大阪、杉並区やその近辺の方も参加できますし、プロジェクターを使うことでエルブ参加者は ZOOM 参加者の様子を垣間見れます。

フランス語に興味のある方、フランス語を話せる方はどしどし参加してください。

4. 社交ダンス

杉並区内の社交ダンスの会「ファミリー」の方々の支援を受けて、ダンスを楽しんでいます。

時々開催日時を変更しますが、基本は隔週木曜日の 10 時から 12 時まで本天沼区民集会所で行っています。参加費は 400 円～500 円/回です。

5. ゆうゆう館日記

皆さん、杉並区のゆうゆう館のことをご存じですか？ゆうゆう館は、杉並区内に住む 60 歳以上の方の憩い、いきがい、学び、ふれあい交流、健康づくりの場としてご利用いただく施設です。区内に 29 カ所あります。GPW は、今川ゆうゆう館を利用して、月に 2 回ストレッチ教室を開催し不定期にホールを予約できた時にイベントを実施しています。そのイベント報告です。

～ドレミファン！～

8 月 31 日、11 月 30 日と 2 回開催しました。11 月 30 日の様子を記します。7 名参加。

- ① 体操(365 歩のマーチ) ②声だし(ハミングで学生時代) ③参加者によるのど自慢 ～休憩～
- ④ インタビュー「私のとっておきの写真」 ⑤藤岡さんピアノ演奏
- ⑥ 合唱(学生時代・ふるさと) ⑦ハッピーバースデー合唱

「日本一長いバス停名は？」というクイズでは、答えが「曲金静岡視覚特別支援学校静岡不動産静岡南店前」で視覚特別支援学校と入っていて親近感があるという話になりました。また参加者から「ガイドも歌う機会があるとよいのでは？」という要望が上がり、今後ガイドと利用者とのデュエットなども検討するようです。「のど自慢 デ あなたが主役」では、みな



合唱の様子

さん原曲のキーで歌われていました。歌われる曲がバラエティに富んでいて、毎回このコーナーがとても楽しみです。講師の視覚障害当事者 藤岡葉子さんは、参加者を飽きさせないよう毎回工夫をされているので、その工夫された部分を運営側としてサポートできるようにしていきたいと思います。

～GPW 社交ダンスの会～

9 月 29 日(木)10 時から、11 月 28 日(月)13 時から、ゆうゆう今川館で社交ダンス個人練習の会を開催しました。講師は視覚障害当事者の鈴木登喜子さんです。鈴木さんは長年、吉祥寺のスタジオで社交ダンスを教えた経験のある方です。見えなくなってもダンスに関わりたいと言う鈴木さんの希望と、教わりたい方たちの希望がマッチし実現した会です。

年内は 12 月 29 日(木)13 時からを予定しています。1 月以降は未定です。

日時・場所などの変更があった場合やコロナ感染予防のため、事前に連絡する場合があります。

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 (GPW 事務所)です。お待ちしております。

自慢のガイドヘルパー紹介

みなさん、こんにちは。上村(かみむら)由希恵と申します。2022 年 6 月からガイドの仕事をしております。

本業は高齢者施設で、生活相談員として勤務しています。生活相談員ってなに？と思われる方が多いと思うのですが、利用者やご家族から定期的にお話を伺い、身体や生活状況の確認を行っています。もし問題があれば、ケアマネジャーの方と連携して適切な介護サービスへつなげるという仕事です。しかしスタッフが 4 人しかいない施設のため生活相談員だけの仕事だけではなく、介護業務や送迎、掃除などほぼなんでもやっている状況です。



上村由希恵さん

介護は体力仕事ということもあり、身体のことを考えるようになりました。介護の仕事をされた方とお話するとだいたい共感してもらうのですが、ギックリ腰が頻繁に起こります。昨年初めてギックリ腰と出会い、身体を見直すきっかけとなりました。今までスポーツは体育以外でほぼしたことがなかったのですが、ジムで運動をしたり YouTube を見て宅トレをしたり最近では身体を動かすことが楽しくなりました。11 月に大分に行ったのですが、由布岳をサイクリングしてきました。山から下るときは紅葉がとても綺麗で、風が気持ちよかったです！

ガイドヘルパーの資格を取ったきっかけですが、職場ではいろいろな疾患で視力が低下されている方がいらっしゃいます。その方を柱にぶつけそうになったり、段差に気付かず躓いたりする場面を何回か経験し、大きな事故に繋がらないようにするためガイドヘルパーの資格を取りました。実際にガイドヘルパーでの経験がデイサービスでの仕事で役に立ち、事故は防げています。利用者様とお会いしたときからお別れするときまで事故や怪我なく楽しく過ごすことをモットーに、これからも生活相談員とガイドヘルパーの二刀流で頑張ります！



由布岳をバックに

話は変わりますが、10 月に高橋さん、橋本さんと杉並区役所で行われた「障害者を支えるおしごと就職相談会」に先輩スタッフとして参加してきました。そこではアンサンプルの紹介ビデオと共に、普段の仕事内容ややりがいをお話しさせていただきました。その甲斐あってか、10 名ほどの方がアンサンプルの話を詳しく聞きたいといらっしゃいました。面談にいらした方の中には私のように資格を取るための研修で講師の方にとっても怒られ自信を無くした方や、視覚障害者の方が行っている社交ダンスのお手伝いをされている方などいろいろな方とお話ししました。これまで私がした経験をうまくお伝えできたからどうかわかりませんが、少しでも不安が取れて今後一緒に働くことができたら嬉しいと思いました。

区の方から、アンサンプルのブースに来られた方が 1 番多かったと伺いました！これからどんどん新しいガイドヘルパーの方がデビューされると思いますので、皆さまよろしく願いいたします。

— トピック —

前回に引き続き、まちづくり事業の状況報告をします。

1) ナビレンス実証実験

ナビレンスをスマホで読ませることにより視覚障害者の移動と情報提供を行うことを狙いとした実証実験を 11 月 13 日から 26 日まで、JR 阿佐ヶ谷駅から阿佐ヶ谷地域区民センターまでの高架下商店街、および阿佐ヶ谷地域区民センター内で行いました。ナビレンスを 50 か所に貼付し、18 名の視覚障害者が参加しました。

ナビレンスは、A4 サイズのカラフルなコードになります。このコードには、様々な情報を入れることができます。今回は、「現在地」、「沿道の注意情報」、「全ての商店の情報」を入れ、これらのコードを 10~20m の間隔をおいて 1.8m~2.0m の高さに貼付しました。

また、ステレオサウンドで視覚障害者を誘導するウェイファインディング機能が屋外で機能するのかを確認するため毎日のようにルート設定を変更しては被験者に歩いてもらう実験を繰り返しました。

スペインのナビレンス本社もこの実験に関心を持っていたこと、またスペインとの時差は 7 時間あることから毎晩、私からその日の実験結果を報告し修正作業を検討し、翌日の実験に活かすことができました。

最終的には、この機能を頼りに地域区民センターから阿佐ヶ谷駅まで誘導できるようになりました。報告書は 2 月までにまとめることになっています。

この実証実験は、杉並区の助成を受け、杉並区・JR 東日本都市開発の協力のもとに行いました。

2) 方向定位(発光)ブロック敷設

JR 国分寺駅北口ロータリー周辺道路の 3 か所の交差点に方向定位(発光)ブロックが敷設されます。敷設工事は 12 月中旬に決まりましたので方向定位ブロックが「ある時」と「ない時」の比較検討するため、11 月 5 日から 12 月 13 日まで「ない時」の歩行実験、12 月 26 日から 1 月末日まで「ある時」の歩行実験を行います。現在、「ない時」の歩行実験の真っ最中です。

この方向定位ブロックは、横断歩道口に敷設されている警告ブロックの手前に敷設し、横断歩道前にこのブロックを両足で踏むことで横断歩道方向を定める役割を持ちます。

足裏や白杖を頼りに歩行する視覚障害者 25 名の方々に「ない時」と「ある時」の 2 回参加していただいています。また、発光することによりロービジョン者にとって、横断歩道上で有益な支援となりうるのかを確認します。

スマホをはじめとする IT の恩恵を受けることも大事ですが、本来兼ね備えた感覚を頼りにするこのようなローテク極まりない支援施設も大事だと考えています。

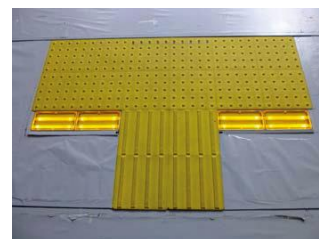
私たち共同研究者は、この実証実験に張り付くことは時間的に許されないため稲垣准教授と私のどちらかが責任者として現場に出て、足りない時



ビーンズでなくて入り口に貼付



このように貼付



発光式方向定位ブロック

間帯を国分寺市職員、株式会社キクテック社員の協力を得ています。また、このブロックを研究材料にしている東京都市大学の学生 2 名は毎日、スタッフとして関わっています。

3)サイン計画 セシオン杉並改修計画において

約 2 年かけて大規模改修を行っているセシオン杉並は、令和 5 年 5 月に再開予定です。当法人は移動制約者に対する移動円滑化計画を請け負っています。

具体的には、ロービジョン者に対して配慮した設計、全盲者に対する設計上の配慮を伝えるアドバイザー的な役割を担うこととなります。

土木と違い建築分野は、独創的な設計を行うことを良しとします。しかし、その独創性が時にユニバーサルデザインを逸脱することがあります。移動制約者のための装置・施設であるにもかかわらず、その人たちが全く使えないというようなことが建物完成後に発覚することが少なくありません。そのような事態を少しでも防ぐために、杉並区からの依頼で設計会社に協力することになりました。

12 月 3 日(土)、歩行時に視力を頼ることがあるロービジョン者 5 名に声をかけて、セシオン杉並でのサイン計画の確認を行いました。セシオン杉並は現在、改築真っ最中ですので現場ではできないことから西荻地域区民センターで行いました。設計担当者も参加しました。

当日は、私からサインに関するレクチャーを 30 分程度行い、サインの概念を頭に入れていただいた上でセシオン杉並で使われるであろう代表的なサイン(案)を壁に貼付し、参加者にそれぞれのサイン(案)を見てもらい、サイン機能を果たしているか、そもそもサインが見えるのか、見えない場合は、どう工夫すれば見やすくなるのかを設計担当者と私に話していただきました。

皆さん、見え方はそれぞれ異なります。それでも最大公約数をとることができることが可能であること。また、話し合いを進めることでロービジョン者の意見が私たち晴眼者にとっても意義があることを設計担当者は理解したと感じました。

設計担当者は、当事者の意見を聞くことで理解が深まったようです。セシオン杉並のサイン計画が、良いものになると確信しています。



計画を理解するための触知模型

——SDGs、それってナニ？ 第 3 回——

小針です。今回は私たちが普段行っている行為が社会課題を引き起こすことにつながっているというお話をしました。今回はチョコレートと児童労働についてお話しします。

「甘いチョコレートの裏にある苦い現実」

日本は世界第 3 位のチョコレート消費国、みなさんもよく食べるのではないのでしょうか？チョコレートの主原料はカカオ豆で 7 割以上が西アフリカで生産されます。世界第 1 位と第 2 位の生産国はコートジボワールとガーナですが、そこでは危険な労働を余儀なくされる児童労働が問題となっています。産業の構造的な問題から多くのカカオ農家は貧しい状態にあり、そのために子供を労働力として動員せざるを得ません。また貧しいことが理由で親や仲介業者によって子供が人身売買され強制的に働かされている実態もあります。

2020 年シカゴ大学の報告書によるとコートジボワールとガーナにおける児童労働者の数は 156 万人。ガーナではおよそ 5 人に 1 人の子どもが児童労働に従事しているとのこと。日本に輸入されるカカオ豆の約 7 割はガーナ産です。私たちが普段、何気なく食べているチョコレートに児童労働

働が関わっているかもしれません。またカカオ豆がチョコレートになるまでには長い工程があります。関係する多くの人たちがそれぞれ取り分を取るなか、生産者はごくわずかで 1 枚 100 円だとしたら 6 円 60 銭しかありません。一方で小売業者は税金の支払いを含めて約 44 円、メーカーは約 35 円を得ています。私たちが 100 円のチョコレートを買続ける事が児童労働の現状を支えていると言えます。このように私たち先進国の人間が普段、何気なく行っている消費行動が、貧しい国々に影響を与えています。つまり世界はつながっています。

「わたしたちができること」

こういった現状に対して私たちもできる様々な行動があります。問題について知る・寄付・募金・イベントに参加する等々。また原料の生産者から適正な価格で仕入れたカカオ豆を使って作られたチョコレートには「フェアトレード」という認証ラベルがついています。こういったチョコレートを買うのも私たちにできることです。「フェアトレード」の認証ラベルのデザインは、黒い四角の中の上中段に、青色と緑色の陰陽マークのような図柄があり下段にアルファベットでフェアトレードと記載されています。この図柄と色には意味があり、図柄は「途上国で日々、前向きに取り組む生産者の人たちの決意と、フェアトレードを求める世界中の消費者との熱望とが繋がり前進していくポジティブな姿」を表し、色に関しては青が「未来への可能性を表す青空」で、緑が「成長や広がり」をそれぞれ表現しています。



フェアトレード認証ラベル

児童労働などの問題に関心を持つための第一歩として、ガイド利用で買い物に出かけられた際に、どんなチョコレートにこのマークがついているか？値段はどのくらいか？などをぜひみなさんとガイドさんで話題にしてみてください。

次回も引き続き、私たちの行動と世界の課題とのつながりについてお話します。

アプリ紹介

皆さんこんにちは 森 佑太です。今回は Suica や PASMO などの電子マネーの利用履歴や残高が分かる「カードリーダー」を紹介します。

カードリーダーは駅の券売機などで発行できるカード型の Suica や PASMO を iPhone のカメラにかざすと、利用履歴や残高を知ることができます。アプリは無料で入手できます。iPhone の場合はアップストア、android の場合は Googleplay ストアでアプリを入手します。

アプリを起動後、電子マネーカードを机の上など平らな場所に置きます。そして iPhone をカードの上に置いてスキャンボタンを押します。すると画面が変わり現在の残高や利用履歴の一覧が表示されます。わざわざ駅の券売機やコンビニのレジに並ばなくても自宅で残高が分かり、個人的にも愛用しています。知り合いから「何か良いアプリがあれば紹介してほしい」と言われたときに、紹介すると「今まで残高がいくら残っているのかすぐに分からず苦労していたけど便利」という声が多いです。

一つ残念なことは電車の場合は利用した区間や料金などの詳しい利用履歴が分かるのですが、バスやコンビニなどで使用した履歴については「杉並区 215 円」のように表示されます。「すべての詳しい利用先などの詳細の履歴を確認できるようになると良いな」と個人的には感じます。

カードリーダーは利用し始めて 4 年ほどですが、Suica や PASMO 以外の電子マネーの読み取りにも徐々に対応してきているようです。今後は楽しみです。

2022 年度 正会員・賛助会員 募っています！

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。

今年度も終盤に差し掛かりましたが、賛助会員を募集しています。11 月末日現在、正会員 22 名 賛助会員 57 名です。会員 100 名を目指しています。

会員の方には、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。「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

振込先は、以下の 3 行ございます。

郵便振替 口座番号 00110-5-696178

口座名 (トクヒ)グローイングピープルズウィル

三菱UFJ銀行 荻窪支店 口座番号 0292377

口座名 トクティエイリカツドウハウジンググローイングピープルズウィル

西武信用金庫 西荻窪支店 口座番号 1119017

口座名 (トクヒ)グローイングピープルズウィル

寄付を募っています。

今年度は、浅野健様、東恵子様、有田あつ子様、市川保様、石毛一郎様、井上美和夏様、江島弘明様、おおさわかんた様、荻野昭子様、酒井久江様、高橋實様、本間昭雄様、森まゆみ様、山田毅様、渡邊信弘様、社交ダンスファミリーの会、匿名の皆さまから寄付を頂きました。ご支援を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、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、アロマ教室など様々な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。振込先は、上記 3 行になります。

寄付をお考えの方のご連絡をお待ちします。



兔ラベルのワイン

季刊 GPW 通信 第 25 号 (2023 年 初春号) 2023 年 1 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 3-25-10 メゾン内田 103 号

URL: <http://gpw.sakura.ne.jp> Tel 03-4285-9727. Fax 03-4285-9727