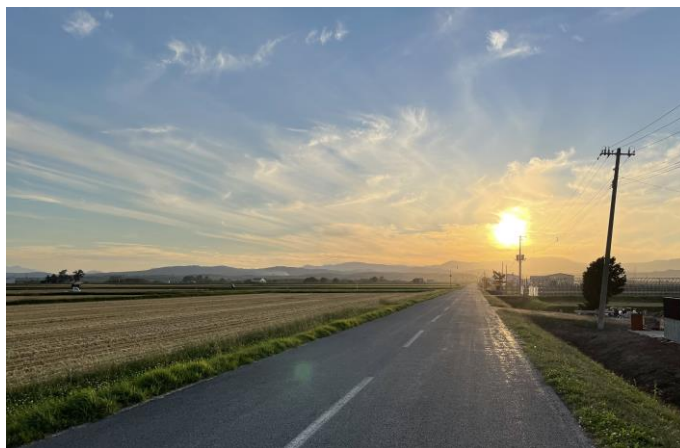


季刊 GPW 通信

第28号 2023年 秋



稲刈りが終わって夕日 雨竜郡妹背牛町（うりゅうぐん もせうしちょう）

目次

ごあいさつ	P1
イベントのお知らせ	P2
イベント報告	P2
ガイドさん、いらっしやい！	...	P3
トピック	P4
アプリ紹介	P6
レンジでチン！	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

暑いですね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

今年は、特に北海道の暑さが尋常でないようです。数日、暑い日を我慢すれば乗り越えられた北海道が東京と同じくらい暑くなりました。想像しただけで汗が出ます。

私は小学生の頃、夏休みは父親の実家のある妹背牛周辺の親戚の家で過ごすことが定番でした。おばさんの家が小学校の隣にあり、その小学校のプールに行くことを楽しみにしていました。毎朝、朝一番に、遊泳可能かどうか確認に行きました。当時、大阪では光化学スモッグ注意報が出ると校庭の真ん中に黄色い旗が立って、屋外で遊ぶことは禁じられました。ここは、北海道の田舎ですので光化学スモッグではありません。水温が低い場合に遊泳禁止となり旗が立ちました。夏とはいえ、朝晩は冷えるのが北海道でした。日中も扇風機を回せば涼しくなるし、エアコンのある車は見たことはありませんでした。

全ての原因が私たち人類ではないと思いますが、私たち人類の存在が気候変動の一因であることは確かです。それぞれのやり方で無理をせずに、毎日踏みつけている地球をいたわりたいと思います。

イベントのお知らせ

1. 視覚障害者のための iPhone 講座

2021 年の秋に、デジタル庁主催の視覚障害者向けのスマホ講習会を開催しました。当時は、当法人も毎年開催する予定でしたが、デジタル庁の考え方に納得できませんでしたので、継続は断念しました。しかし、講習会の後援をしてくださった杉並区の担当者が視覚障害者に対するスマホ講習会の必要性を強く感じ、今年度に開催できるように尽力して下さい、再び iPhone 講習会を開催できる運びとなりました。

iPhone の使用に慣れるまでは大変だと思いますが、iPhone を通して得られる情報は、この苦労を大きく上回ると思います。関心ある方は、GPW 事務所に連絡ください。

- ・期日:令和 5 年 10 月 16 日(月)、17 日(火)、20 日(金) 3 日間とも 10 時~14 時 30 分
- ・場所:セシオン杉並 第 6・7 集会室
- ・対象者:教えてくれるなら、スマホを持ちたいと考えている杉並区在住視覚障害者
- ・定員:6 名 画面を見ないで操作する方 3 名 少しでも画面を見て操作する方 3 名 先着順
- ・費用:無料
- ・特徴: 講師(歩行訓練士、PC 指導者、ロービジョン、全盲講師等)5 名・アシスタント 6 名の 11 名体制。
16 日から 20 日まで iPhone を貸し出しますので、自宅で自由に使えます。
講習後も iPhone 購入の手伝い、相談に乗ります。

2. サイトワールド 2023

お待たせしました！ 4 年ぶりに開催することになりました。

開催日時は 11 月 1 日~3 日。場所は、これまで通り、JR 錦糸町駅近くのすみだ産業会館です。ガイドヘルパーを利用する方はお早めに依頼をください。よろしくお願いいたします。

イベント報告

杉並区内の公共施設の再編の影響で、開催日時や開催場所が変更になっています。参加を考えている方は、まずは事務所に問い合わせてください。

1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

これまでは、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した。令和 5 年 10 月から令和 6 年 3 月までは、第 1 火曜日はゆうゆう今川館、第 3 火曜日は、西荻地域区民センターと日程も場所も変更になりますのでご注意ください。

森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。8 月には、フランス菓子を皆さんで作る会を開催しました。メニューは「ウイークエンド シトロン」と「カレド シトロン」二つともレモン風味のケーキでした。ふわふわとカリッ、の歯ごたえが違うもので、皆さんでおいしくいただきました。作ることに一生懸命になってしまい、目的のフランス語の勉強

は抜け落ちてしまいました。この点は反省です。

フランス、フランス語に興味のある方なら、だれでもお待ちしております。

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。

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した。

令和5年10月からは、第1月曜日と第2日曜日 10時から12時。場所は、ゆうゆう天沼館になります。参加費は無料です。

ワルツ、タンゴ、ルンバと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。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. 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。8月2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、来年1月19日(水)を予定しています。会場は荻窪地域区民センターです。

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。

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。

ガイドさん、いらっしゃい!

皆さん、こんにちは。昨年の 6 月からガイドをさせていただいております。橋 加世古(たちばな かよこ)と申します。私は京都で生まれ育ち、結婚して大阪で 2 年暮らした後、主人の仕事でアメリカに移住し 2018 年から東京の江東区で暮らしております。

ガイドヘルパーになろうと思ったきっかけは困っている人の役に立ちたいという単純な思いからでした。結婚して 4 人の子供たちに恵まれ慣れない海外で夢中で子育てをしてきました。毎日クタクタで自分の時間もない日々から子供たちが自立して巣立ち、上の 3 人の娘たちはアメリカ、私と主人、4 番目の娘は日本と家族バラバラに離れて暮らすようになり、空の巣症候群のようになりました。まさか自分になるとはと驚きました。あんなに子供の手が離れたらやりたいことをやろうと楽しみにしていたのに、切り替えは早い方だと思っていたのに。

このままではいけないと自問自答し、自分を必要としてくれる人、困っている人のために役に立ちたいと思いました。そんな私の思いを聞いた友人がアンサンプルの連絡先をくれました。その時はアンサンプルが何をしているところなのか、同行援護というお仕事が何なのかも知らずに橋本さんに会いにいきました。資格がいるお仕事だと説明をしていただき、アンサンプルは受講料の補助も出していただけなので、すぐに同



橋さんの四姉妹です。

行援護従業者養成研修に申し込みました。視覚障害をお持ちの方についての知識はなく大変そうだと想像するだけでしたが、この研修で当事者講師の西島さんに初めてお会いし、お話を聞き、意識が大きく変わりました。それと同時に自分の無知さを恥じました。西島さんは視覚に障害があるというだけで私と何も変わりはなく、お友達とランチへ行き、お喋りを楽しみ、おしゃれをし、ネットニュースを聞き、母親として子供を大切に育てて教育のことを心配されていました。私はまだまだ未熟で、知らないことも多く、できないことも沢山あります。でも、できることも沢山あります。できないことはできる人を頼って、できることは喜んでしてあげる。それが当たり前であってほしいと強く思います。足りないところがあれば持っている人が補えばよい。視覚障害者の方たちが窮屈な思いをせず快適に行きたいところへ行き、やりたいことができるようお手伝いをしたいと思います。ガイドヘルパーというお仕事を通してジャッジせず勝手な偏見のないそのままの人を受け入れ、視覚障害者の方たちだけでなく、他の障害を持つ方たちも、世間でマイノリティーと言われる方たちも、生きづらさを持っている人たちも皆が自分らしくいられる優しい社会に変えていけるよう微力ながら目指していきたいと思えます。これからもご指導よろしくお願い致します。

トピック

1. 杉並区は、重度障害者等就労支援特別事業を開始しました。

杉並区は、この 8 月から重度障害者等就労支援特別事業を開始しました。

障害者が就労中に必要な支援は、直接的に業務に関わる支援と間接的に業務に関わる支援と分けられます。直接的に業務に関わる支援は、曲がりなりにも独立行政法人、高齢・障害・求職者雇用支援機構(以下、JEED(ジード))が関わって支援をしています。「曲がりなりにも」と書かせていただいたのは、当法人のような規模が小さく、障害福祉事業を行っている法人はそもそも対象外であることが分かったからです。

重度障害者等就労支援特別事業は、原則的に間接的に業務に関わる支援を担うものとなります。例えば、24時間見守りが必要な筋萎縮性側索硬化症(ALS)や筋ジストロフィーなどの疾患を抱えた方は、就労中も命を支える福祉支援が必要です。この部分をこの事業で支えることとなります。

重度障害者が対象となる事業ですので、視覚障害1級、2級の方も対象になります。視覚障害者が勤務中、一番困ることは、初めての場所に行く出張や訪問です。次に困るのは、紙ベースのみの情報取得や PC 作業後のアウトプットのレイアウトを整えるなどの業務になります。

今回の重度障害者等就労支援特別事業で視覚障害者が受ける支援は、ほぼ外出時の移動の支援と言えます。また、業務の秘密にかかわる分野は、JEED が受け持つこととなります。JEED が当該法人の申請を却下した場合、杉並区では重度障害者等就労支援特別事業で全てを担います。

国が定めた法律ですが、実施の可否は基礎自治体に委ねられます。昨年夏に、私の近くにいる24時間介助が必要な障害者が就労することになりました。24時間介助が必要なのに就労中はその支援が受けられない現実が目の前に横たわったことから支援者仲間と区議を総動員して杉並区に早期実施を迫り、その必要性を杉並区も認めたことからこの事業が始まりました。この方が1番目の認定者です。ありがたいことに、2番目の認定者に宮城かし子も認められました。

就労している方、これから就労しようとしている方、また自営業を始めようとしている視覚障害者にとっては素晴らしい支援制度だと思います。関心ある方は杉並区、当法人にお問い合わせください。

※重度障害者とは、身体障害1級、2級の方及び一部3級の方も指します。

2. JR 東日本、「えきねっと」で障害者割引申込可能に

こんにちは宮城かし子です。

皆さんは新幹線や特急を利用する際、切符はどのように購入されていますか？購入方法としては、みどりの窓口で買うか、駅ネットで買うという 2 つがあります。

私はここ半年の間に、茨城・仙台・群馬へ行く機会があったのですが、特急券と新幹線の切符を駅ネットで購入しました。駅ネットというのは JR が提供しているサービスで、インターネット上で切符の購入ができます。支払い方法は、クレジットカードのみです。わざわざみどりの窓口に行って、列に並ばなくても買えますし、座席の指定も含め、全て画面読み上げソフトで操作できるので、視覚障害者にとってはとても便利なサービスだと思います。

駅ネットを利用するには、会員登録(無料)が必要です。ログインには ID とパスワード、そしてパズル認証が必要です。このパズル認証を突破する方法ですが、サービスセンターに電話をすると 1 年間はパズル認証をしなくてもログインできるようにしてくれます。

詳しくは、ログインページにある「パズル認証が困難な方へ」というリンクから知ることができます。

駅ネットでは、乗車券も合わせて購入することができますが、身体障害者手帳で適用される割引切符は購入することができませんので、私は、特急券・新幹線の切符のみ購入しました。

※来年春ごろから、身体障害者手帳で適用される割引乗車券も購入できるようになるようです。

駅ネットで購入する切符には 2 つの種類があります。駅ネットで予約だけして、駅で切符に変える方法とチケットレスといって切符に替えずに予約完了の画面を提示することで乗車する方法です。

特急券はチケットレスが便利です。しかし新幹線の場合はチケットレスが乗車券とセットでないと買えないことや、専用の改札を通る際にチケットレスですと不便が生じてしまいますので切符が便利です。

駅ネットで予約をした切符を発券するには、みどりの窓口か駅に設置されている駅ネットの券売機で手続きができます。この時、予約完了メールに QR コードが付いていますのでそれを使って発券するのがスムーズかと思います。他に駅ネットの会員番号や支払ったクレジットカードを提示することでも手続きが行えるようです。駅に設置されている駅ネット専用の券売機は、視覚障害者が自力で操作するのは難しいのでサポートをして頂く必要があります。駅員さんにサポートを申し出ると手伝ってくださいます。

乗車券については、モバイル Suica を窓口で提示して割引を受ける方法が効率的ですが、全ての区間で利用できる訳ではないので、予め、みどりの窓口か最寄り駅の券売機で買う方がスムーズに利用できるかと思います。

まだまだ課題が残るサービスですが、少しずつでも利便性は増してきていると感じます。先ほども少し触れましたが、春頃には障害者へのサービスが新たに始まるという発表もされています。交通機関へのアクセスがスムーズになれば、お出かけもより楽しくなりますね。これからの発展に期待したいです。

※駅ネット URL <https://www.watch.impress.co.jp/docs/news/1513760.html>

3. アンサンブル ガイドヘルパー研修

川村まゆみがお伝えします。

8月20日(日) 西荻地域区民センターにて、13時45分から17時まで ガイド研修会を行いました。現地で参加して下さったガイドさんが20名、リモートでの参加は7名でした。

第一部では自己紹介の時間を設けました。

お題はマイブームだったので、ガイドさん達の意外な一面を知ることができました。

その他、アンサンプルのここ 3 年の経年変化を交えて近況報告を行い、障害者虐待防止研修、杉並区の新しい制度(重度障害者等就労支援特別事業、派遣型の視覚障害者代筆・代読支援事業)について情報提供を行いました。

第二部では、リンクインフィニティ社 菅原さんの協力も得て、Google カレンダーを利用したガイド希望日の提出方法のレクチャーを行いました。

17 時から横断歩道を渡った先の中華料理屋さんで懇親会。2 時間で終わるつもりでしたが、その倍の時間になってしまいました。

普段はなかなかお会いする事のできないガイドさん達とお話ができますし、質疑応答の時間もありますので、今後ガイドを行う際に参考になる情報が得られます。また、事業所としてガイドヘルパーに周知徹底したいこともございます。次回もたくさんのガイドさん達の参加をお待ちしております。



ガイド研修の様子

アプリ紹介

皆さんこんにちは。森 佑太です。

今回は街の自動販売機とスマートフォンを接続して飲み物を購入できるアプリ「Coke ON」を紹介します。

「Coke ON」は無料で入手できます。「Coke ON」はコカコーラ社の自動販売機とスマートフォンをBluetoothで接続して利用します。アプリ入手後に名前やメールアドレス、飲み物を購入するための決済方法など必要事項を入力して無料会員登録をします。クレジットカードやペイペイ、ラインペイなど決済手段も豊富に用意されているのも魅力です。

無料会員登録完了後アプリに対応している自動販売機の近くに行ってアプリを起動します。するとスマートフォンの画面に購入したい製品一覧が表示されますので、希望の商品を選択します。画面に表示される購入ボタンを押すと自動販売機からドリンクが出て購入完了です。

利用する上でいくつか注意点もあります。「Coke ON」はアプリと自動販売機を接続後、1 分ほどで接続が切れてしまう仕組みになっているようです。したがって飲み物を選ぶ際どれにしようか悩んでいると 1 分経過してしまい接続が切れてしまいます。接続が切れた場合はその都度接続をします。1 分経過しても接続が切れないようにどうしたら良いものかと考え選択するボタンの位置を覚えたりしました。また、購入ボタンを押す際には読み上げ機能をオフにしないと反応が悪くなる欠点もあります。

はじめて利用した時は自動販売機の前でガイドさんに 1 時間ほど画面を見てもらいながら研究しました。その時のガイドさんは「手間のかかるアプリですね」と苦笑いしていました。

そんな手間のかかるアプリですが、使いたいと思ったきっかけは youtube の動画からの情報でした。毎週好きなドリンク 1 本と無料で交換できるチケットが付与されたり、決められた歩数を達成するとドリンクと交換できるなどお得なキャンペーン情報を見つけて興味がわきました。



Coke ON アプリ

キャンペーンはその時により変わっていきますが、今年の夏も外出中の水分補給で利用して暑い夏を乗り切りました。

「Coke ON」は視覚障がい者専用のアプリではないので工夫が必要です。利用を開始してから 1 年半ほどになります。その間、何度かアップデートがあり少しずつ使いやすくなってきているように感じます。今後の動きが楽しみです。

レンジでチン！

ガスコンロを使うのが怖いという話は良く聞きます。また、ガスコンロを使ってほしくないというご家族の声も聞きます。そこで、電子レンジでできる料理の紹介をします。

1回目は、簡単ですが、ゆで卵です。

【用意するもの】

たまご 1個／氷 少々／卵が入る大きさのマグカップ 1個／アルミホイルとラップ

【手順】

1. 卵をアルミホイルで包む。卵の殻をまんべんなく覆う。
2. 大きめのマグカップにアルミホイルで包んだ卵を入れ、つかるくらいの水を入れる。

最後に、ラップをふんわりとかける。

3. (半熟の場合)

電子レンジで 600w で 8 分 30 秒加熱する。そのまま 1 分放置する。

(固ゆでの場合)

電子レンジ 600w で 9 分～9 分 30 秒加熱。そのまま 5～6 分放置する。

4. 氷水で卵を冷やし、冷めたら皮をむく。
5. おいしいゆで卵の出来上がり！



ゆで卵

最後に、得もないプチ情報！

昭和初期の頃から関西に住んでいる人は、ゆで卵を煮抜き卵もしくは、煮抜きと言います。

玉子を湯でぐらぐらと、しっかり「煮抜く」という意味から発したというのが定説です。ちなみに、生まれも育ちも大阪・十三(じゅうそう)の私ですが、「高橋君、煮抜きいるか？」と友達のおばちゃんに聞かれて「何、それ？」と聞き返してました。あれから 40 年。使っている人はいるでしょうか。

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。

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の皆さん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いため、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

GPW 通信送付に関する変更とお願いです。点字での提供は法人の体力的に難しいことや希望者が少ないことから CD の音情報の提供を行ってきました。ただ、ラジカセを持っている方も多くなく、かといってデジタイズ版を送ってもそれを聞く装置をお持ちでない方も多く。皆様への情報提供には悩み続けていました。そこで視覚障害者の皆さん全員に CD を送付するのは今回が最後にしようと考えています。次回以降、CD を希望する方は、こちらに連絡ください。よろこんで送らせていただきます。

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。よろしく申し上げます。



HP QR コード

季刊 GPW 通信 第 28 号 (2023 年 秋号) 2023 年 10 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