

季刊 GPW 通信

第27号 2023年 夏



武蔵野公園

目次

ごあいさつ	P1
イベント報告	P3
自慢のガイドヘルパー紹介	...	P4
トピック	P5
アプリ紹介	P6
情報提供	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に支えられて、当法人は令和5年度も継続できています。皆様に対しては感謝しかありません。本当に、ありがとうございます。

8年目に入り、事業規模もそこそこ大きくなり、「零細NPO法人だから……」という言い訳は通用しなくなりました。足元を固めながらも視覚障害者を支援する法人としてやるべきことを丁寧に進めていきます。

足元を固めるという意味では、令和4年度から法人の経理業務を柳澤翔税理士に関わっていただいています。徒歩1分という事務所の近さからお願いをしたのですが、仕事を通じて、彼の誠実さを強く感じています。法人として大きな課題であった経理体制の脆弱さを改善しつつあります。

また、徐々に大きくなる同行援護事業に対応する事務所機能が限界に達しており、今年度からリンクインフィニティ社とシステム業務委託を結び、同行援護業務のIT化、法人全体のIT化を進めていき利用者の利便性と職員の負担減を目指します。一方の視覚障害者支援としては、IT情報化の波に視覚障

害者が取り残されないよう、iPhone 講習会をはじめ様々な場面で iPhone の紹介をしていきます。また、視覚障害者が屋外でスマホを使うことと歩きスマホと混同されないように、啓発活動を始めました。その活動の一環として、森本佳奈子さん(ガイドヘルパー)の協力を得て、You tube 動画を作成し広く杉並区民に屋外での視覚障害者スマホ利用の理解を得る活動を行っていきます。

最後に、職員の紹介です。この4月に同行援護事業に関わっていただく職員を雇用しました。川村まゆみさんです。宮城かし子さんに加えて彼女が加わることで事務所がより明るくなり、働き甲斐のある職場になることを願っています。

ここから川村まゆみさんの自己紹介になります。

人生で初めて、点字つきの名刺が手元に届きワクワクしています。

皆さんこんにちは。4月より入職させていただきました川村まゆみと申します。結婚を機に上京し、杉並区に住んで15年になりますがそれまでは栃木県で生まれ育ちました。大人になってからこの話をすると驚かれるのですが、小学校へは片道 4 キロ、往復8キロを毎日歩いて通学していました。小学生ながら雨が降る前の雲を見極めたり、重い荷物をいかに軽く感じられるかと持ち方を工夫してみたり、時には野犬から身を守る作戦を考えたりと、今になってみればとても野性的で贅沢な小学校時代を過ごしてきました。

今も思い出す栃木の大好きな風景があります。夕陽が沈んだ後の地平線に夕焼けの名残りの「赤さ」が残る黄昏時、遠くの山や木々が水墨画のように浮かび上がる景色。夏の始め、刈り取り直前の麦の穂が風に揺れて金色の海のように見えるところ。

でも一番のお気に入り、雲一つない春の空を見上げた時、姿は見えずともどこからともなく聞こえてくるヒバリの鳴き声なので、娘には「ひばり」と名付けました。両親には「恐れ多くてみんなつけられなかった名前なのだぞ！」と心配されましたが、娘はたまにテレビの懐メロ映像で現れる昭和の歌姫と同じ名前と喜んでおります。

さて、私がこうして自己紹介文を書く事になったきっかけをくれたのは「ママ友」でした。子供の学校で、白杖を手に学校の行事に積極的に参加されているお洒落なママに勇気を出して声をかけたのです。その後我が家でお茶をしながら「ガイドさんって毎日来るの？いつも違う人なの？」という質問をしたのが去年の夏でした。

ガイドの仕事を始めたばかりは毎日が戸惑いの連続でしたが、優しい利用者さん方に励ましていただき、アンサンブルのイベントで一緒した先輩ガイドさんにはガイド中にオススメのバックや靴を教えてくださいました。

今後もまだまだ現場の経験を積んでいかなければと思っています。でも良い物は共有したいというちょっとお節介な所と、利用者さんと一対一で向き合う事のできるガイドの仕事がとても性に合っていると感じています。今思えば小学生時代から鍛えた脚力はこの仕事に繋がっていたのでしょうか？

介護の仕事でサービス提供責任者を務めた経験はありますが、同行援護の世界ではまだまだ新参者です。1日も早く利用者さんとガイドさんが安心して外出ができるお手伝いを出来たらと思っています。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



川村さんとひばりちゃん

イベント報告

1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

毎月、第1火曜日と第3水曜日、10時から12時まで、ゆうゆう今川館で開催しています。

森さんのストレッチに加えて、鈴木登喜子さんが教えるサンバのリズムをとる動きや空手ビクス、ストレッチボールを太鼓に見立て皆さんで調子を合わせて打つ動作など、新しく取り入れたプログラムにも慣れて、徐々にハードルを上げています。

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。教室後の”un petit verre(アン プティ ベー)”日本語訳で「ちょっと一杯」も楽しいですよ。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。

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。3月30日(木)、5月31日(水)に実施しました。カラオケやリズムに乗った体操、藤岡さんのピアノ演奏等、盛りだくさんで皆さん楽しんでいます。次回は、8月2日(水)10時からを予定しています。会場は荻窪地域区民センターに変更になります。ゆうゆう館は60歳以上と参加者に制限がありますが、地域区民センターは年齢制限ありませんので、ご興味ある若い方の参加も大歓迎です。

5. 九重雑賀 蔵見学

4月8日(土)、九重雑賀さんの蔵見学に行きました。視覚障害者5名(うち盲ろう者2名)、晴眼者8名の13名で8時に天王寺駅に集合して和歌山駅へ。そこから和歌山電鉄に乗って終点の貴志駅まで。貴志駅は猫の駅長で名の売れたところ



貴志駅 屋根に耳があります。

ろです。現在の駅舎は猫の顔に

なっていました。九重雑賀さんでは、酒蔵・酢蔵と見学させていただき、メインイベントである酢の料理のごちそうと日本酒を存分に楽しみました。天気も良く、皆さん楽しんでいただけたと思います。

雑賀社長もしみじみと「こうやって皆さんが楽しく食事してるところを



食事風景 右端が雑賀社長

見るのが一番うれしい」と言ってくださり、感謝しかありません。今年は弘法大師生誕 1250 年ということで高野山には行けませんでした。来年も行きます。関心ある方は連絡を。

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

「ブラインドラグビー」と聞いてピンとくる方はまだ少ないと思います。言葉の通り、視覚に障がいがある方のためのラグビー競技ですが、発足は 2015 年のイングランド。その後 2019 年に日本協会が発足し、現在、国内大会や体験会など、知名度の向上と競技人口の増加を目標に全国で活動しています。

「かながわルーシーズ」と聞いてピンとくる方はゼロに近いと思います。これは私が監督を務めるブラインドラグビーのチーム名で、発足は 2022 年の 11 月。ラグビー自体が初め

ての選手やスポーツなんかした事ない！と断言していた選手も混じって、国内大会に参戦してきました。結果はもちろん惨敗でしたが、チームコンセプトである「経験者も初心者も年齢も性別も関係なく楽しくスポーツをする」をみんなで達成できたので、大会への参加は大成功でした。

さて私が「視覚障がい」に出会ったきっかけは一つのネットニュースがきっかけでした。その記事には日本で初めてブラインドラグビーの練習会が行われた事、次回の練習日時と場所が書かれていました。電車の中でその記事を読んでいた私は次の駅で電車を降り、すぐに電話をかけ次回の練習会に参加させて頂く事に。

視覚障がいについての知識がゼロだった私に協会側が求めたのはラグビーの指導。できるはずがありません。「これはこうするんだよ。」「もうちょっとそっちに動いて。」「違う、そうじゃなくてこう。」「もうお分かりでしょう。私のコミュニケーション技術の猛勉強が始まったのは翌日からでした。インターネット上で情報収集をし、ラグビーの練習や練習後の選手たちとの飲み会で試行錯誤。選手たちから指導とアドバイスを受け、「これじゃどっちがコーチかわからないね！」などと冗談を言い合っている時にアンサンブルのガイド募集を偶然知り、2 年ほど前から同行援護をさせていただいております。

現在もブラインドラグビーやタッチラグビー（ブラインドラグビーのルールの基礎となった晴眼スポーツ。タックルがない安全性の高いラグビー）を通じて、障がいの有無や年齢性別など不問のコミュニティを作り、ブラインドラグビーの普及活動を行っております。と、ここまで書いたところで、今日の練習会に遅刻しそうになっている事に気が付きました。急いでスパイク、ボールなどをリュックに詰め込んで練習に行きます。

最後になりましたが、私の名前は園田健(ソノダケン)と申します。これを読んでいただいている利用者様で、今後一緒にさせていただける機会があれば、私のコミュニケーション技術がどこまで向上したのか、していないのか。優しめのご指導よろしく願いいたします。



後列で拳を上げているのが園田さん

トピック

障害者用 Suica・PASMO について

こんにちは 宮城かし子です。

令和 5 年 3 月 18 日(土)から関東圏の交通系 IC カード(Suica・PASMO)の障害者用と介助者用のカード発売が開始されました。このカードを使うことで、これまでのように身体障害者手帳を有人改札に提示しなくても割引が受けられるようになります。

東京都から支給されている都営交通無料パスを障害者用 PASMO に搭載することはできませんが、単独移動する事が多い方につきましては、PASMO に搭載しないことをお勧めします。後に説明しますが、できる



介助者用の PASMO です。介と表示

事・できない事が煩雑で分かりづらいからです。とはいえ、一般の方々と同じように自動改札機を利用する事ができるようになり、同伴者を伴った外出の際には大変便利なサービスと言えるのではないのでしょうか。

そこで今回は、このサービスについてレポートします。

・概要

このカードは、障害者用と介助者用が 1 組となっています。障害者 1 名に対して Suica か PASMO どちらか 1 組を保持できます。カードには有効期限が設けられており、購入月から 1 年後の同月末日までとなっております。更新手続きは、Suica は JR 東日本の各駅の窓口で、PASMO は PASMO 鉄道事業社の窓口で行えます。

・購入方法

Suica はみどりの窓口で、PASMO は PASMO 鉄道事業社の窓口で購入できます。購入の際には、必ず身体障害者手帳、カードデポジット料をご持参ください。

・利用方法

障害者と介助者が、同一区間での乗車の際に利用するのが原則です。ただし、東京都交通局(以下、東京都)の都電、新交通(ゆりかもめ、日暮里・舎人ライナー)や都営バスを含んだ路線バスにつきましては、障害者用カードを単独で利用することができます。

・路線バスに乗車する際の注意点

路線バスの運転手は、このようなカードがあることを知らない場合が想定されます。運賃機にカードをタッチする際、「割引は不要です」とこちらから声掛けすることをお勧めします。しっかりと確認をせず、運転手は割引適用のボタンを押す可能性があり注意が必要です。

・都営交通無料パスとの関係と単独利用上の注意点

東京都が発行する都営交通無料パスは、PASMO の障害者用カードに搭載することができます。手続きは、PASMO 取り扱い事業の定期券販売所で可能です。杉並区に在住の方は、新宿駅での手続きが良いかと思えます。都営地下鉄で障害者用カードを単独で利用する事はできますが、いくつか注意点があります。

都営地下鉄が他の私鉄に乗り入れている場合、出場が私鉄駅ですと本来、障害者割引が適用されないはずの私鉄も半額清算となってしまう、更新の際に不正利用と見なされる可能性があります。これは連絡通路においても同じことが起きるようです。

このカードを利用することで、同伴者との公共交通機関の利用が大変便利になったと感じます。私は、単独で電車に乗る際には、Apple Watch にモバイル Suica を入れて使っていて、バスを利用する際には、障害者用カードを使っています。カードは同じ形をしているので、障害者用には、凹凸の少ないシールを貼って触って区別できるような工夫も必要です。

新しくできたサービス。工夫しながら、便利に活用して行きたいですね！

アプリ紹介

皆さんこんにちは。森 佑太です。

今回は視覚障がい者向けのナビアプリ「アイナビ」を紹介します。アプリはアップストアから無料で入手できます。月額料金も無料です。残念ながら iPhone のみの対応で、android ユーザーの方は入手できません。



アイナビは信号の色を認識して音声とビーブ音で知らせてくれたり、コンビニやスーパーなど周辺施設や電柱などの障害物も認識します。前からこちらに向かってくる車や人の様子も細かく分かり、はじめて使用した時は驚きでした。目的地を設定すると「300メートル先を右方向」などのルート案内機能や目的地の方向に正しく進んでいると「正しい方向を向いています。」と定期的に音声案内があります。

曲がり角を間違えたり反対方向に進み始めると「反対方向を向いています。」などと方角の修正にも役立ちます。

すべての音声案内を聞いていると膨大な情報でひっきりなしに音声が流れて「わずらわしい」と感じる方もいるかもしれません。設定画面から細かく案内してほしい項目を選べるようになっており必要に応じて調整できます。歩いていて「コンビニによりたい」と思ったとき、アイナビを利用すると自力で簡単にセブンイレブンやローソンなど詳細まで把握できるところが嬉しいです。

アイナビを使う時の注意点はスマートフォンの通信電波が弱いなど条件によっては正しく動作しないこともあり完全に頼り切ることは難しいです。また iPhone のカメラで周りの情報を検知しているため、iPhone を鞆やポケットに入れて歩いていると全く情報を認識しませんでした。

最初「iPhone を手に持ったまま歩くしかないのかな？」とっていると、アイナビ用の iPhone を入れる専用ポーチが販売されていて購入してみました。ストラップがついて首にかけて利用できるようになっています。ちょうど胸の少し下の位置に iPhone がくるよう紐の長さを調整して使うと良いようです。

余談ですがアイナビは信号の色や周りの情報など視覚情報を補うことが得意です。一方ルート案内では他の map アプリのように「曲がり角の位置などもう少し細かく知りたい」と思うことがあります。

実際同じ目的地までアイナビのルート案内のみで歩いた時と、アイナビと他の map を同時に設定した時の 2 パターンで数回にわたり「どちらの方がスムーズに目的地まで行けるか」と実験してみました。結果はアイナビと他の map を併用するとお互いの得意分野を生かしてスムーズに目的地に到着することができた気がします。

アイナビは今年の 4 月に出たばかりの出来立てのアプリです。メーカーのホームページなどをみると、将来的にアプリからビデオ通話を利用してオペレーターと会話をしながらより正確な情報を得られる機能なども検討中のようなので、今後が楽しみです。

情報提供

最初の二つは杉並区民に対してのお知らせです。

今年度、杉並区が視覚障害者のために二つの新しい支援制度を開始します。

一つ目は、訪問型代読・代筆制度です。これまで、杉並区では「すまいる」という 3 か所の一般相談支援事業所(荻窪、高円寺、高井戸)で代読代筆サービスは行ってきました。しかし、移動に困難を抱える視覚障害者が自宅に届いた郵便物や読んでもらいたいものをすまいるに持参しなければならないことは、当事者のニーズとずれがあり、利用率が伸びませんでした。そこで、令和 5 年 5 月から自宅での代読代筆サービス事業を開始しました。杉並区民で障害手帳(視覚障害)をお持ちの方が対象となります。

少し硬い話になりますが、この事業は地方自治体が行う地域生活支援事業の一つである意思疎通支援事業というものになります。この意思疎通支援事業を実施するか否かは自治体判断になります。

代読代筆支援を行っている自治体は現在、全国で約 5% のみ。福祉が充実している東京都であっても約 10% の自治体しか実施していません。実施している自治体においても利用が伸びていないと耳にします。そこで、杉並区は月ベースではなく年間で 60 時間の利用時間を支給することにしました。

図書館で行う比較的長時間の代読サービスとは違い、郵便物や購入製品の説明書など自宅でちよつと目を必要とすることに対するサービスです。皆さんの日常生活にプラスになります。必要性を感じる方は、申し込んでください。申し込み方法はいくつかありますが、杉並区障害者施策課管理係に電話で申請することが一番容易だと思います。

この訪問型代読・代筆事業は、アイプラザとアンサングルの 2 事業所が委託されています。同行援護スタート時や終了時に皆さんが、この制度を活用していただくとアンサングルとしては助かります。

二つ目は、スマホ(iPhone)講習会の開催です。視覚障害者がスマホを活用することで、情報獲得の可能性が飛躍的に高まることを杉並区が認識したことにより、スマホ講習会を開催することになりました。今秋開催を目指します。対象者は iPhone をお持ちでない方で iPhone を使いこなしたいと考える視覚障害者若干名になります。

開催 1 か月前には、杉並広報で希望者を募集しますので、関心のある方は応募してください。

3つ目は、有料道路における障害者割引制度の見直しについてです。

これまでは、事前登録された自動車 1 台のみ料金割引の対象となっていました。令和 5 年 3 月 27 日から事前登録のない自動車(知人やご家族の車両、レンタカー、タクシー、福祉有償運送の車両等)にも通行料の割引が適用されるようになりました。視覚障害者ご自身が申請をする必要がありますので、まずはお住いの自治体に問い合わせることをお勧めします。都内の自治体にとって、この制度の認識は非常に薄いので、利用方法までは説明しきれないと思います。利用方法に関しては、当法人でもお手伝いできると思いますので、問い合わせください。

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。

2023 年度の正会員・賛助会員を募っています。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ひします。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 行でございます。

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 トクティヒ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、有田あつ子様、市川保様、江島弘明様、酒井久江様、島本禎子様、高橋実様、田中徹二様、匿名の皆さまから寄付を頂いています。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。よろしくお願いいたします。



HP QR コード

季刊 GPW 通信 第 27 号 (2023 年 夏号) 2023 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 3-25-10 メゾン内田 103 号

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