



# 季刊 GPW 通信

第 21 号 2022 年 初春



北海道雨竜郡妹背牛町にて

## 目次

ごあいさつ	.....	P1
イベント報告	.....	P2
お知らせ	.....	P3
自慢のガイドヘルパー紹介	...	P4
トピック	.....	P5
アプリ紹介	.....	P6
会員報告・寄付を募ります	...	P7
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。

皆様のおかげで当法人も 2022 年を迎えることができました。今年の十干(じっかん)は、「壬(みずのえ)」、干支は、「寅」で、60 年に一度の「壬寅(みずのえのとら)」です。「壬」は「妊に通じ、陽気を下に妊(はら)む」、「寅」は「蟻(ミミズ)に通じ、春の草木が生ずる」という意味があります。そのため「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。昨年は、まさに厳しい冬でした。今年は、その冬を越えて、新しい成長の礎を築く年になるように頑張りたいと思います。

昨年1年、支援してくださった方々、応援してくださった方々、利用してくださった方々、一緒に働いてくださった方々、皆様に感謝です。ありがとうございました。

## イベント報告

### 1. 高齢視覚障害者のストレッチ教室

令和 3 年 10 月から 12 月までの 3 か月間は、コロナが収束したこともあり、人数制限は解けましたが、体温測定、アルコール消毒などの感染対策は引き続き行っています。

12 月 21 日(88 回目)は、通常のストレッチではなく、全盲ミュージシャン Wolfy 佐野さんの音楽イベントを予定しています。次回にその報告をします。

### 2. 楽しくいちからフランス語

毎月第 2 土曜日の 14 時～17 時までに行っています。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。この 1 年はなんとなく時制などの文法を中心に行ってきました。

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. 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、9 月 23 日から再開しました。

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す。参加費は 400 円～500 円/回です。

### 4. 誰一人取り残さない視覚障害者の IT 講習会

杉並区の後援を受け、11 月 23 日、24 日、30 日の 3 日間(合計 13 時間)、5 名の視覚障害受講者に対して iPhone 講習会を開催しました。

令和 3 年 5 月頃、事務所に「総務省が大々的に実施しているスマホ講習会は高齢者対象としており、このままでは視覚障害者が置き去りにされる可能性があるのでは、ぜひ協力してほしい。」というお話が来たことからこの講習会の話はスタートしました。

当初は、スラッシュの協力を仰ぐ予定でしたが、コロナ感染が収まらずスラッシュ再開の目途が立たなかったためスラッシュの協力はあきらめ、開催方法を再検討しました。

講師は視覚障害当事者であるべきという前提で、歩行訓練士の中村透さんに相談し、新たに講師体制を組み直しました。ロービジョンの川口育子さん、全盲の佐野彰芳さんをメインの講師とし、秋田百合江さんと私がサポート役となり、中村さんが全体のコーディネーターをする 5 人体制で講習会に臨みました。講習会とは直接、関係ないのですが、講習期間中、個別に受講者の困りごとの対応と受講者をサポートするガイドヘルパーにボイスオーバーの基礎知識を伝える役割を森佑太さんに委ねました。

8 月から月に 1 回打ち合わせを行い、3 日間の講習に備えました。講師陣は、初対面ということもあり、打ち合わせ当初は意見が食い違い、皆さんストレスを抱えているように見受けました。それでも言いたいこと、話したいことを表出することは大切な事ですので 3 回の打ち合わせは有意義だったと思います。

最後に講習会の内容です。

1 日目:会場にいる全員の自己紹介/iPhone デモンストレーション (川口、佐野) /

電源 ホームボタン ボタンの紹介/ホーム画面の紹介 ドックの紹介/ボイスオーバー /



Siri の操作／電話 キーパッド、連絡先、履歴／電話の送受信／LINE 写真の送信  
ジェスチャー(一本指のシングルタップ、ダブルタップ、二本指のダブルタップ)

2 日目:ジェスチャー(二本指ダブルタップまで)

電話(キーパッドから発信・履歴から発信・電話帳から発信・切断)

LINE(受信(発信者のメッセージ)の確認・キーボード(ひらがな)から発信・ビデオ通話)

3 日目:マイナンバーカード、マイナポータルなどスマホでの取得方法

電話、LINE の復習

「Be My Eyes」「Seeing AI」「ZOOM」体験



スマホ講習会の様子

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

### 第5回 九重雑賀酒蔵・酢蔵見学&高野山巡礼ツアー 参加者募集

コロナの影響を受け、ここ2年間は中止となっていたツアーが再開します。

期日は、令和4年4月2日(土)～3日(日) 大阪なんば集合・解散となります。

まずは、九重雑賀さん(<https://kokonoesaika.co.jp/>)の紹介です。1908年(明治41年)創業、「より良い食酢を造るには、主原材料である酒粕から一貫して造るべき。」という考えの元、今も日本酒と酢を醸造する和歌山県紀の川市にある蔵元です。今の社長である雑賀俊光さんは、視覚障害者が買い物で商品を選ぶことが難しいという話を聞き、自社製品のお酢も瓶の形・大きさが同じで中身が違うことが視覚障害者の選択のバリアになっていることに気づき、2014年(平成26年)に料理研究家の中山篤さん



木桶樽によじ登り赤酢の香りを嗅ぐ様子

を通してご縁がありました。

それまで使用していた肩ラベルを一新し、2015 年（平成 27 年）に、点字表記と色の違いで 5 種類以上の酢とノンアルコールの商品の区別ができるようにしました。現在、点字印刷の仕事は浜松の NPO 法人ウィズ（理事長 斯波千秋）で請け負っていただいています。

次に高野山の紹介です。平安時代の弘仁 7 年（816 年）、嵯峨天皇から空海（弘法大師）に下賜され、修禅の道場として開いた日本仏教における聖地の 1 つです。高野山は地域の名称であり、高野山という山は存在しません。周囲を 1,000m

級の山々に囲まれた標高約 800m の山上盆地に町並みが広がり、高野山全域が金剛峯寺の境内にあるという考えです。

この 2 か所を皆さんと一緒に巡ります。

この時期は、ちょうど新酒が出来上がる頃です。蔵の見学も視覚障害者に配慮したものです。大きな蔵に梯子をかけて登り、触らせてもらい、嗅がせてもらい、お酒造りとお酢造りの現場の様子を見て回ります。その後、桃畑の横で雑賀さんのお酢を使った料理を新酒と共に頂きます。

酔っぱらわないうちに、雑賀さんのお酒を担いで高野山の宿坊（例年は、宝城院）に移動し、精進料理を頂き、新酒と共に夜を明かします。

翌日は、6 時 30 分から朝のお勤めがあり、僧侶が念仏を唱える中、焼香をし、僧侶の法話で締めます。朝食後は、高野山を散策します。奥の院の入り口にある一の橋を渡ると「あの世」です。

参加したい方は連絡ください。ぜひ、ご一緒しましょう。

問い合わせは、高橋（080-3699-5333）まで。



あの世を歩く参加者（2017 年）

## 自慢のガイドヘルパー紹介

自慢のガイドヘルパー…となる予定の、堀本真理恵と申します。今年の春 大学に入ったばかり、ガイドも 10 月に始めたばかりと諸々新人な若輩者でございます。

好きな海外ドラマは刑事コロンボ、好きな役者は船越英一郎。幼少期は古畑任三郎シリーズに熱中していた、渋めな 19 歳です。

年齢については、初対面の利用者さんから素敵なりアクションを頂けるネタになるため書くまいかと悩みました。しかしここはひとつ、若輩であっても皆さまの生活を豊かにする一助になりたいという意欲を感じ取っていただければ、ネタのバラシ甲斐もあるというものです。

大学入学にあわせ故郷たる京都から東京に居を移し、（早口言葉みたいですね）、三鷹市内の某大学に通っております。ここ数ヶ月…数年でしょうか、話題的であった眞子さん・小室圭さんの後輩にあたります。

それにしても東京はいかんですね、右を見ても左を見ても美味しい食べ物で溢れていて。誘惑の多さの、げにおそろしき。これまでもガイド中に教えていただいたケーキ屋さん、通りがかったお弁当屋さんなどを揚々と訪れていますが、そのうち何度「食べ過ぎた！」と思ったことか。まちがいなく毎度です。これでは体重増加も時間の問題、本当に自分の食欲がけしからん。といった反省もあれど、おいしい食べ物に罪はありません！これからもおすすめのお食べ物情報をお待ちしております

さて、ここまで読んで、あるいは聞いてくださっている皆さま、ありがとうございます。高校時代は、なかなか読みづらい文章を書くことで定評を得ていたのですが、皆さまにとってはどうでしょうか。私自身は読むことも書くことも趣味としており、得意科目は

国語だと豪語し始めて久しいです。読んだ本からの影響もあるやもしれません。

ここで、私が愛読する作家の紹介を。森見登美彦(もりみ とみひこ)という小説家さんで、数年前の直木賞にノミネートされました。摩訶不思議な情景描写を重ね、まるで現実味のないシーンばかり。ならばこそ私が朗読し、美声をも披露したいところではありますが、私には読み聞かせる才能も美しい声も、そういえば備わっていなかったような…無念。フィクションストーリーを好む方は、機会があればぜひお手にとってみてはいかがでしょうかというご提案でした。

寒波に加え、ウイルス流行の第六波が懸念されるような情勢に突入してまいりましたが、お互いの元気さで荒波を押し返す、そんなガイドができたらと意気軒昂なこの頃です。ご一緒した際は、ぜひよろしくお願いたします。



大学の入学式 諸手を挙げる堀本さん



地元伏見稲荷の鳥居をくぐる

## — トピック —

### 日視連 同行援護事業所等連絡会での活動のこと

同行援護事業所アンサンブルの橋本です。

今回は、橋本が運営委員として活動している会について紹介します。

利用者さんやガイドヘルパーさんと電話やLINEで連絡をとっている時に、「今、京都で研修しているの…」とか、「今、厚生労働省にいるの…」とか、「今、Zoomで会議中なので…」と、返事していることがありますね。皆さんの中には、「どうして西荻窪の事業所なのに、そんなところにいるの?」とか、「Zoomの会議って、誰と?」って、不思議に思っている方がいるかもしれませんね。これは、日視連(日本視覚障害者団体連合の略)の中に、「同行援護事業所等連絡会」という組織があり、

その連絡会で運営委員として活動を行うことがあるからなんです。

連絡会には現在、団体会員 107(全国の視覚障害当事者団体、同行援護事業所)と、個人会員 44(視覚障害当事者、ガイドヘルパー、養成研修関係者)が入会しています。うちの法人 GPW は、団体会員です。その会員の中から、会を運営するメンバーとして、9 名(当事者 5 名、晴眼者 4 名)の運営委員が任命されていて、橋本もそのうちの一人(平成 24 年度から)です。

どんなことをしているかという、同行援護制度の普及活動(事業所・利用者・ガイドヘルパーが、制度を正しく理解するための研修会を開催、制度の変更点の説明会を実施。)、同行援護制度の改善要望活動(全国から問題点をすいあげ、地域間格差を解消することや、事業所の運営が持続していくために、厚生労働省に報酬改定や制度改正の改善を要望。)、同行援護従業者養成研修資質向上研修の開催(ガイドヘルパー養成講座の講師をする人の研修、養成研修に携わるための当事者の研修や制度を理解するための当事者の研修。)などになります。このようなことを実施するために、毎月のように運営委員と Zoom で話したり、日々メールで意見交換をしていると思ってください。

この連絡会の活動は、会員事業所や会員でない事業所のガイドヘルパー研修の講師を依頼されたり、全国から上京してくる当事者の方の東京での同行援護を依頼されたり、東京から全国に移動される方の現地での事業所を紹介したりすることにも繋がっています。

皆さんにあまりなじみのない、この連絡会の活動のことを少し紹介させていただきました。

## アプリ紹介

皆様こんにちは 森 佑太です。

今回は様々なジャンルの音楽が楽しめる Apple Music を紹介します。

Apple Music はジャンルを問わず約 75,000,000 曲が聞き放題です。最初の 1 ヶ月は無料のお試し期間があります。ただし 1 ヶ月をすぎると自動的に 980 円の料金がかかるので、不要の場合は無料期間内に解約が必要です。定期的に入会キャンペーンもあり、現在は無料期間が 3 ヶ月に延長されています。



Apple Music のアイコン

Apple Music のような月額で音楽を聴けるサービスは他にも複数ありほとんどのサービスが一定期間無料で利用できます。

私はこれまで無料期間を利用して 10 種類ほどの音楽配信サービスを使ってきました。その中で Apple Music を薦める理由として、iPhone のメーカーである Apple が提供しているサービスなので困った時に電話などで手軽にサポートが受けられるからです。また iPhone についている Siri に特定のアーティストや曲名を話しかけたり、「ジャズを聴きたい」とか「昭和の歌謡曲をかけて？」など曲の好みを伝えると関連する曲が流れてきます。曲が流れ出して「この曲なんだろう」と思ったら Siri に「この曲、何？」と尋ねると、曲名とアーティストなどを答えてくれます。

寝る前などのリラックスタイムに音楽を聴きながら眠ってしまいそうになっても、Siri に「30 分後に音楽を止めて？」とタイマーをセットしておくとも自動的に音楽が停止します。うっかり消し忘れるという心配もありません。ただ Siri は、たまに言うことをきかず「ジャズをかけて？」と言っても JPOP が流れてしまったり戸惑うことも。私はそんなハプニングも楽しみながら愛用しています。

Apple Music に限らず iPhone やスマートフォンで動画や音楽などの配信サービスを契約する場合、気をつけなければいけないことがあります。

ドコモ、au、ソフトバンクなどで iPhone を契約すると 1 ヶ月に使えるデータ通信量が決められています。音楽や動画はデータ通信の消費が激しく、Wi-Fi 環境のない場所で音楽を聴いていると知らない間に決められたデータ量を超えてしまい、料金が上がってしまいます。その対策として iPhone を自宅などの Wi-Fi に接続して使用することでドコモや au などのデータ通信を消費せず音楽を楽しめます。携帯料金が上がっていく心配もありません。外出先など Wi-Fi のない場所でサービスを利用したい時は、Wi-Fi につながっているときに聞きたい曲を iPhone に無料でダウンロードすることで Wi-Fi がなくても利用できます。

Apple Music 以外にもネットで「音楽定額配信」などと検索してみると、様々なサービスがあります。それぞれ良い点悪い点があるので、用途に合うものを選ぶのも楽しいです。

## 2021年度 正会員・賛助会員 報告

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 年度もそろそろ終わろうとしています。当法人の活動を支えてくださった賛助会員・正会員の皆様、ありがとうございました。

賛助会員 62 名 1 団体 正会員 16 名（令和 3 年 12 月現在）

今年度は、会員 100 名を目指しましたが達成できませんでした。残念です。

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、江畠弘明様、田村英治様、窪田和泉様、竹村郁様、本間昭雄様、本間律子様、小山晃生様、浅野健様、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いため、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。

## 最後に

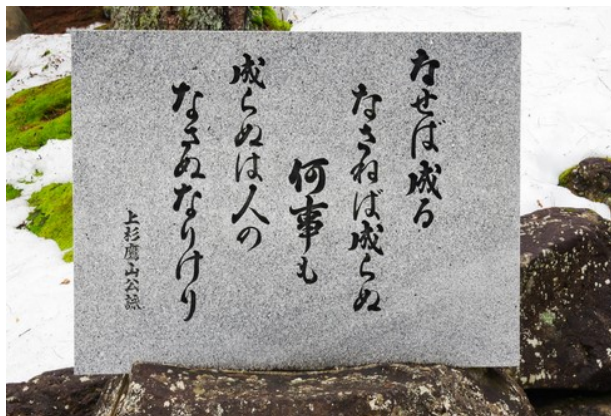
2022 年はどのような年になるのか？

特に最近、毎年のように想定外のことが起こるので、しっかりと自分を持つ必要があると思っています。私は、昔から好きな言葉があって、それは“vouloir c'est pouvoir(ヴーロア セ プーヴォア)”です。日本語に訳すと「なせば成る。…」というニュアンスになります。実は、この「なせば成る。…」は、「なせば成る。なさねばならぬ何事も」だと思っている方は多いのではないかと思います。

実は、続きがあり、「なせば成る。なさねば成らぬ何事も 成らぬは人のなさぬなりけり」という言葉です。これは、文政 5 年 3 月 11 日(1822 年 4 月 2 日)に亡くなった米沢藩第 9 代藩主・上杉治憲(はるのり)・号は鷹山(ようざん)の言葉です。財政難に苦しむ米沢藩で藩政改革に成功し、中興の祖と仰がれる江戸時代屈指の名君だそうです。

最後の「成らぬは人のなさぬなりけり」の意味は、結果が得られないのは成し遂げようと思って行動しないからだということです。骨身にしみます。

2022 年は、「成らぬは人のなさぬなりけり」の言葉を心に留めて行動しようと思います。よろしくお祈りします。



松岬(まつがさき)神社境内にある石碑



家の中を窺うやくざな猫

季刊 GPW 通信 第 21 号 (2022 年 初春号) 2022 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