



沖縄 伊計島の海

季刊 GPW 通信

第 26 号 2023 年 春

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・最後に	..	P7

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

皆様の支えと職員・ガイドヘルパーの頑張りのお陰で無事、令和 4 年度も NPO 法人として活動を継続できました。ありがとうございます。

2001 年合衆国同時多発テロ事件後、2003 年にイラク戦争が始まり国際情勢が不安定になりました。当時、パキスタンにいた宮沢一郎の呼びかけで 2009 年に発展途上国の就学困難児童の支援を始めました。支援した子供はフィリピン、パキスタン、ミャンマーの子供たち 33 名になります。

シンプルで毎日着ることができる「ありがとう」T シャツを購入していただくことで子供達の支援につながりました。T シャツプリントは、杉並区内の B 型作業所をお願いすることで障害者に対しても一定の貢献ができたと考えます。

令和 4 年度、フィリピンで支援していた最後の一人が高校を卒業したことにより当法人での支援は終了としました。今後、より障害福祉に関わっていくこととなりますので、法人設立前から運営に関わった宮沢一郎(理事)と横倉一賀(監事)は退任となり、新たに小針丈幸(理事)と森一生(監事)に関わっていただくことにします。小針さんは、昨年 4 月より 1 年間、同行援護事業のサービス提供責任者(サ責)として利用者の方々、ガイドヘルパーの方々からも厚い信頼を受け当法人に貢献していただきました。4 月からは、サ責ではなく、理事として引き続き関わっていただきます。

もう一つ、お知らせがあります。この 3 月に視覚障害当事者を雇用しました。障害者雇用は、障害福祉の一つの大きな課題であり、法人を立ち上げた時から一つの目標としていました。

障害当事者の雇用を継続することで法人の厚みというか重みというか、晴眼者だけの集団では絶対にできない目に見えない力を獲得できると考えています。皆様に対してもこれまで同様、暖かくかつ厳しい目で法人を見守っていただければありがたいです。

ここから宮城かし子さんの自己紹介になります。

この 3 月より GPW に入職しました宮城かし子と申します。先天性の全盲で、アイメイト(盲導犬)ユーザーです。沖縄生まれ、沖縄育ちです。今年の 2 月末に上京して参りました。

沖縄では、点字図書館に 5 年ほど勤めた経験があります。当時は iPhone が視覚障害者の中で普及しつつあり、操作方法などをお伝えするという仕事を中心に行っていました。

お仕事の中で、たくさんの視覚障害者の方とお話をする機会を頂き、もっと知識を深めて貢献できればという思いから、社会福祉士の資格取得のために大学に通い2020年3月に、無事資格を取得することができました。

GPW と関わるようになったのは、4 年ほど前、同行援護事業所(アンサンプル)が立ち上がった頃からです。当時出張などで東京に行く事が多かったのですが移動手段について模索状態でした。そんな折点字毎日でアンサンプルの事を知り、以後東京での移動は専らアンサンプルにお世話になっておりました。

アンサンプルを利用する事で、県外での同行援護の利便性を実感し、あらゆる場面で積極的に同行援護を利用するきっかけにもなりました。このたび GPW の職員としてご縁を頂けたことを嬉しく思っています。こちらでは当事者の職員として、経験や知識を総動員し少しでも皆様のお力になれるよう、精進して参ります。どうぞ、よろしくお願い致します。



電車を待つ宮城かし子さんと
アイメイト(盲導犬)Sちゃん

イベント報告

1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

これまで、長い間、毎月第 1・第 3 火曜日に開催していましたが、この 4 月からは、第1火曜日と第3水曜日に変更になります。

2 月 21 日の様子を記します。参加者:6 名

<前半>①呼吸・姿勢の確認②上半身ストレッチ③下半身ストレッチ④立位の筋力強化⑤ボールを使ってボールマッサージ⑥〈声出し・休憩〉「血液型と何をしている時が楽しいか」

<後半>①チャチャチャのリズムで②サンバのリズムで
③空手ピクス④深呼吸

この日の声出しでは、参加者の「毎日の生活の中で体にいいこと」について話し合いました。「ストレッチをする」「ヨーグルトに青汁パウダーを入れて食べる」などの意見がでていて参考になりました。



鈴木さんによる空手ピクス

鈴木さんの空手ピクスは、みなさん覚えが早いので次回から違う動きを取り入れる検討をします。

2. 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。葉子さんの発案で昨年 12 月から毎回、参加者の一人がどんなことでもいいのでフランスやフランス語の思いを語ったり、クイズを出したり、勉強したことを発表する場を作りました。指名された方は少々プレッシャーがかかると思いますが、適度なストレスも時には必要だと思います。

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。

3. 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。

杉並区の施設再編計画により、本天沼区民集会所が 4 月から使用できなくなる事態となり代わりの場所や日時の変更を強いられることになっていました。しかし、この計画は一旦立ち止まって見直すことになったようで、幸い 9 月まではこれまで通り継続可能となりました。

肝心のダンスは、皆さんワルツ、タンゴともに軽やかに踊ることができ、毎回、新たなステップを一つずつ習得している状況です。

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/回です。興味のある方は連絡ください。ファミリーの方々が懇切丁寧に教えてくださいます。

4. 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！～

藤岡葉子さんが主体となって開催する音楽レクリエーションです。今回は、1 月 30 日の様子を報告します。

プログラム

- ① 体操(夜来香・明日があるさ) ② 声だし(ハミングで学生時代)
- ③ 参加者によるのど自慢
- ④ 皆さんにインタビュー「電話にまつわるお話」
- ⑤ 藤岡さんピアノ演奏(サン・サーンス白鳥)
- ⑥ 合唱(学生時代・ふるさと・浜辺の歌)
- ⑦ ハッピーバースディ合唱



体操をしている様子

今回は、5 名の方が参加しました。「のど自慢デあなたが主役」では田村さんがアカペラで「 Gondola の歌」を歌いました。アカペラで歌った理由は伴奏を意識すると歌詞が飛んでしまう事と、黒澤明の映画「生きる」で主人公が公園のブランコに乗って歌うシーンが好きなので、それを意識したからだそうです。皆さんから好評だったので、今後はアカペラで歌うことが多くなるかもしれません。

のど自慢では藤岡さんが曲について、誰が唄っていたか、またどのような背景があるのかを解説をしてくれるので、より楽しむことができます。

～GPW 社交ダンスの会～

12 月 29 日(木)10 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。各 30 分ずつの社交ダンス個人レッスンです。

まず壁を使って正しい姿勢を確認してもらいます。次に壁に沿ったウォーキングで体の使い方、歩幅、足の出し方を前進後退交えて行いました。その後、タンゴ、ルンバなどその方のご希望に沿った種目を音楽に合わせて鈴木さんと踊りました。

鈴木さんは、お相手が女性なら男性役、男性なら女性役と変幻自在です。歩幅や進行方向には細かくチェックが入りますが、ジョークを交えた親しみやすい指導の元、年末の慌ただしさを忘れた優雅な時間が流れました。

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。坂田由佳と申します。ガイドになってあっという間に一年半が経ちました。長く医療事務の仕事をしていましたが、コロナをきっかけに自分の残された時間をもっと有意義に使いたいと思い直し、何も考えずにまず仕事を辞めました。

それから間もなくある会でアンサングルのガイドの藤本さんと知り合い、「同行援護」という仕事があることを知りました。さっそく事務所を訪ねて高橋さん、橋本さんからお話を伺って、俄然やる気になった私は講習を受けて晴れてガイドになったのでした。

事前の訓練の時は少し緊張しました。自分の中に「利用者さんを守る」という変な気負いがあったのだと思います。橋本さんから「違うよ。利用者さんは目が見えないだけで他は何でも出来る。ただ目の代わりをするだけ。」このアドバイスはガイドをする時、肝に銘じています。

私は子供時代も結婚後も転勤が多く北は北海道、南は九州まで色々な地方で暮らした経験からか人見知りをしない、場に馴染んで新しいモノやコトに何でも興味を持つ、そんな性格になった気がします。

ガイドの仕事でも、知らない街へ行く時は少し早めに着いて駅の周り、家の周辺を散策してその方がどんな暮らし方をしているのか想像します。そしてガイドをしていくうちに、その街の美味しいお店を教えてもらったり、一緒に食事をしながら話をして自分の知らなかったことをたくさん学ばせてもらっています。

まだまだ未熟ですが、これからもみなさんが安全にそして楽しく外出できるお手伝いをできるだけ長く続けていくことが私の目標です。

そして夢は 47 都道府県制覇！

去年の秋に青森県を訪れましたが津軽鉄道の車窓から見えた延々と続くりんご畑、稲刈りを終えた田んぼの風景がとても印象的でした。これが 39 県目で、今年は鹿児島を計画中です。



母の日 子供たちからのカーネーション

視覚障害者同行で知る危険箇所

主婦 坂田 由佳

(東京都 56)

この仕事を始めて街の見え方が変わってきました。横断歩道、駅、トイレ、公園内など、視覚障害者にとって危ないと感じられる所が多いのです。歩道からはみ出した自転車はもちろん、伸びた植木の枝が顔に当たりそうになることも。排水溝を覆うふたに白杖の先が挟まったこともありました。今、テレビで弱視の女性のドラマを放送していますが、多くの方が視覚障害者の方々にもっと当たり前に声をかけてサポートしてくれるようになるとうれしいと思います。

2021.11.28

朝日新聞「声」欄に掲載されました。

五感を働かせて歩く。ガイドも旅に通じるところがありますね。これから先まだお会いしたことのないみなさんとの新しい出会いを楽しみにしております。その時はどうぞよろしくお願い致します。

— トピック —

アンサンブルの一つの特徴は、タンデム自転車を活用していることです。東京都内は、タンデム走行は禁止されていますが（令和 5 年 3 月現在）、全長が 180 mm 以下、タイヤ 3 輪あれば、問題はありません。警察官の前や交番の前も問題なく通過します。

今回は、そのタンデムを頻繁に活用している及川恵さんとパイロット（前に乗る人間）として関わってくれているガイドヘルパーの横倉正美さんに体験記を書かせていただきました。

及川恵さん

タンデム自転車に乗り始めて、約 1 年半が経つでしょうか。行き先は、その日の天候や体調をみてガイドの横倉さんと相談して決めています。2 月は、風が冷たく吹く時もありましたが、善福寺公園と世田谷区の羽根木公園へ行ってきました。

タンデム自転車の魅力は、なんといっても歩きとは違う風と爽快感を得ることができます。また、バスだと繁華街や住宅街など一定のところしか通らないけれど、自転車だとその時々でルートを考えられるのも魅力の一つですね。私は、走りながら頭の中に地図を広げ、走っている場所を自分の地図に書き加える事も楽しみにしています。

善福寺公園は、夏は大きな木々のお陰で涼しく、冬は日向ぼっこができるベンチもあります。冬は鳥の音がよく聞こえます。公園内を散歩していたら繭梅が咲いていたので香りも楽しむことができました。

羽根木公園では梅を楽しむことができました。紅白様々な品種があり、満開に近いものから蕾だけのものまで、今年は梅祭りも再開されていたようです。

今後は、GPW 通信でも紹介されていた野川の辺りや武蔵野の森公園も行ってみたいですね！

往復タンデムで難しそうな時は、高橋さんにも相談をして、私の頭の地図に色々な場所を書き加えていけたら嬉しいです。

横倉正美さん

及川さんとは杉並区立の公園だけではなく、都立公園へも走りに行っています。

私自身初めて訪れる場所もあり、その公園の広さに驚いたり感動したり、自然の移ろいに元気や癒しをもらったり、私も充実した時間を過ごさせて頂いています。走る道は、できるだけ交通量の少ない道を選んでいきます。道を間違え、行き止まりを U ターンする事がありますが、その U ターンも新しい道を開拓できましたね～なんて、及川さんと話しながら走り続けています。

中央線沿線の西荻窪から吉祥寺辺りは道が碁盤の目の様に整理されていますが、阿佐ヶ谷辺りは道が常に曲がっていて、よく悩まされています。

探りながらも、それぞれの場所の様子を説明しつつ、新しい発見があり、結局楽しんでいきます。



及川さんと横倉さん

—SDGs、それってナニ？ 第 4 回—

「SDGs 達成と寄付」

小針です。SDGs は壮大な目標ですが、その目標を達成するためには、私たちが日々の行動の中でできることがたくさんあります。今回は、利用者の方々もガイドヘルパーの方々も実践できる行動として、「寄付」をご紹介します。

寄付にはお金だけでなく、時間や物品など様々な形態があります。例えば、ボランティア活動を通じて自分の時間や技能を提供することも寄付の一つです。また、不要になった衣類や家具などを寄付することも必要としている人々にとって大きな支援となります。また、寄付には義援金と支援金の 2 種類があります。義援金とは、被災者の方々へ、お悔やみや応援の気持ちを込めて贈るお金です。政府・赤十字・自治体・TV 局などで受け付けており特定の団体や人に直接お金が渡されることが一般的です。一方、支援金は、自分自身が支援したい団体や関心がある分野の団体を選び、その団体活動に役立てるお金です。NPO やボランティア団体が募っているものです。

支援金を NPO に寄付することで、私たちも SDGs 達成に貢献することができます。NPO は、社会問題を解決するために活動する非営利団体であり、貧困、飢餓、教育、健康、環境問題など、多くの分野で活動しています。NPO に寄付をすることは、その活動を支援することになり、SDGs の達成につながります。

NPO が受益者から対価を得て活動資金を調達することは、社会貢献を最優先する性質上、難しい面があります。例えば、貧困層や学生を支援する団体が、支援している人々から相応の対価をもらうことは現実的ではありません。障害者を支援する団体も同様です。そのため NPO は寄付や助成金、補助金、ボランティアの支援など、他の資金源から資金を調達して活動を行う必要があります。ですから私たちの寄付が非常に重要になってきます。少額でも多くの方が NPO に寄付することで、社会問題を解決するための活動がより効果的に行われ、より多くの人々が支援を受けることができます。

寄付というと自己犠牲や相手に与えるだけのイメージがありますが、以下のように自分自身が得られるメリットがあります。

「社会貢献の実感」

寄付をすることで、社会貢献の実感を得ることができます。社会に貢献することで、自分自身が役に立っているという実感を持つことができるため、心の豊かさや生きがいが増すことがあります。

「税金控除」

寄付をすることで、税金控除を受けることができます。寄付した金額に応じて、所得税や住民税などから控除されるため、税金負担が軽くなる場合があります。

「社会問題の解決に貢献」

寄付をすることで、社会問題の解決に貢献することができます。寄付金は、研究開発や支援活動などに役立てられるため、社会問題の解決につながる場合があります。

しかし、寄付をする場合には寄付先や団体を慎重に選ぶことが重要です。寄付先団体について信頼できる機関が発行した情報や団体ホームページを参考にすることで、自分が寄付したい分野において本当

に効果的な活動をしている団体を選ぶことができます。

ちなみに当法人でもいただいた寄付金は、ストレッチ教室、社交ダンス、フランス語教室、ドレミファンなどなどの運営費として活用させていただいております。これらの活動は SDGs の目標 3「すべての人に健康と福祉を」、目標 11「住み続けられるまちづくりを」の貢献につながります。



目標 3 と目標 11 のアイコン

アプリ紹介

皆さんこんにちは 森 佑太です。

今回は日々のニュースを閲覧できる「スマートニュース」を紹介します。

「スマートニュース」は iPhone の場合はアップストア、android の場合は Googleplay ストアから無料で入手できます。アプリをインストール後、追加料金もかかりません。



スマートニュース
アプリ

スマートニュースはアプリを入手して起動すると、メールアドレスなどの登録不要で手軽に利用できます。自分の知りたいキーワードからニュースを検索できたり、暮らしやスポーツなどの各種カテゴリーからジャンルを指定でき、素早く知りたい情報入手できます。1 日 3 回決まった時刻にその日話題となっているトップニュースなどの通知も届きます。定期的に通知が来ない場合は設定をオフにできます。

ニュース以外にも日々の生活が楽しく感じる機能がいくつかあります。

コンビニやマクドナルド、吉野家、イオンなど町のお店で使用できるクーポンが配布されています。

クーポンは定期的に更新されて、新しいクーポンに入れ替えがあります。

数日に 1 回、アプリを立ち上げるのが楽しみになっています。

またあらかじめ地域を登録しておく、登録している地域に雨が近づくと通知が届いたり、毎日の天気予報などの気象情報も分かります。雨の通知は実際降り出す 30 分から 1 時間ほど前に通知が届くことが多く、外出中に早めに雨宿りできそうな場所を探したり、家を出る前に傘の用意をするなど雨対策の参考になり助かっています。

スマートニュースは膨大な情報の中から不要な情報を除外して、自分の知りたい情報を手軽に入手できて愛用しています。

皆さんも使用してみたいはいかがでしょうか。

2023 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。

2022 年度は、正会員 22 名 賛助会員 57 名でした。当法人の活動を支えてくださり、ありがとうございました。

2023 年度の正会員・賛助会員を募っています。青色の振込用紙で恐縮ですが、振込用紙を同封しています。当法人に協力しよう、活動を助けようというお気持ちのある方は、どうぞよろしくお願い致します。今年度も会員 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 トクテイヒエイリカツドウハウジン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

昨年度は、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、江畠弘明様、おおさわかんたさま、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。

最後に

You tube チャンネルを開設しました。この GPW 通信を掲載しています。今後、少しずつですが視覚障害関連情報を You tube から発信していこうと考えています。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。よろしくお願ひします。



HP QRコード

季刊 GPW 通信 第 26 号 (2023 年 春号) 2023 年 4 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