

季刊 GPW 通信

第 19 号 2021 年 夏



はけの道を武蔵野公園から

目次

ごあいさつ	P1
イベント報告	P2
お知らせ	P2
自慢のガイドヘルパー紹介	P4
トピック	P5
アプリ紹介	P6
会員募集・寄付を募ります	...	P7
最後に	P8



この坂の上の富永さん宅で大岡昇平が武蔵野夫人を書きました。

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

1 年以上も新型コロナウイルスに振り回されていますが、ワクチン接種がようやく軌道に乗ってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。危機的状況から脱するには、もうひと踏ん張りです。

この 1 年間、活動が制限される中において皆さまの外出支援やイベント開催を継続できたことは、職員・ガイドヘルパーの頑張りに尽きます。また、皆さまが当法人に信頼を置いてくださっているからこそ活動が継続でき、私たちの力にもなっております。皆さまにも感謝です。ありがとうございます。

当法人は、これからもしっかりと感染対策を講じて、事業を縮小することなく皆さまの日常生活を支えていきますのでよろしくお願い致します。

法人が本格的に始動して 5 年目に入ります。今は、10 年目に向けて次のステージに進む必要があります。そのために、人員増と事務所移転を行います。人員増に関しては、歩行訓練士と相談支援員を 1 名ずつ迎え入れます。

移転する新事務所は同じ西荻北です。7 月 1 日に移転をします。今の事務所のほぼ倍のスペースがありますので、お近くにお越しの際はぜひお寄りください。

イベント報告

1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

平成 29 年 6 月からストレッチを開始して、丸 4 年経過しました。新型コロナウイルスの影響で令和 2 年 2 月から 7 月までの 5 か月間、令和 3 年 1 月から 4 月までの 3 か月間休みましたが、この期間以外は休まず開催しています。回数を数えたら 6 月 15 日で 77 回目となりました。100 回を目指して頑張りましょう！

第1、第3 火曜日の 10 時～11 時 45 分、ゆうゆう今川館で開催しています。

2. 楽しくいちからフランス語

毎月第 2 土曜日の 14 時～17 時まで行っています。緊急事態宣言中も会場と ZOOM のハイブリッドで開催しています。8 名程度の参加者、ナントからシヨントール、フランス語先生役の島本禎子さん、徂徠千代子さんたちの力を借りて、楽しくフランス語を勉強しています。このフランス語教室は平成 30 年 4 月から始めたので、3 年経過しました。3 年経ってようやくフランス語教室らしくなってきました。

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. ドレミファン! (Do.Re.Mi.Fun!)

3 月 31 日(水)、5 月 31 日(月)の 2 回開催しました。コロナの影響があり開催が厳しい中、講師の藤岡葉子さんの熱意と工夫で継続しています。

次回は 7 月 29 日(木) 10 時～11 時 30 分です。開催が午前中に変更になりました。お気を付けてください。

4. 社交ダンス

この活動は、コロナの影響が直撃しました。私たちでは開催は難しくなり、1 月 7 日に解散を余儀なくされました。せっかく始めた社交ダンスですので、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、4 月下旬から再開しました。しかし、再度の緊急事態宣言で現在は、休止中です。

コロナ感染予防のため、全てのイベント参加される方に下記のことをお願いいたします。

1. 当日、入室の際、体温チェックにご協力ください。

2. 室内では、マスク着用での参加をお願いいたします。

換気、社会的距離に配慮いたしますのでご協力をお願いいたします。

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 (GPW 事務所)です。お待ちしております。

お知らせ

1. 皆さんの日常生活の困りごとの支援をします。

視覚障害と言っても、見え方は十人十色、様々です。よって、困りごとも人それぞれです。また、同じ人でも見え方が変化することで生活がしづらくなります。このような視覚障害者の困りごとを解決する役割を担う専門職は「歩行訓練士」です。当法人に足りないものの一つは、この歩行訓練士でした。

しかし、この問題が4月に解決しました。私が尊敬する大ベテランの中村透(なかむらとおる)さんが我々の仲間に加わりました。皆さんの悩みに耳を傾け、解決方法を一緒に考え、困りごとを解決していこうと考えています。視覚障害当事者はもちろん、当事者を支援する方の問題も解決できれば素晴らしいと考えています。もちろん、当法人のガイドヘルパーの悩みにも関わってもらおうと考えています。

また、当法人が主催するイベントにも関わっていただき、より一層充実した活動を行っていこうと考えています。

私が中村さんと初めてお会いしたのは、東日本大震災の視覚障害者支援の時でした。その次は、熊本大震災の視覚障害者支援の時でした。現地で中村さんは陣頭指揮をとっていました。それだけのお付き合いです。中村さんは若い頃に私の父親(高橋實)が主催していた「文月会(ふみづきかい)」に自身の勉強もかねてボランティアとして関わってくださりました。その当時、文月会は視覚障害者の大学門戸開放、視覚障害者の職域拡大のために国と戦っていましたので、中村さんは父親を「戦う視覚障害者」と尊敬していただき、その息子は逆にへなちょこだったこともあり、私に目をかけてくださったのだと思っています。

その後も、困った時は中村さんの力を借りてきました。これからは、本格的に中村さんの力をお借りすることができ、この幸運を皆様のため、法人のために活かしたいと考えています。

初めまして。中村透と言います。現在、満62歳です。縁があって今年の4月からこちらの法人をお手伝いすることになりました。

調理教室に参加してくれていた方々は「ああ、あの人ね」と分かるかもしれませんが、そうでないと「どこのだれ?」ということでしょうね。少し自己紹介をします。

東京杉並区生まれです。高校卒業するまで「和泉」というところで過ごしていました。中学の時には阿佐ヶ谷郵便局で荷物配達のアルバイトをしていたこともあり、杉並の地理には相当詳しいです。生まれ育った場所は「方南町」という丸ノ内線の終着駅から歩いて5分ほどのところ。

ということで「杉並」という所には思いのほかこだわりを持っている人間です。小中学の同級生も結構地元に残っていますし……

高橋さんから言わせれば私は「ベテランの歩行訓練士」ということになります。この歩行訓練士という言葉は、実はあまり好きではありません。どちらかというと視覚障害に特化した「リハビリカウンセラー」という方があっていいような気がします。要するに「何でも相談を受ける人間」というように理解していただければ幸いです。実際「歩行訓練」というものだけをしてきたわけではありません。点字もトレーニングしたり、パソコンもしました。盲導犬に関わることもしましたし、調理もするし……。まあ要するに視覚障害者に関することは何でもです。

パソコンはそれほど得意ではありませんが、何が出来るか? ぐらいは知っている程度です。



雲取山で 中村透さん

そんな私が、この法人で、「何でも言ってね！出来ることはするから・・・」という触れ込みで皆さんのところに伺うことができるようになるそうです。

日常生活上で困っていること、就労したいんだけど・・・など、どんなことでも相談に乗ります。わからないことがあれば、一緒に考えます。どうでしょうか？

こんな私に気軽に相談してみませんか？何か新しいヒントがあるかもしれません。

今後ともよろしく願いいたします。

2. 相談支援事業を強化します。

正式名称は指定特定相談支援事業と言います。平成18年度にこの事業が本格的に開始され、私は、平成24年から関わり、当法人においても設立当初から行っている事業です。

この事業の直接的な役割は、自治体が発行する障害者受給者証のための手続きとその受給者証が正しく利用されることを確認することになります。障害者受給者証とは、障害者が公的な障害福祉サービスを受けるために必要な証書です。

私は、この事業を継続することによって、大震災時などの緊急時に災害弱者となる障害者の方々を支えることができると考えています。

現在、森と二人で対応していますが、7月からは矢澤真美さんを迎えて3人体制となります。

令和元年の秋に、杉並区主催の福祉関連求職者セミナーがあり、当法人も参加しました。

しかし、参加施設のほとんどが高齢者施設でしかも来場者のほとんどが高齢者施設での求職者でした。橋本と私は暇を持て余していました。そこに、ふらりと現れたのが矢澤さんでした。話を聞くと社会福祉士を持っているし、西荻にお住まいとのことで早速、ガイドヘルパーとして活動して頂くことになりました。

それから顔を合わせるのは数か月に1度程度ですが、自分に不利益になることも隠さずに話してくれますし、社会福祉の現場で必要とされる誠実さを感じていました。しかも彼女は、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士と幅広く社会福祉に関わることができる3つの資格を有しています。

この1年は、ゆるゆると関わっていただこうと考えています。



矢澤真美さんです



新事務所見取り図

3. 事務所移転

7月1日から新事務所において業務を始めます。

杉並区に事務所を構えて3か所目となります。移転の度に駅から少しずつ遠くなり、少しずつ広がっています。

住所は 西荻北3-25-10 メゾン内田103号です。

自慢のガイドヘルパー紹介

今回は、令和3年1月から活躍してくださっているガイドヘルパー横倉正美(よこくらまさみ)さん

です。

私は結婚を機に杉並区民となり、主人と今年小学1年生になった男の子と睡蓮鉢で飼っているメダカちゃん達と暮らしています。それまでは神奈川県川崎市に住んでいました。川崎市は多摩川に沿って南北に位置し、私は稲城に近い丘陵地で緑が豊かな場所で育ちました。子供の頃は近所の田んぼに飛んでいたホタルを見に行ったり、ザリガニ釣りをして過ごしていたものです。

ガイドヘルパーになるきっかけは、家業である旅行業がこの世情の影響を大きく受け、他に自分に出来ることは無いか？と昨年、福祉有償運送の講座を受講した際に、GPWの存在を知り、それがご縁で今に至っています。

今年の早春からこれまで、ガイド中に、皆さまのおしゃべり、木々の葉、花々が咲いている横を通ればその香りにうっとり…心を豊かにする時間を頂いています。

2～3年前から、家庭菜園でトマトやナスなどの夏物野菜育てています。また多肉植物や観葉植物など、土いじりを黙々としていて心が落ち着き、無心になれる私にとって大切な時間です。

過去の私かというと、自転車競技をしていたストイック？な時期がありました。マウンテンバイククロスカントリーという種目は山肌にある道をブロックタイヤを着けた自転車で走ったり、ロードレースという種目では細いスリックタイヤで舗装路を100～200km近く走り着順を競うものなどです。自転車を輪行(専用のカバンなどに入れて)して、海外でも走りました。その頃も、今と同様に、そこで吹く風や草木の香り、季節の移ろいを感じるのが好きでした。

GPWにもあるタンデム自転車には、以前愛媛県のしまなみ海道で走ったことがあります。

そこは、自転車専用道路がきちんと整備されていて、そこで島から島にかけている橋を自転車で安全に走ることができます。



先頭を走る横倉さん Aarschot
Belgiumのレース

定期的に行われているイベントで、先月は社交ダンスにも同行させていただきました。ワルツなどの美しい音楽を聴きながら、私も一緒にステップを覚えたり、他の参加者の方々との交流もあり心も脳も身体も喜ぶ充実した時間を私も過ごさせて頂いています。参加されている皆さまの弾んだ声や笑顔がとても印象的でした。

今の行動制限が緩和されてきたら、もう少し足を伸ばしてその土地で吹く風や香りを皆さまと一緒に感じてみたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



赤いヘルメットが横倉さん
Vendee (France)のレース

— トピック —

タンデム自転車の利用方法のご案内

ご存じでしたか？ 前回のGPW通信でお知らせした白のタンデム自転車は、前が1輪、後ろが狭い幅の2輪なので、3輪のタンデム自転車だったことを。

ご存じでしたか？ GPWのタンデム自転車は、都内の許可されている場所だけが走行可能なのではなく、一般公道を走ることができるってことを。

ご存じでしたか？ 見えなくても、もう一度自転車のペダルを踏めることを。

利用方法①：通常の同行援護のガイド依頼の時に、「タンデムの利用希望」と申し込むだけ。パイロットができるガイドヘルパーに、同行援護を依頼します。

・二人で、GPW事務所に来て、ヘルメットを2つ持って、好きな場所に向かってGO！

又は

・二人で、「桃井原っぱ公園(杉並区桃井3-8-1)」に向かってください。GPW事務所から、タンデム自転車とヘルメット2つを届けます。

利用方法②：興味はあるけど、なるべく安全な場所で、一度試し乗りがしてみたい場合。曜日と時間を合わせて、ガイドヘルパー(パイロットができなくても大丈夫)と一緒に、杉並区のサイクリングコースである、「杉並児童交通公園(杉並区成田西1-22-13)」に、GO！

そこに、パイロットができるガイドヘルパーが、タンデム自転車とヘルメット2つとともに、お待ちしております。お天気と相談して4日前までに、申し込んでね。

・火曜日コース：7月6日(火)、13日(火)、20日(火) 10時30分～11時30分

・水曜日コース：7月7日(水)、14日(水)、21日(水) 10時30分～11時30分

・金曜日コース：7月9日(金)、16日(金)、23日(金) 10時30分～11時30分

・日曜日コース：7月11日(日)、18日(日)、25日(日) 10時30分～11時30分

申し込み先：ensemblegpw@gmail.com or 080-5693-2185 橋本まで

アプリ紹介

皆様こんにちは 森 佑太です。

皆さんはお気に入りのテレビやラジオ番組で流れてくる音楽や、コンビニやスーパーで流れている店内BGMを聞いていて気になる音楽に出会ったことはありませんか？

以前に聴いた覚えはあるけど歌手の名前や曲名が思い出せなかったり、初めて出会った曲で「良いなあ」と思っても、後から探すにも曲名やアーティスト名が分からないと困ってしまいます。その悩みを解決してくれるアプリが「Shazam」です。

気になる曲が流れ出したら、アプリを立ち上げ数秒で流れている曲のタイトルとアーティストが画面に表示されボイスオーバーでも読み上げてくれます。検索結果は履歴に残るのでネットやCDショップなどで該当の曲をすぐ探すことができます。

まず、アプリを立ち上げるとマイクが起動し、「聞いています」と表示され検索が始まります。うまく曲名が検索できると検索された曲のタイトルやアーティスト名、曲の発売日などが表示されます。

このアプリの便利なところは、検索した曲を無料で数十秒間視聴できることです。たまに、誤作動で違う曲名が出てくることもあるのでお店やラジオから流れている曲を聞きながら「Shazam」のアプリ内で視聴できるのは魅力です。他にも、流れている曲を検索してくれるアプリはいくつかあり、試しまし



Shazam アプリ

たが、私が検証した限りは「Shazam」がボイスオーバーでも操作がしやすく気に入っています。

気になることは、外出先などで使う場合、流れている音楽と街中の雑音などが重なると、エラーとなり検索がうまくいきません。私は、外出先の商店街やお店などで、静かなヒーリングの曲からテンポの良いロックまで様々な曲でうまく認識するのか試しました。その結果、ロックなどある程度音量の大きい曲だと、曲が流れているスピーカーから少し遠かったり、周りで雑音があっても認識率が良いです。一方、ピアノのヒーリングのように音が弱めのものだと、近くで雑音がない場所を選んだり、曲が流れているスピーカーにスマートフォンを近づけるなど工夫が必要です。

「Shazam」は、流れている曲が分かる以外にも、面白い機能を持っています。私は試したことはないのですが、曲のメロディーを覚えていると近くで音源が流れていなくても、アプリを立ち上げて、そのメロディーを口ずさむと、探している曲が見つかることがあります。しかし、難易度が高いようで、ネットの口コミなどを見ても、うまくヒットしないことが多くメロディーを口ずさむ歌唱力にもよるのかもしれないね。

「Shazam」はインストールしたら複雑な設定はいらす、気軽に使えるアプリです。

皆さんも、よろしければ一度ダウンロードしてみてください。

新年度 2021年度 正会員・賛助会員を募っています！

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。2021年度が始まって新たに会員募集していますが、外出の機会も少ないことが影響してか、会員数の伸びが昨年より鈍く困惑しています。現在は、45名の方々に賛助会員になっていただいています。(昨年度は61名)

皆様、よろしければ2021年度賛助会員になって当法人の活動を助けてください。よろしく願います。ご不明な点があれば遠慮なくお尋ねください。

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下さることを願っています。

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

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。

今年度はすでに、山本典子様、東恵子様、浦山万有美様、高橋実様、寺島薫様、市川保様、酒井久江様

堀長生様、江島弘明様、匿名の皆さまから寄付を頂きました。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、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きたい。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。

最後に

令和2年度は、新型コロナの影響で法人の経済的な成長が1年足踏みをしたと言えます。

特に影響を受けた同行援護は、事業開始から令和2年3月まで順調に右肩上がりの成長を続けていましたが、令和2年4月、5月の収入が前年比で半減しました。国や自治体の助成金を得ることで、この2か月を堪えることができました。その後は緩やかに回復をしています。回復できたのは、職員の知恵と高い危機意識とガイドヘルパーの頑張りです。

この危機を乗り越えて、新たな事務所で新たなスタッフたちと飛躍できるように頑張ります。

令和2年度の決算書類を東京都に提出しました。また、当法人のホームページには決算報告を掲載していますので、興味のある方は覗いてください。

この通信は、音声版も発行しています。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。

音声版には、この通信の他に「視覚障害者のためのIT機器個人教室のお知らせ」と「福祉有償運送アンサンブルのお知らせ」も収録しています。

墨字版は、通信とチラシ1点「視覚障害者のためのIT機器個人教室のお知らせ」を同封しています。



うたた寝するシマちゃん

季刊 GPW 通信 第19号 (2021年 夏号) 2021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