



季刊 GPW 通信

第 13 号 2020 年 冬



この通信は、NPO 法人グローイングピープルズウィルを支援してくださっている会員の皆様及び関係者、相談支援事業所ういる、同行援護事業所・福祉有償運送事業所アンサンプルの利用者の皆様に送っています。

目 次

ごあいさつ	P1
活動報告 令和元年 10 月～12 月	P2
イベントのお知らせ 令和 2 年 1 月～3 月	P5
自慢のガイドヘルパー紹介	P6
2020 年度会員／寄付を募ります	P7

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。皆様のおかげで当法人も 2020 年を無事迎えることができます。昨年は、巨大化した台風に幾度となく脅かされました。間違いなく気候変動による温暖化の影響です。今年も更に巨大化した台風に見舞われる恐れがあります。いつ来るかわからない地震と違い、台風は 9 月から 10 月にかけて必ずやってきます。しっかりと台風に備えましょう。

話は変わりますが、「高橋さんは優しいね」と言われることがあります。しかし、これは誤りです。

優しいのは、そう言ってくれる人です。優しさは人として生まれ持った感情の一つですので、私だけが優しいわけではありません。私がある人に対して「こうしてあげたいなあ」と勝手に考えて、それをその人に提案し、その人がその提案を受け取ってくれるからです。結論は、私の提案を受け入れてくれたその人が優しいのです。

一般的には、評価されるのは行為を行った人です。しかし、社会は人と人のつながりでできていますので、その行為を受け入れる人がいなければその行為は完結しません。

行為を受け入れる人がいないと、行為を行う人も必要なくなり冷たい社会になります。

そこで、視覚障害の皆さんにお願いがあります。街中で皆さんが困ってもいけないのに、声をかけてきたり腕を引っ張ったりする方に遭遇すると思います。皆さんにとっては、迷惑な場合が多々あると思います。しかし、声をかけた方はドキドキで清水の舞台から飛び降りる気持ちで声をかけたのかも知れません。その方の行為を受け入れるかどうかは皆さんにお任せするとして、その方に対して「ありがとう」という言葉を忘れずにかけていただけるとありがたいと思っています。

ということで、私の新年の願いは、「ありがとう」と口にできるような社会になって欲しいということでした。本年もどうぞよろしくお祈りします。

この通信の最後に会員募集及び寄付を募っています。当法人を応援しようと考えてくださる方に呼びかけています。皆さまご協力のほど、よろしくお願いいたします。

活動報告 -令和元年10月~12月-

1. 「なんでも料理教室 中村透さんに何でも聞いてみよう！」

・第4回 9月15日(日)10時30分~14時 高井戸地域区民センター



太巻きを巻いています

メニューは、太巻き、茶わん蒸し、天ぷら、ハマグリのおすましでした。全員で32名(うち視覚障害者13名、ボランティアの歩行訓練士4名)の参加でした。

中村先生は九十九里浜に住んでいるので台風15号の被災者でした。屋根の一部が破損したり、停電、断水の中でも

約束通りハマグリを持って来てくださり、



手のひらほどのハマグリ

おすましを振る舞ってくれました。

太巻きの材料である干瓢は、普段はわき役でじっくり味わうこともありませんが不思議なことに、自分で煮ると愛着が出るのでしょうか。すごく美味しかったです。

・第5回(最終回) 10月20日(日)10時30分~14時30分 高井戸地域区民センター

メニューは、アップルパイとフォンダンショコラ。28名(うち視覚障害者13名、ボランティア3名)の参加でした。中村先生は、今回も台風19号に遭いながらも前菜というべきカレー2種(グリーンカレー、和牛肉のカレー)を新米10合とともに事前に準備してくれました。

アップルパイから作り始め、これを焼いている最中にフォンダンショコラを作りました。フォンダンショコラをオーブンに入れるタイミングでカレーを頂きました。

カレーを食べた後、アップルパイ、フォンダンショコラと頂きました。

その後40分ほど余裕があったので、自然災害の対処方法などを話し合いました。

2種類のカレーと皆さんで作った2種類のデザートを食べ、緊急時の心構えなども話し合えたことは、視覚障害参加者にとって良い会になったと思っています。

皆さんの意見や要望を聞いているとこのまま終わるのは名残惜しくなりました。助成して下さるところを探して次年度も開催したいと思っています。



お菓子作りの様子



フォンダンショコラ



アップルパイ

2. 社交ダンス

・10月31日(木) 10時~11時30分 ゆうゆう今川館

視覚障害者4名に対して講師は3名。こんな素晴らしい環境で社交ダンスを習えることは、今風に言えば、やばい!?!でしょうか。

メインの講師は日本ダンススポーツ連盟の公認審判員である持田康二先生。あと二人の講師は、女性で杉並区にお住いの木村さんと清水さんです。視覚障害者の方々と試行錯誤して、ようやくここまでたどり着きました。今後が楽しみです。



まずは自己紹介から

・11月14日(木) 13時30分~16時 高円寺障害者交流館

視覚障害者4名と講師陣は3名。ガイドヘルパー含めて12名の参加でした。途中休憩10分を挟み2時間半の間、しっかり教えて頂きました。

正しい立ち方に30分、正しい歩き方に30分費やしました。基礎的なことから丁寧に教えて頂けることは凄く贅沢なことだと思います。

最後の20分は、ナチュラル、リバーターンを習いました。次回は、12月26日(木) 13時30分~ 高円寺障害者交流館



正しい立ち方

3. ドレミファン！（Do. Re. Mi. Fun!）

・第 6 回 9 月 30 日（月）14 時～16 時 ゆうゆう今川館ホール

音楽を通して頭と身体を働かせるプログラムです。今回は、視覚障害者 10 名参加しました。

まず、ヒーロー、ヒロインをテーマに歌当てクイズをしました。鉄腕アトムやサザエさんはわかるけど「おはなはん」NHK の朝ドラは知りませんでした。当時は大ヒットしたようです。

毎回、工夫してこの活動を充実させている藤岡さんには頭が下がります。



歌当てクイズの様子

・第 7 回 11 月 29 日（木）14 時～16 時 ゆうゆう今川館ホール。

視覚障害者 7 名の参加でした。歌当てクイズでは、「昭和のあの頃」と題して東京オリンピック、オイルショック等高度成長期に流行った曲を使いました。終了後のお茶の時間（お茶べりタイム）にあまり時間が取れませんでした。終始和やかな雰囲気でした。

4. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

第 1、第 3 火曜日の午前中に、ゆうゆう今川館で開催しています。毎回、7～8 名の視覚障害者の方々が参加しています。決まった顔ぶれが集まりますので安心して参加されています。

いつものように健康チェックをし、ストレッチをして、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしています。

今年は 2 つの大きな台風に見舞われました。特に 19 号は雨台風でしたので、皆さんにはハザードマップを確認して頂くことをお願いしました。また、ハザードマップで自宅が浸水の恐れがないようだったら避難しないことをお勧めしました。ストレッチがメインの会ですが、災害時の行動の話が、頭の片隅に残るだけでも防災につながります。10 月 1 日で 50 回目になりました。



ゴムバンドを使ってストレッチ

5. 楽しくいちからフランス語

9 月 14 日（土）11 月 9 日（土）の 13 時 30 分からエルブで開催しました。10 月 12 日（土）は、台風 19 号の影響で初のお休みでした。

今年に入ってから、フランス語教室らしくフランス語をまじめに勉強しています。毎回、新し



ペタンクのボール

いことを一つ以上は勉強して、会話の中に出てくる頻度が高い数字や動詞の活用などは繰り返し声に出して覚えています。息抜きも必要なので、触ってわかるエッフェル塔の模型やペタンクのボールを皆さんに見てもらっています。レッスン後は毎回、軽く飲みに行きます。



エッフェル塔の模型

イベントのお知らせ - 令和2年1月～3月 -

1. 第5回 九重雑賀酒蔵見学と高野山巡礼

3月21日(土)～22日(日)

行程は、土曜日の早朝に大阪難波駅に集合し、南海、JRを乗り継いで九重雑賀へ。酒蔵と酢蔵を見学して、出来立ての原酒とお酢を使った料理をごちそうになります。

※雑賀さん、今年もお世話になります。よろしくお願ひします。

その後、高野山に向かい夕方までに宿坊に到着。精進料理をいただき、九重雑賀さんのお酒で小さな宴会。翌日は高野山を散策し、夕方に難波で解散します。

高野山は、観光地として有名ですが地元関西の間人もあまり足を運ばない場所です。どちらかといえば海外からの旅行者、特にフランス人に人気のスポットです。関心のある方は高橋まで問い合わせください。



九重雑賀倉庫の前で



高野山 奥ノ院

2. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

第1、第3火曜日 10時～11時45分 ゆうゆう今川館

対象は、杉並区在住 60歳以上の方 講師：森尚子

血圧測定など簡単な健康チェックもしています。



3. ドレミファン! (Do. Re. Mi. Fun!)

次回は1月29日(水) 14時～16時 ゆうゆう今川館 ホール

バイオリニスト美尾洋乃さんと藤岡さんのピアノの共演もあります。

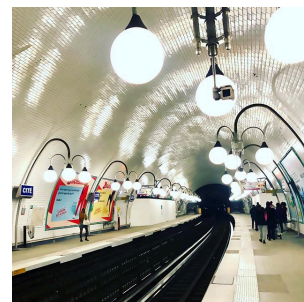
開催は、2 か月（奇数月）に 1 回 第 5 週目に予定しています。対象は、杉並区在住 60 歳以上の方です。音楽を活用したレクリエーションです。知的好奇心もくすぐられます。

講師：藤岡葉子さん

4. 楽しくいちからフランス語

第 2 土曜日 13 時 30 分～15 時 地域交流館 エルブ どなたでも参加できます。

楽しく基本的なフランス語を勉強します。その後の飲み会も楽しいですよ。 講師：高橋和哉



5. 社交ダンス

毎月第 2、第 4 木曜日 13 時 30 分～15 時 30 分 高円寺障害者交流館

対象は、視覚障害者 年齢は問いません。

講師：持田康二さん アシスタント：木村さん、清水さん

当法人のイベントは、日時・場所などの変更があった場合ご連絡いたしますので、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 です。お待ちしております。

自慢のガイドヘルパー紹介

事業を開始した平成 29 年 7 月の時点では 7 名でしたが、令和元年 11 月現在、24 名の登録ガイドヘルパーが在籍しています。今回は、開始当初から当事業所で活躍してくださっていた 7 名のうちの一人、五十井路子さんです。

6 人目 五十井路子さん

「ガイドヘルパーって知ってる？ 意外とあなたに合ってるかもよ」

今思えば、まさに転機の瞬間でした。当時、私は上井草保健センターで精神疾患を抱える方々が通われるデイケアでボランティアをしていました。そこで知り合った社会福祉士さんから言われた一言でした。

その頃、何故か私は自分の中で、何か物足りなさとのままでいいのだろうかという漠然としたモヤモヤをずっと感じていました。「何かを変えなければ！」揺るがないのは「人が少しでも元気になれる手助けをしたい」という気持ちだけ。とにかくその日、家に戻るや否や、ガイドヘルパーとは？資格は？研修は？・・・など、すごい勢いで調べたことを覚えています。

「自分に合っているのか？とか、務まるのか？とか、そんなの後でいい！」あの時のグイグイと突き進むパワーは何だったんだろうと思い出すと笑ってしまいますが、今の自分があるのはそんなエネルギッシュな行動があったからこそ。

研修に行ったヘレンケラー協会では、ガイドヘルパーとしての土台と柱になる大切な事をたくさん教えていただきました。ガイドになり数年経ってから気付いたことですが、それから自分がどう

築き上げていくのかは利用者さんの習慣や個性などの違いに柔軟に対応できるかというところだと感じました。研修で最も印象的だったのはアイマスクを装着して新宿の雑踏をペアで歩くというものと、食事をする実習でした。全身が硬直し、恐る恐るにしか動かず、嫌な汗をかいてしまったように思います。しかしながら、貴重な体験で得たことは、ほんの少しですが視覚障がいの方々の立場で感じられたこともあり、本当に良かったと思います。

利用者さんには、美味しいお店を教えてもらったり、まだ行ったことのない地に出会わせてくれたり、人生のお話を聞かせていただいたり。元気と知識の栄養をたくさんもらっている感じです。ありがとうございます。まだまだ、失敗もありますが、その苦い体験を学びに変換する術と笑顔を忘れず、弛まず力まずにやっていきたいと思っています。ガイドさせていただき利用者さんが、道中少しでも心が満たされ豊かになれば幸いです。



浜松駅構内のピアノと

(オマケ) ぷちシアワセを感じる時

- ・ ストーブの前で食べるアイスクリーム
- ・ 目標は弾き語り、癒しの音色 ウクレレの練習
- ・ もうすぐ1歳、愛犬チワワ君とのヒトトキ
- ・ 断捨離する時
- ・ 大好きな音楽に浸っている時
- ・ 平日、朝イチの上映時間で観る映画

(最近観たのは「蜜蜂と遠雷」)

お付き合いいただき、ありがとうございました。

新年度 2020 年度会員・賛助会員大募集！

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と同時に、会員、賛助会員の皆様のお力添えに感謝いたします。2019 年度は、正会員 14 名 賛助会員 33 名+1 団体でした。

引き続き、新年度（2020 年度）の正会員、賛助会員の募集を行っています。当法人は障害者も高齢者も住み慣れた地域で豊かな生活を送るための支援を行っています。一人でも多くの方々が支援に参加してくださることを願っています。

また、昨年 5 月下旬から開始した福祉有償運送を利用する方は 1,200 円の年会費を頂くこととなりますが、会員・賛助会員であれば、こちらの年会費は免除させていただきます。

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
郵便振替 口座番号 00110-5-696178
口座名 NPO グローイングピープルズウィル

寄付を募っています。

2019 年度は、酒井久江様、高橋寛様、徂徠千代子様、江島弘明様、宮沢郁子様、平山哲様、FAL 一級建築事務所様、聖明福祉後援会、風呂田和枝様、山本典子様、竹村郁様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、社交ダンス、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、料理教室などの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。寄付をお考えの方のご連絡をお待ちします。

この通信は、音声版でも発行しています。音声版を希望する方は、当法人までご連絡をお願いします。



季刊 GPW 通信 第 13 号 (2020 年冬号) 2020 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 2-2-16 オーシャンアート 202 号 TEL 03-4285-9727