

季刊 GPW 通信

第 30 号 2024 年 春



能登島の山並み

目次

ごあいさつ	P1
イベント報告	P2
ガイドさん いらっしゃい!	P3
アプリ紹介	P4
トピック	P4
お知らせ	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で今年度も無事、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。

令和 5 年度は、法人の持続可能性を高めるための人的投資と IT 化の投資を積極的に行いました。経営的には苦しい一年になる覚悟で臨みました。言い換えると、種まきの 1 年でした。今、この種から芽が出始めました。次年度はこの芽を育てることで経営的にも大きく成長すると考えています。ただし、これはあくまで内的要因の話ですので、震災や感染症などの負の外的要因が発生するとこの予測は吹っ飛んでしまいます。そうならないことを願っていますが、近いうちに必ず東京で震災は起こります。この震災に備えて杉並区在住のできる限り多くの視覚障害者支援ができるよう、法人として強靱化を進めたいと考えています。今後も法人の応援をよろしくお願いいたします。

イベント報告

1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

令和 6 年 4 月から、また日時と場所が変更になります。ご注意ください。

第 1 火曜日は、西荻地域区民センター（桃井 4 丁目 3 番 2 号）地下 1 階です。第 3 火曜日は、ゆうゆう今川館になります。ゆうゆう今川館は年齢制限がありますが、西荻地域区民センターには年齢制限はありません。また、西荻地域区民センターへのアクセスは、センター玄関前にバス停がありますので非常に便利です。お時間のある方はぜひ、一度お越しください。

ここに、最近のメニューを記します。前半は職員の森、後半は、当時者の鈴木さんが行っています。

<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

<後半> ①チャチャチャのリズムで②サンバのリズムで③空手ビクス④深呼吸
皆さんのお越しをお待ちしています。

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。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。

～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 19 日の様子を藤岡さんから報告します。

「音楽で旅する世界の国」と題したドレミファンコンサートは、みなさまの温かい拍手で幕が上がりました。フルート奏者の竹内あすかさんゆかりの国ロシアの一曲はペチカ。友情出演の福田広美さんとの二重奏でした。

「藤岡さんと竹内先生が丁寧に作りあげてこられた特別なコンサートに、私も 1 曲演奏させていただき、とても貴重な経験となりました。お客様もとても暖かくて、心地良い雰囲気の中で演奏することができました。竹内先生や私の海外での体験談とその国の音楽から、脳内で旅するひと時を楽しみました♪」(福田さんより)

この旅の終わりはアメリカ。世界の平和を願って、カーペンターズの名曲。イエスタデイワンスモアを演奏いたしました。きのうと同じ今日が訪れるしあわせが、この先もずっと続きますように。ご来場くださったみなさまに心より御礼申し上げます。



竹内さんと藤岡さんの二重奏



演奏者記念撮影

～GPW 社交ダンスの会～

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の影響を受けて、現在は毎月第 1 月曜日と第 2 日曜日のいずれも 10 時か

ら開催しています。場所はゆうゆう天沼館(杉並区天沼 2 丁目 42 番 9 号)になります。

参加している皆さんは、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ます。参加費は無料です。

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

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。

ガイドさん、いらっしゃい！

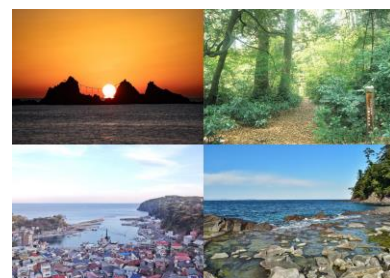
初めまして、三坂美保子と申します。ガイドヘルパー(同行援護従業者)を始めてもうすぐ丸 1 年になります。どうぞよろしくお願いいたします。

これまでは雑誌の編集や公園の運営管理などの仕事に携わってきました。ただ、思えばいつも頭の片隅で「人の役に立つ仕事、社会に貢献できる仕事って何だろう」と、考えていたように思います。どうしたものかとインターネットで調べていた時に、この仕事とアンサンブルの存在を知りました。「利用者さんの生活の質を高めるお手伝いができて、私も一緒に楽しめる福祉があるとは！なんて素敵なんだ!!それに未経験でもチャレンジできる。ありがたい」と。安全安心にご案内することはもちろん、利用者さんと一緒にいる時間を楽しく過ごせればと思っています。至らない所もあると思いますので、その際は早めにご指摘いただくとありがたいです。



冬の真鶴 石を拾ってます。

私は旅行が趣味なのですが、皆さんどのように旅行先を決めていますか？ 私は時々、“占い”と紐づけて旅先を決めることがあります。例えば「住んでいる場所から東が吉」と出れば、東側にある街や温泉郷を訪ねてみます。今までハズレだった場所はなく、やたら居心地のいいエリアだったり、一生モノの出会いがあったりと、“占い”あなどれません。とはいえ、さすがに友人との旅行では、友人の要望を盛り込んだ旅のプランを考えます。毎回好評で、友人からは名前をもじって“神美保子(カミホコ)”と呼ばれています。その特技は、ガイドヘルパーとして働く際にも活かしているのかなと感じています。



真鶴町観光協会公式サイトより

ぜひ、皆さんの旅話を聞かせてください。特に今だから話せるトラブルネタは大好物です！

アプリ紹介

皆さん、こんにちは。森 佑太です。

今回は、以前紹介した「Be My Eyes」の新機能「Be My AI」について紹介します。

「Be MY AI」は写真を撮影すると画像や文字などの視覚情報を AI が解析して教えてくれます。「靴

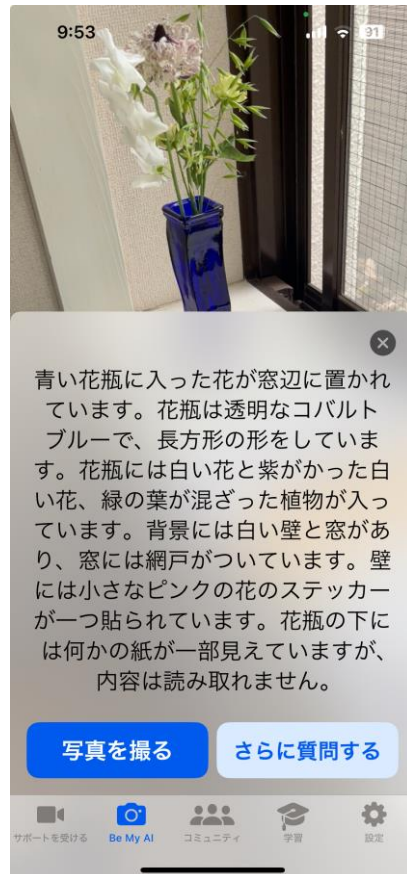
下の色が知りたい」「食品の賞味期限を確認したい」などちょっとした困りごとの時にもこれまではボランティアの方にビデオ通話で確認してもらっていましたが、自分のタイミングで気兼ねなく視覚情報を入手できるようになってきたように感じます。しかし AI が解析しているため、正しい情報が得られないこともあります。そんな時はボランティアの方にビデオ通話をつなぎ、情報提供をお願いしています。

AI は色の判別や画像の解析が得意のようです。一番感動したことは写真の詳しい説明が分かることです。「テーブルの上のお皿に乗っている野菜の煮物」のように、具体的にテーブルに並んでいる料理の内容が分かります。食事の時に写真を撮影し、後から内容を振り返ることも楽しみの一つです。

晴眼者の家族や知り合いから「梅の花の写真」や「自宅の庭の様子」の写真が送られてきた時にも、自力で内容を把握できました。

一方、AI 機能では細かい文字の情報の解析は難しいようです。先日、一人で飲食店に入った時にメニュー表がテーブルの前に置かれていました。店員さんが注文をとりにきてくれるまでの間「AI 機能を使って自力でメニュー表が分かるかもしれない」と実験してみることにしました。何度か角度を変えて撮影したのですが、そのときはうまく情報を得ることができませんでした。一人でお店に入っていて店員さんも忙しそうです。「どうしようかな」と一瞬考え「そうだ通話機能でボランティアさんに聞いてみよう」と思い、ビデオ通話でメニューを確認してもらって、無事注文することができました。このように通話機能と組み合わせて利用すると世界が広がり楽しいです。

「AI」は追加されたばかりで日々進化しています。今後が楽しみです。



スマホ画面の様子

— トピック —

能登半島地震 視覚障害者支援

私は、日本盲人福祉委員会災害支援チーム(以下、日盲委)の一員として現地に赴きました。残念ながら十分な支援活動が出来ませんでしたが、私が何をしたかを記載します。

1月18日(木)20時、金沢駅から在来線に乗って松任駅(白山市)に着きました。白山市は金沢市の南に位置します。ここで、1月上旬から活動している中村透さんと合流しこれまでの状況を伺いました。今回の震災対応では想定外の状況に陥っており非常に困っていると頭を抱えていました。

僕が唯一お会いでき支援ができたお二人(兄弟)の視覚障害者の話をします。19日朝、白山市からさらに南の加賀市の2次避難所に指定されているリゾートホテルに向かいました。そこに珠洲市から二人の視覚障害者が避難されていました。この情報は、中村さんが個人的にお付き合いをしている方から得た情報でした。リゾートホテルのためホテル内は快適かもしれませんが徒歩圏内には何もありません。このお二人は、ストレスなく買い物を継続するには、現金でなくデビットカードが必要だということで、そ

のカードづくりに車で 30 分かけて街中の地方銀行に向かい、最終的には約3時間かけて手続き完了しました。陸の孤島のようなホテルに住み続けることに心配はないのかと問いかけましたが、「いやいや、これまでの避難所生活を考えると、いいところですよ」と。強い方だなあと感心してお別れしました。

後に、この方がNHKにインタビューを受けていることを聞き、二次避難所にたどり着くまでの状況が把握できました。ここにURL、QR コードを添付します。



NHK 記事

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240220/k10014363571000.html>

1.5 次避難所に行っても石川県から許可が下りないので避難所の中には入ることができず、どうやったら事態を打開できるのかを地元の視覚障害者の方々とも話し合っ、行きついた結論は日盲委で活動している眼科医が動くことでした。ここで久留米から活動に参加している眼科医の辻さんが、石川県眼科医会・石川県視覚障害者福祉協会と話し合いを行い、私たちがこれから向かおうとしている七尾市の避難所を訪問していいとの回答を得られました。これを石川県全ての避難所を日盲委として回っていいと拡大解釈し、その後の活動が進んだようです。私は、この話し合いの後、七尾市、氷見市の数か所の避難所を回りました。当事者ご家族から相談は受けたものの視覚障害者にお会いすることはありませんでした。災害に備えて平時からの関係者と約束をしておくことが、いかに大切かを感じる経験になりました。

ICT(コード化点字ブロック)活用視覚障害者誘導 実証実験について

この実証実験は杉並区NPO活動資金助成事業として、令和5年6月から令和6年2月までの9か月間、コード化点字ブロックを活用した視覚障害者誘導実証実験を行いました。

目的は、ICT(コード化点字ブロック)を活用して視覚障害者の移動円滑化と情報提供を可能であることを実証することでした。具体的には、視覚障害者が多く利用する施設であるアイプラザがJR荻窪駅から約800m離れているので、点字ブロックが敷設されているものの視覚障害者が単独で移動することは非常に困難な状況です。この状況を改善するとともに、ICTを活用するための絶対条件であるスマホ利用を促すことを目的としています。詳細は報告書で確認していただくとして、ここでは、コード化点字ブロックの紹介に重きを置いて実験の説明をします。

コード化点字ブロックとは、既存の点字ブロックに黒丸や三角といったマークをつけておき、それをスマートフォンで読み取ることで、視覚障害者の単独歩行に必要な情報を音声で伝えるという仕組みです。JIS規格の警告ブロックに、塗料やシールでマークを付加することでコード化できるので大掛かりな工事は不要です。既設の点字ブロックに施工可能で、利用者はスマートフォンの専用アプリ「Walk & Mobile」(無料)を起動し、スマートフォンのカメラでコード化点字ブロックをスキャンするだけで案内情報を利用できますものになります。

実証実験は、荻窪駅からアイプラザまで、アイプラザから荻窪駅までの誘導と途中の情報提供を行ったものでした。まずは、どこにどのような情報を入れると有効であるかを探るために、この区間を単独歩行をしている方5名と一緒に歩きヒアリングを行いました。そのヒアリング結果を受けて設置個所と文言を決定し、次は日常的に単独移動する全盲の視覚障害者10名と一緒に



実証実験風景

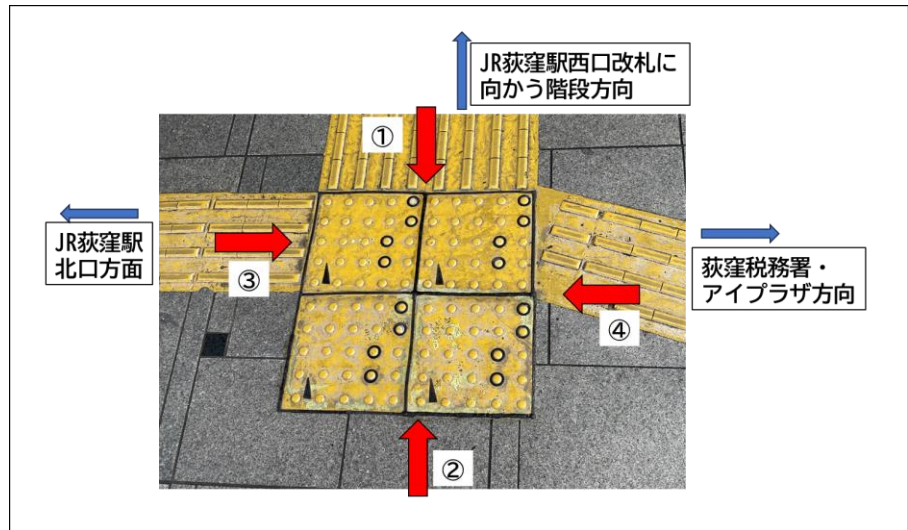
この区間を往復しヒアリングをしました。このヒアリング結果を受けて、音声内容を変更し、最後は実験責任者である私が中途視覚障害者になったつもりでアイマスクを着用し、白杖と iPhone を携帯して往復しました。結論として他の移動制約者のデメリットにもならず、オンタイムに一定の情報提供ができ、歩行中の情報提供として有効であることは確認できました。ただし、屋内と違い屋外では状況変化が多様ですので、屋外利用、特に公道上に関しては、まだ検討の余地はあると考えています。

最後に一つのコード化点字ブロックの音声案内を紹介します。

JR 荻窪駅西口改札口（2 階）を出て左折し、途中小さなクランクを通り抜け、突き当りの階段を下りて歩道に降りたところの警告ブロックに張り付けたコードの音声案内を紹介します。警告ブロックは 4 か所から進入しますので、一つの警告ブロックに 4 通りの音声情報が入ります。

① JR 荻窪駅西口改札口

から階段を下りてきた人に対して：ここは、JR 荻窪駅西口改札行き階段前です。左は、アイプラザ方面です。右はおよそ 3メートル先に丸ノ内線 荻窪駅に向かう、おり口階段を示す警告ブロックが敷設されています。その先は、JR 荻窪駅東



スタート地点のコード化点字ブロック

口改札方面です。前方は、車道です。なお、左方向にローソンがあります。アイプラザまでルート案内をしますので、歩行者の邪魔にならないよう車道のガードレール側に寄って、案内を聞いてください。

② JR 荻窪駅西口改札口に向かう階段に向かう人に対して：ガードレールを背にしてお聞きください。アイプラザまでは約 910m あります。250m 先を左折。120m 先を右折。110m 先を右折。約 430m 先を左折。約 20m いったところの右側にアイプラザがあります。正面は、JR 荻窪駅改札口に向かう登り階段です。左はおよそ 3メートル先に丸ノ内線 荻窪駅に向かうおり口階段を示す警告ブロックが敷設されています。なお、右斜め前にローソンがあります。

③ アイプラザ方向に向かう人に対して：ここは、JR 荻窪駅西口改札行き階段前です。前方は、アイプラザ方面です。左は、JR 荻窪駅改札口に向かう登り階段です。右は、車道です。なお、左斜め前にローソンがあります。アイプラザまでのルート案内をしますので、歩行者の邪魔にならないよう車道のガードレール側に寄って、案内を聞いてください。

④ アイプラザ方面から来る人に対して：ここは、JR 荻窪駅西口改札行き階段前です。右は、JR 荻窪駅改札口に向かう登り階段です。3メートル先の警告ブロックは丸ノ内線荻窪駅に向かうおり口階段を示します。左は、車道です。なお、右斜め後ろにローソンがあります。

— お知らせ —

貸し出し、配布、各種体験

このようなお知らせができるのは、法人に体力がついてきたことの証のようなもので非常にうれしく思っています。

・貸し出しについて

田村昇さん(利用者、理事)から 16 枚の CD の寄贈を受けました。

15 枚は、森繁久彌の NHK の日曜名作座シリーズ、あと 1 枚は、読み手が立川談志のものになります。以下に紹介します。

- 1) 立川談志/司馬遼太郎作「新選組血風録」を読む 土方歳三編/近藤勇編/沖田総司編
- 2) 藤澤周平傑作選 一茶 1~3
- 3) 藤澤周平傑作選 喜多川歌麿 女絵草紙 4~5
- 4) 藤澤周平傑作選 本所しぐれ町物語 6~8
- 5) 藤澤周平傑作選 橋ものがたり 9~10
- 6) 藤澤周平傑作選 短編シリーズ 11~12
- 7) 藤澤周平傑作選 短編集 13~14
- 8) 藤澤周平傑作選 名作座20年の思い出を語る。



貸出 CD 一覧

聴いてみたい方は当事務所に連絡ください。

・配布について

長くガイドヘルパーで活躍して下さっている山口幸代さんからの寄贈で B5 サイズと B4 サイズの黒紙のメモ帳があります。ロービジョン者の多くは白黒反転すると文字が判読しやすくなります。自宅でのメモ代わりにお使い下さい。こちらも事務所に連絡を頂きたいと思えます。

・各種体験

前回は案内しましたが見えづらい方や見えない方にとって便利な製品が事務所に揃いつつあります。

外出支援としては、タンDEM自転車、歩行支援システムであるあしらせ、音響式信号に反応するシグナルエイドなどがあります。一方、自宅で利用する拡大読書器、音声時計、デイジー機器などがございます。お気軽に連絡ください。



黒紙のメモ帳と白鉛筆

新年度 2024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 年度は、正会員 29 名 賛助会員 60 名、合計 89 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。

2024 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

昨年度も多くの皆さまから 合計 66 万円の寄付を頂きました。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。それに加えて現在、視覚障害者の屋外でのスマホ利用の理解を促す動画を作成しています。「歩きスマホ」と「視覚障害者のスマホ屋外利用」の違いを広く一般に認識して頂かないと視覚障害者の情報獲得のチャンスを逃してしまいます。

これらの動画も You tube から発信していきます。チャンネル登録よろしくお願ひします。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。



HP QR コード

季刊 GPW 通信 第 30 号 (2024 年 春号) 2024 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