

季刊 GPW 通信

第 29 号 2024 年 初春



蛹になる前日



成虫

アオスジアゲハの蛹 (この冬は、事務所で見るができます)

ごあいさつ	P1
イベントのお知らせ	P1
イベント報告	P2
ガイドさん、いらっしゃい! ...	P5
トピック	P6
アプリ紹介	P7
レンジでチン!	P7
寄付を募ります・最後に.....	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。

昨年も皆様に支えられて無事、新年を迎えることができます。ありがとうございました。

2015 年に NPO 法人認可を受け 7 年経過しました。法人として体を成すことを目指し、ようやく人並みの法人になったと思います。今後、継続するためには、若者にとって魅力ある法人である必要があります。今年は、5 年後、10 年後の法人の姿を可視化できるよう中長期の計画を策定するつもりです。

これからも誰もが住みよい杉並を目指しますのでご協力をよろしくお願いいたします。

イベントのお知らせ

1.ドレミファン!

日時 令和 6 年 1 月 19 日(金)10:00~

場所 荻窪地域区民センター

新年最初のドレミファンはフルートとピアノのコンサート🎵になります。

演奏予定曲目ですが、愛の挨拶（エルガー）、春の海（宮城道雄）ほか6～7曲です

講師の藤岡さんとフルーティストの竹内さんのアンサンブルがメインになりますが飛び入りデュオは当日のお楽しみ。

新春によせて選んだ春の海は、お正月といえのBGM。本来は琴と尺八の曲なのですが、フルートとピアノでお届けします。フルーティストの竹内さんは、ご家族にロシアのかたがおられます。

こんなご時世だからこそロシアについてお話いただきたいと思っています。ロシア民謡もご披露くださる予定です

2. 九重雑賀酒蔵・酢蔵見学と高野山巡礼

日時:令和6年4月6日(土)～7日(日)

和歌山の九重雑賀で蔵見学、その後、高野山に移動して宿坊で一泊します。翌日は、皆さんと一緒に命の洗濯をして、あの世(奥の院)に足を踏み入れます。

参加希望者、詳細を知りたい方は高橋まで問い合わせください。

イベント報告

1. 視覚障害者のための iPhone 講座

講師スタッフとして参加した宮城かし子がお伝えします。

杉並区との共催で10月16日・17日・20日の3日間、視覚障害者向け iPhone 講習会を開催しました。全盲2名、ロービジョン3名の方が受講してくださいました。

講師は5名。ロービジョンの川口育子さんと、全盲の私がメイン講師。秋田百合江さんと理事長の高橋がサポート役。歩行訓練士の中村透さんが全体のコーディネーターという体制で行いました。また、受講者にはそれぞれガイドヘルパーが付きました。

内容は、初めに iPhone の各部の名称と位置の確認をしました。次に、Siri を使って電話をかける・時間を尋ねる・天気を探ねる・カレンダーに予定を登録する/登録した予定を確認する・アラームをセットするなどの機能を体験しました。すこし iPhone に慣れてきたところで、Voice Over を使用しての操作にチャレンジしました。ジェスチャーを使ってホーム画面の出し方、画面にあるアイコンの確認、アプリの開き方に始まり、電話の出方、キーパッドを使って受講生同士電話をかけることにもチャレンジし、皆さん着実にクリアされていました。

最後には、LINE を使ってメッセージのやり取りをしたり、ビデオ電話で通話をしたりもしました。また、視覚障害者向けに開発されたアプリ Seeing AI を使って紙幣を確認したり、墨字の書類を読む体験もしました。

講習会期間中、皆さんに iPhone をお持ち帰り頂き、ご自宅でも復習ができるようにしました。LINE で高橋や中村さんとメッセージのやり取りをしたり、Siri の活用方法を模索するなど、みなさんご自宅でも懸命に取り組まれていらっしゃいました。

講習会終了後、受講生の一人が iPhone 購入に至り、時々事務所でサポートをしています。



講習会の様子

iPhone は、視覚障害者の生活を豊かにしてくれます。一人でも多くの方にその素晴らしさを知って頂き、必要な方へ情報をお届けしたいと考えています。

次年度(令和 6 年度)もこの講習会を開催する予定です。iPhone に関心のある方の参加をお待ちします。

2. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

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。

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。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。

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。

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。

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。

5. ドレミファン!

講師の藤岡さんが不定期で開催している音楽レクリエーションです。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。

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。

🍀 ある日のどうこうえんご 🍀

みなさんお元気ですか？アンサンブル常勤ガイドの東です。今日はアンサンブル利用者、私と同じ北海道出身の山本典子さんと、4年ぶりに開催されたサイトワールドに行ってきましたよー。典子さんの許可の元、普段は他人に言わないガイド中の様子を紹介させていただきます。

JR 錦糸町駅南改札を出たら正面にマルイ、8階すみだ産業会館サンライズホールが会場。駅からは学生ボランティアがたくさんいて、優しく案内してくれました。エレベーターにのり8階会場に到着。「わあーなまらすごいひとー。みんな待ってたさー」(注:普段の典子さんは、標準語です)

受付でガイドブックをもらい、中身を確認。今年は 38 ブースの出店。全部回るのは時間が足りないので、典子さんに行きたいブースを聞き取り。「さあ行くべさー」

●ブース No.1 日本点字図書館わくわく用具ショップ。

補装具、日常生活用品、便利グッズ、おもちゃなどの用具販売店。

小銭がバラバラにならないコインケースを購入。「取り出しやすいつしょ」と大喜び。

●ブース No.12 シナノケンシ株式会社。

音声ガイドで簡単に操作する事が出来る卓上型デジタイズ図書の再生専用機プレクストークを紹介されました。色々ボタンを押してみても、「そんな難しくないんでないかい。使いやすいつしょ」

●No.34 株式会社インテック。

音声時計やボイスクッキングスケールを紹介されました。クッキングスケールは重さを音声で教えてくれて、最大 3kg、1g 単位で測れるすぐれ物。シンプルで簡単操作できるけど、会場内が騒がしくて、音声聞きづらかった模様。

●No.35 東海光学株式会社

眼鏡レンズ専門メーカー。遮光サングラスがたくさんあったので、「そろそろ買いたいさー」と、何点かお試し装着しました。

ここで、大混雑のマルイのレストラン街を避けて、「ご飯、テルミナに行く?」「そだねー」と外に。

●ブース No.37 Essence research inc.(エッセンスリサーチ)

バックライトにより眩しさが少ないパソコン用ディスプレイ。光の刺激が少ないのが特徴。

「典子さん、PC を使うお仕事だからいんでないかい?」「なんぼするかと思ったら、40 万もするべさー」

●ブース No.17 株式会社プライムアシスタント。

遠隔オペレーターがスマホを介し声でサポートするサービス、アイコンサポートを体験してみました。その場にあるマックのメニュー表を、全く別のところにいるオペレーターが読んでくれました。「限定メニューはなんだべ? ドリンクは何があるかい?」と質問。オペレーターはガイドヘルパーの資格を持ってるみたいで、的確でわかりやすく回答でした。読み上げ以外にも GPS の位置情報とカメラの映像から現在地を特定して移動のサポートをするサービスを既に使ってる人もいて、同行援護を使わなくても目的地に行けてるみたい。

●No.24 日本盲導犬協会。

回る予定では無かったけど、「めんこいワンコだねー」ってしゃべってたら、スタッフの「今ならすぐ体験できますよー」の声掛けで、典子さんが盲導犬初体験。ハーネスを持って『ストレート ゴー』で歩きだし、階段の前でキチンと止まったら『グーッと』と褒めました。「盲導犬ユーザーの歩く感覚が少しわかったさ。体験しないとわからんもんだねー」

●No.25 ソニー株式会社。

テレビやカメラの音声読み上げ機能、スマートフォン撮影補助機能やヘッドホンの簡単操作などアクセビリティ機能を紹介してる中で、ワイヤレスホンを体験。「ちっちゃい。かるーい。ノイズなーい。いんでないかい」

以上、まもなく終了時間になったので、アンケートを記入して会場を後にしました。「したっけ。またね」

『山本典子さんからのコメント』

サイトワールドは、私たち視覚障害者の生活をサポートする最新の情報に直接触れることができる貴重な機会だと思います。化粧品やファッション系、女性に特化したブースを増やしてほしいですね。

『最後にアズマから』

今後も 🍀 ある日のどうこうえんご 🍀 のコーナーがあったらいいな。アンサンブルの利用者の皆さん！私と楽しくお出かけしましょ！

ガイドさん、いらっしゃい！

今回は、「12月3日は、視覚障害者ガイドヘルパーの日」のイベントの中で、全国マイクリレーのコーナーにガイドヘルパーの一人として参加した北村容子さんです。



ライブ配信で話をする北村さん

この西荻窪という街に住んで 20 数年、この地で私はずっと仕事をしながら子育てをしてきました。その間、地域の皆様に親子共々助けられ、励まされているいろいろな事を乗り越えてきました。子供も大学生になり、家事や子育てに費やす時間が圧倒的に少なくなり、残りの人生を考える年齢に差し掛かった事もあり、お世話になったこの街・地域へ恩返しがしたいなと思うようになりました。そんな事を考えているタイミングでふと目にした「視覚障害者ガイドヘルパー募集」の求人サイト。しかも募集している事業所がなんと自宅から徒歩5分かかる場所にあると知り、即連絡し、面接をさせていただきました。

それが今年の6月だったので、ガイド歴はまだ半年に満たないのですが、利用者さんが比較的、職場・自宅(共に西荻窪駅周辺)からさほど離れていない方が多い事と本業の時間をある程度コントロールできる事により、当初の自分の計画より多くガイドの仕事をしてもらっています。これまで延べ30名以上の利用者さんとのガイドを経験しました。事業所の利用者さんの月平均利用人数が100名前後ということなので、半年間でおおよそ3分の1の方とお会いしたことになります。始めた頃はミッション(利用者さんを安全に目的地にお連れすること)に囚われすぎて、空回りしたり、下調べが不十分なために上手く案内できずに利用者さんを疲れさせてしまったり。(今もまだまだあるのですが...)とても申し訳ない気持ちになりました。経験値を積んでいくことで、これは解決していくしかないですね。利用者さんの中にはガイドと外出する事をとても楽しみにしてくれている人も多くいらして、その期待には応えたいと思うので、利用者さんのお話を傾聴し、楽しく会話をしながらガイドできるように心掛けています。散歩やお買い物、遠方へお出掛けなどで沢山歩いた日の夜はとても良く眠れます！普段歩いても見過ごしてしまう素敵な景色、木々や花を目にとめるようにもなりました。利用者さんのお話の中には生きていく上で大切な事や、今まで知らなかった新しい世界の事なども多く勉強になる事も多く、ガイドをしている時間はとても有意義に感じます。

新しい事を覚えるのが、難しくなってくる年齢です。ですが、一方で得た知識や重ねた経験で、できる事が増える事は楽しみでもあります。今後もできるだけ多くの時間をガイドしていきたいと思っています。

12月3日に、西早稲田の視覚障害者団体連合で開かれた「視覚障害者ガイドヘルパーの日」設立記念式典に参加してきました。全国で不足しているガイドヘルパーのことがもっと認識されて、この仕事に興味を持ってほしいと願っています。



QRコード ガイドヘルパーの日

トピック 事務所で便利グッズの紹介・体験ができます！

法人で購入したり、利用者から頂いたり視覚障害者にとって便利な製品が揃いつつあります。現在、備わっている製品を紹介します。



タンデム

1. タンデム自転車

前に乗るパイロットと息を合わせて楽しんでください。利用したい場合は、事前にアンサンプルまで連絡をください。

2. アシラセ <https://www.ashirase.com/>

視覚障害者の単独歩行を支援するナビゲーションシステムです。スマートフォンアプリによる音声入力や案内および、靴につける振動インターフェースで構成されています。靴に装着し、専用アプリと連動させて使用します。こちらも事前に連絡ください。



左：アシラセ右：シグナルエイド

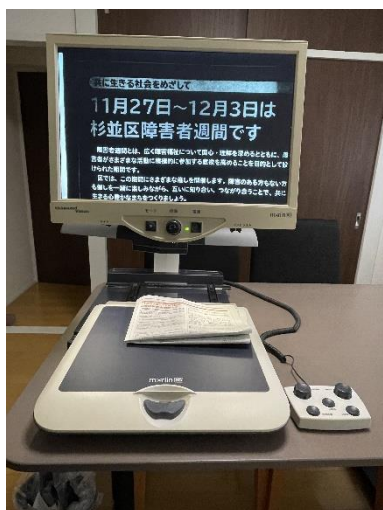
3. シグナルエイド

自分の意志で操作することにより音響・音声案内を受けられる小型送信機です。必要なときに必要な音響・音声案内を受けられます。また、事前情報提供エリアを受信する機能を備えていて、エリアを受信したとき、「ピッピッピッ」と本機からお知らせします。

事前情報提供エリアを受信する機能を備えていて、エリアを受信したとき、「ピッピッピッ」と本機からお知らせします。

4. 据置型拡大読書器 Merlin HD

液晶画面と一体型で画面のサイズが 24 インチです。高機能カメラを搭載し低倍率に対応し鮮明な画面表示です。モニターは 24 インチです。



据置型拡大読書器

5. 携帯型拡大読書器 2種

1) クローバー3

画面の大きさは3.5インチ、重さが約100グラムと軽量で使いやすい拡大読書器です。対象物から少し距離を離しても鮮明に映るため、商品の値札や食品の賞味期限の確認など様々な用途にお使いいただけます。



左：クローバー3 右：アミーゴ HD

2) アミーゴ HD

携帯型のカラー拡大読書器。液晶モニターのサイズは7インチで、拡大倍率は1.4から25倍。文字色がカラー、白黒や白黒反転など32色の表示モードがある。明るさ調節機能やLEDライトオン/オフ機能などもある。35度/90度の2段階に調整できるスタンド付き。HDMI対応モニターやテレビへの映像出力も可能。



クリアリーダープラス

6. 音声・拡大読書器 クリアリーダープラス

スキャンボタンを押すだけで原稿をカメラで読み取り、読みあげる音声読書器です。約2.5キログラムと軽量で折り畳み可能な取っ手付きな

ので、簡単に持ち運んで使用できます。また、バッテリー駆動のため、電源のない場所でも使用可能です。

7. 黒メモ帳と白ペン

黒いノートです。白ペンと一緒に使うと文字がくっきり見やすく書けます。

その他、音声時計、デジタイズ機器などもあります。お気軽にお越しください。



メモ帳と白鉛筆・ペン

アプリ紹介

新年あけましておめでとうございます。

森 佑太です。本年もよろしくお願いいたします。

今回はバスの運行情報が分かる「バスあと何分」というアプリを紹介します。

アプリは無料で入手できます。利用時の月額料金も無料です。アプリを起動するとバス会社の一覧が表示されます。その中から「関東バス」「都営バス」など利用したいバス会社を選択します。五十音順にバス停の名前が並んでいるので、目的のバス停を選択すると、バスの時刻表が確認できます。



バスあと何分アプリ

利用してよかったことはアプリを利用すると、バスの遅延情報などの詳細が細かく分かることです。

バスが遅れていると、遅れた分の到着予想時刻も確認できます。バスの運行情報を検索するアプリは他にも複数あります。しかし音声で読み上げなかったり、すぐ固まってしまうアプリが多く使い勝手が悪いなあと感じていました。そんな時に「バスあと何分」のアプリを見つけました。4年ほど利用していますが、個人的には1番使いやすく気に入っています。

視覚障がい者向けのアプリではないため、利用する上で工夫は必要ですが、試行錯誤しながら使っています。

先日、中野駅から出発し都営バスや都電を利用して、荒川や浅草の雷門、赤羽駅など都内の名所をいくつか訪ねる小旅行に出かけました。事前に iPhone の map アプリで大体のルートを検索し、当日バスの車内放送を頼りに「バスあと何分」でバス停の名前や運行状況を検索しながら、楽しい旅をすることができました。皆さんも一度、このアプリを使ってみてはいかがでしょうか？

レンジでチン！ 2品目

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ています。

今回は、焼きそばです。

【用意するもの】

焼きそばのソフト麺 一人分

付属のソース

カット野菜 適当

豚コマ肉 80g

塩コショウ 少々



焼きそば

【手順】

1. 焼きそばの麺を袋ごと耐熱皿に乗せ、600W で 30 秒加熱する。(外袋は温めません。麺が入っている内袋のみ温めます)
2. 麺を袋の上からもみ(ほぐしやすくするため)ボウルに入れ箸で軽くほぐしカット野菜を載せる。
3. 豚肉に塩コショウをふりかけ、野菜の上に広げて入れる。ふわっとラップをし 4 分加熱する。
4. 軽く混ぜ、ソースを振り入れさらに全体を混ぜる。ソースをなじませるため、からっと仕上げるためラップなしで 1 分温める。

日清のカップ焼きそばのどうでもいい話

正式名称は「日清焼きそば U.F.O」です。昭和51年の発売当初の製品名は、「日清焼きそば UFO」でした。安藤百福さんの次男宏樹さんが容器を検討しているときに、薄くて丸い皿が UFO に似ていることから UFO と命名したようですが、著作権等の問題が発覚しある時期から UFO は、空飛ぶ円盤ではなく、「うまい、太い、おいしい」の頭文字だと主張し、文字の間にドットを入れて現在に至るようです。

寄付を募っています

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、下記 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。

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

最後に

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 29 号 (2024 年 初春号) 2024 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