

季刊 GPW 通信

第 35 号 2025 年 夏

目 次

ごあいさつ		P1
イベント報告		P1
ある日の同行援護		P2
アプリ紹介		P4
トピック		P5
お知らせ		P7
会員報告・寄付を募ります		P8



高野山 大門

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

令和 6 年度決算が確定しました。福祉事業なので決算の数値に一喜一憂するものではないのですが、経営上は非常に良い結果でした。皆様のお陰です。ありがとうございました。

法人の進む方向が概ね間違っていないと思いますが、正しいとも言い切れません。活動の中で抜け落ちている、もしくは見過ごしていることもあります。気を引き締めて活動を継続していきますので、皆様も気づいたことがあれば教えてください。よろしくお願いします。

皆さん、お気づきだと思いますが、緊急時の対応は見過ごしがちです。必ず大震災は起こりますので自分の身は自分で守ることを忘れないでください。現在、3 日間の備えを求められています。是非、この点は守ってください。どうやっていいかわからない時は、遠慮なく問い合わせください。

私たち福祉関係者は、震災時、72時間後に動き始めます。

イベント報告

～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!～

4 月 30 日 ドレミファン春の会を開催しました。

フランク永井の有楽町で逢いましょうが有楽町そごうのキャンペーンソングであったことに因み、みなさんと昭和のデパートに想いを馳せました。ターンテーブルに乗って回転する色とりどりのお菓子を目を輝かせたことや、晴れた空に浮かぶアドバルーンを見上げたこと、お子様ランチの旗、エレベータガールの白い手袋…。臉の思い出は色あせないものですね。「ガイドさんとあそぼ」のコーナーでは、どんぐりころころと大きな栗の



ドレミファンの様子

木の下で一節ずつ交互に歌う脳トレにチャレンジ。♪どんぐりころころどんぶりこ、大きな栗の木の下で、お池にはまってさあ大変、あなたと私…さて次は？きっと誰かが歌ってくれるはず…なんて方も？

さて次回は7月30日 午前10時～12時 西荻地域区民センター地下音楽室で開催いたします。ドレミファン夏の会も全力投球！講師：藤岡葉子

～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。

第2、第4月曜日と第3木曜日のいずれも 10 時から開催しています。場所はコミュニティふらっと本天沼(杉並区本天沼 2 丁目 12 番 10 号)になります。

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 🍀

皆さん、お元気ですか？

アンサンブル常勤ガイドヘルパーの東（あずま）です。

今回は、Expo2025 大阪・関西万博に利用者 A さんと二泊三日で行ってきたで～

「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、大阪市の人工島の夢洲（ゆめしま）が会場。「東京ドーム 33 個分って、広すぎや～」、「158 か国参加って、廻りきれんやん！」などエセ関西人二人で「ワクワクするわ～」と新大阪駅で乗り換え。

Osaka Metro 中央線の夢洲駅から地上に出て、はるか遠くの大屋根リングにおはようさん。「さあ～行くで～」で気合い入れた途端、目に入ったのは東ゲートまでの果てしない長蛇の列、「アカン！A さん、入るまで 1 時間かかるわ～しらんけど」って、列の後ろに並ぼうとしてたら、「こちらにど～ぞ」って、白杖に気づいたスタッフさんが「優先入場口」に案内してくれました。なぜかドキドキする手荷物検査も無事通過。公式キャラクターのミャクミャクがいる会場内に入れました。「スタッフさん、おおきに～」。各パビリオンも優先レーンで入場できるで～（完全予約のところは、あかんけど）。

ほな、いくつかパビリオンの紹介いくで～

1. セービングゾーン コモンズ-D 館

ここは 25 か国が共同の展示エリア。A さんのお目当ては床まで全部、岩塩のパキスタンのブース。岩塩に触ることができるので、ピンクソルトの串刺しにほおずりする A さん、「ペロペロしたらあかんで～」。ひんやり冷たく、見た目以上にずっしりした重みで心地よい癒し空間でっせ。

2. エンパワーリングゾーン フランスパビリオン

「愛の讃歌」がテーマの建屋は、劇場のカーテンみたいなベールで覆われていて、とってもオシャレ。互いの小指が見えない魔法の糸で結ばれているという「赤い糸の伝説」。



みゃくみゃく

「あたいらの赤い糸は、とっくに切れてまんがな～」と進んでいくと、もののけ姫のアシタカ様がお出迎えの日仏コラボだったり、84 個のルイヴィトンのトランクに囲まれた素敵空間だったり。パン屋さんで、もちろんフランスパンをお買い上げ。

3. コネクティングゾーン ドイツパビリオン

タイトル「わ！ドイツ」の「わ！」には、循環の「環（わ）」、調和の「和（わ）」、感嘆の「わ！」の 3 つの意味が込められたテーマ「循環経済（サーキュラーエコノミー）」のパビリオンは、循環型・持続可能な建築。「おしゃべりサーキュラー」というマスコットを耳に当てると、展示内容を音声で説明してくれたで～。

喉も渴いてきたところで、「ドイツといえば～、やっぱビールでしょ！」と、ちょっと高めだけど飲みやすいビールとソーセージに、「ウワオ！」。

4. コネクティングゾーン トルコパビリオン

テーマ「文明の黄金時代」の赤い球体の月・太陽がイメージの幻想的な内装のトルコ館は、のび～る食感で有名な「トルコアイス（どんだるまん）」の屋台がおもろ。おっちゃんのパフォーマンスもめっちゃ笑えるし、アイスなのにもっちりもち！で噛めるがな～

5. 東ゲートゾーン 大阪ヘルスケアパビリオン

地元大阪が REBORN（生まれ変わり）をテーマに、未来の健康と生き方を体験できる場所です。よくテレビで紹介されている 25 年後の自分（アバター）と一緒にミライのヘルスケアや都市生活を楽しむ完全予約のリボーン体



おしゃべりサーキュラー

験ルートと、予約なしで入場できるアトリウムがあり、あたいらはアトリウムへ行くで～。パソナパビリオンはえぐいでえ～。iPS 細胞から作られた直径約 3 cm という小さな「ミニ心臓」。培養された細胞が自律的に鼓動する様子は、生命の神秘そのもの。さらに、心臓病の新たな治療法として大きな期待が寄せられている「iPS 由来心筋シート」も展示。「これで将来、心臓病が治ったらえ～なあ」

最後に見たのは、「ミライ人間洗濯機」。ただ体をきれいにするだけでなく、センサーが心とからだの状態をチェックし、ぴったりの映像や音楽で心までリラックスできる～？「ほんまかいな～」

二日間で、回れたパビリオンは、バーレーン、トルクメニスタン、チェコ、コモンス d(25 か国)、ポルトガル、イタリア、フランス、マレーシア、大阪ヘルスケアパビリオン、ドイツ、トルコ、コモンス F(3 か国)、アゼルバイジャン、スペイン、サウジアラビア、オーストラリア。

<利用者 A さんの感想>

雨の予報だったのに天候にも恵まれ、そして白杖がまるで「黄門様の紋所」みたいな効き目で、「優先レーン」に案内されたお陰で、ずいぶん待ち時間の短縮になりました。もう一度、機会がありましたら、是非予約必要なパビリオンにも行ってみたいものです。とはいえ、最新万博を十分に満喫できました。2泊3日で大阪に連れてきてくれた同行援護、そしてガイドヘルパーのあずまさん、ありがと～！

<あずまから>

2 年振りの通信かも。同行援護は、都内だけでなく日本中どこでも行くことができます。皆さんも、アンサンブルのガイドヘルパーと楽しくお出掛けしましょうね。ほな。

アプリ紹介

皆さん、こんにちは。森 佑太です。

今回は「あしらせ」アプリのナビについて紹介します。

「あしらせ」アプリのナビを利用すると、Yahoomap や Googlemap など一般のナビを利用している時と比べて、目的地周辺まで行って迷うことが格段に減りました。「あしらせ」アプリのナビを利用するには月額 550 円がかかります。通常の map だと目的地の数百メートル手前でルート案内が終わってしまうことがあります。しかし「あしらせ」のナビは途中で案内が終わらず、建物の入り口付近など目的地まで迷わず行けることが多いです。たまに建物の入り口が奥まった場所にあったり、iPhone の位置情報がずれていたりすると途中で案内が終了することもあります。「目的地周辺に行ったのに入り口が分からない」というストレスが減りました。

先日もバスを降りて「飲み物を買いたい」と思い「あしらせ」のナビで近くのコンビニを検索して行ってみました。歩き始める前にアプリ上でルート確認もできます。これも通常の map だとボイスオーバーでは利用できないため「あしらせ」のナビを利用するメリットの一つです。この日も歩き始める前にアプリでルート確認をしました。100 メートルほど歩いて左側にある信号を渡って少し行くと、左手にコンビニがあるようです。信号も音声信号がついた信号で、問題なく渡ることができました。ナビの音声案内の通りしばらく進みます。「そろそろかな?」と思っていると「目的地に到着しました」「目的地はルートに対して左側にあります」というナビの音声案内がありました。白杖で左側を確かめてみるとコンビニの入り口のマットに白杖が当たりました。お店の中から店内 BGM も聞こえて、無事お店の中に入ることができました。

この日のようにいつもスムーズに目的地に到着できると良いのですが「あしらせ」のナビも完全ではないので、目的地の近くで迷ってしまうこともあります。先日、地下鉄の駅の入り口まで「あしらせ」のナビを利用して行ったときは、自力では入り口を見つけることができませんでした。そういう時は「あしらせ」と連携して利用できる「アイコサポート」を併用しています。

「あしらせ」を利用していると、プラス 440 円で「アイコサポート」を月に 12 分利用できます。「あしらせ」の月額利用料と合わせると 990 円です。その時も契約していたのでアイコサポートを起動してコールしてみました。通話がつながりオペレーターの方にカメラ越しにサポートいただいて、無事駅の入り口の階段まで行くことができました。オペレーターの方が「少し入り口が入り組んだ場所にあり分かりにくかったですね」と情報提供もしてくださいました。

ほんとうは「あしらせ」の靴に着ける機械があるといいのですが、高額で杉並区では日常生活用具の対象外になっています。「給付対象になってほしい」と思い、自分で杉並区に問い合わせをしてみたり「あしらせ」の体験会に行った時にメーカーの担当者の方に杉並区に問い合わせをいただいたりしましたが、残念ながら検討中とのこと。「今あるもので何とか利用できないものか」と考えて、あしらせのナビで外出を楽しんでいます。「日常生活用具の対象になったら、入手できるかな」と思っています。



あしらせの地図アプリ

ー トピック ー

ほぼ月に一度の「GPW イベント」、いよいよスタート！

みなさん、こんにちは。アンサングルの小針です。前回の 4 月号で少しご紹介した「ほぼ月に一度の GPW イベント」が、いよいよ 6 月からスタートします！

このイベントは、私と理事の高田朋枝さんが企画・運営を担当し、みなさんと楽しみながら、いろいろな体験を通して、日々の暮らしをちょっと豊かにするきっかけをつくっていきます。

開催は、1 月、4 月、7 月、10 月を除いた毎月 1 回、第 3 もしくは第 4 水曜日を中心に予定しています。どなたでもご参加いただけますのでどうぞお気軽にご参加ください。この号がお手元に届く頃には、すでに終了していますが、第 1 回目は 6 月 25 日(水)に西荻地域区民センターで熱中症対策について楽しく学ぶイベントを開催予定です。外部から講師をお招きし、実際の熱中症対策グッズを見たり、手に取ったりしながら、命を守るために大切な知識をわかりやすくご紹介します。

講師：中島暁比古（なかしま あきひこ）さん

株式会社きたむら所属。警備員の教育やイベント警備のリーダーを担い、毎年全社に熱中症対策を指導警備員指導教育責任者 1 号 2 号資格保有。

※ガイドヘルパーの北村さんからのご紹介です。

今後の予定

8 月 20 日（水）10:00～12:00 西荻地域区民センター

SDGs ボードゲーム遊びながら、SDGs について自然と理解が深まるボードゲームです。

特別な知識などは不要で、どなたでも楽しめます。

9 月 17 日（水）準備中

各回とも参加費は無料です。

事前申込み制となっておりますので、参加をご希望の方は以下までご連絡ください。

担当：アンサングル 小針

電話：03-4285-9727

メール：ensemblegpw@gmail.com

ふだんの生活にうれしい「エッセンス」をお届けする、そんな企画を毎月お届けしていきますので、みなさんも「こんなことやってみたい！」というアイデアがあればお気軽にご連絡ください。以上です。よろしくお願いいたします。

九重雑賀・高野山ツアー報告

今年も 4 月 5 日(土)、6 日(日)と九重雑賀(<https://kokonoesaika.co.jp/>)、高野山に行きました。今回は、このツアーについて、少々詳しく高橋から紹介します。

コロナが蔓延した年は中止にしましたが、2016 年から毎年、開催しています。今回は 8 回目でした。世話役である点字毎日の佐木さんと私は 9 年間で 8 回、九重雑賀さん経由で高野山参りをしていることになります。

九重雑賀さんとの付き合いは、2014 年に遡ります。雑賀俊光社長から自社製品の各種お酢とノンア

ルコールに対して点字印刷ができないかとの相談があったことから始まりました。

※今もこの点墨表記の肩ラベルのついたお酢は店頭に並んでいます。

そのついでと言っては何ですが、視覚障害者も楽しめる酒蔵と酢蔵見学をお願いしたところ、快諾して下さり 2016 年から酒蔵・酢蔵見学会は始まりました。

九重雑賀は、和歌山県紀の川市にあります。高野山は目と鼻の先です。高野山は弘法大師空海が開いた真言密教の総本山です。世界遺産として世界的に有名ですが、なぜか関西人にとっては関心が薄い土地です。

私は、社会人になってから自転車で四国のお遍路さんをしました。悩み事があったわけではなく、毎日、朝から夕方までひたすら自転車を漕いで、お寺で御朱印をもらって、腹をすかして美味しいご飯を食べて、爆睡する日々でした。しかし、時には雨が続きたり、地図上では次の寺までは数キロしか離れていないのに、二つの寺は隣り合う山の頂上であったり。また、次の寺まで 100 km 位離れていたり。。。肉体的には結構辛く、途中で引き返せない精神的な辛さもありました。また、砂利の坂道を滑って、ほぼ半身擦り傷を負った時は、近所のおばあさんのアロエ接待を受けたり、同じお遍路さんと仲良くなったり、四国の雄大な自然が後押ししてくれて、都会の日常生活では味わえない楽しいこと辛いことが凝縮した日々でした。当時は、てっきりそれで終わりだと思っていたのですが、東京に来てから四国八十八か所のお遍路を無事終えたら、その満願報告に高野山をお参りすることになっていることを知りました。しかし、東京から和歌山は遠く、それっきりにしていました。九重雑賀さんとの付き合いが始まったことで、高野山に行くチャンスが芽生えました。せっかくなので視覚障害者と共に行こうと考えました。

毎年、関西圏以外の方も多く参加されます。今回は、千葉、東京、静岡から参加されて、九重雑賀の見学には 13 名(うち視覚障害者 6 名)参加しました。高野山には 11 名(うち視覚障害者 5 名)参加しました。

早朝 7 時に難波に集合し、南海、JR と乗り継いで JR 下井阪駅まで。下井阪駅には九重雑賀から車で迎えに来ていただきます。この土地は、桃のブランド「あら川の桃」で有名な土地です。桃が満開のこの時期は観光客でにぎわっています。

観光客の賑わいを横目に九重雑賀の敷地に入ると、この日のために TENT を張っていただいています。まず、雑賀社長に挨拶をしていただき、酒蔵から見学です。

酒蔵では、この時期、酒母(もと)に麴、蒸し米、水を加えてもろみを仕込んでいますので、このもろみの入った大きな樽の口まで上半身を出して、櫓(かい)入れをさせていただきます。かいは、先に、50 cm×30 cm 程度の板のへらのようなものがついている 1m ほどの棒です。その櫓を樽に入れて上下させるともろみが混ぜ合わされます。そうすると華やかなフルーティな香りが漂います。お米と水だけですが、なぜフルーティな香りがするのか？不思議です。



点字の肩ラベル



櫓入れしている様子



圧搾機と酒粕

視覚障害の皆さんも樽の口でかいれをさせてもらえると同時に香りをかぐことができます。このもろみを圧搾機でプレスすることで酒を縛り出し、残った酒粕は、お酢づくりに使います。ここで出てくるお酒は加熱処理もされていない生酒です。この生酒も蔵見学の後にこっそり頂きます。もちろん、酒粕も頂いて帰ります。

酒蔵の次は酢蔵です。酒蔵から酢蔵への順序は必須で、酢蔵から酒蔵への移動は絶対にありません。お酢の菌が酒蔵に入るとお酒がダメになるからです。よって、お酒とお酢を同じ場所で作っている蔵は非常に珍しいのです。お酢の職人がお酒の蔵に入ることはできません。

酢蔵の大きな扉を開けると、お酢の酸っぱいにおいが押し寄せてきます。少々寒い酒蔵と違って、酢蔵の温度管理は常温です。この蔵の中には、高さ2m、直径 2m 超えの 30 石大木桶が所狭しと並んでいます。温度管理のためこれらの大木桶には、菰(こも)という枯草の束を巻いています。この大木桶に酒粕を 3 年以上発酵・熟成させた赤酢が入っています。大木桶に梯子を立てかけて、ふたを半開きにして、参加者の皆さんはハシゴを上って桶の口まで顔を出すと発酵中のお酢を見ることができ、その強烈な香りをかぐことができます。

これらの蔵を見学した後は、お楽しみの昼食と試飲です。会場の隣には桃畑が広がり、遠くには紀伊山地を眺めることができます。

昼食は、なれずしをごちそうになっています。なれずしは今の江戸前寿司の源流です。お寿司を頂きながら数十種類の日本酒を頂きます。もちろん、並べている日本酒を全て空けることはできないので、余ったお酒は持てるだけ持って高野山に持って行きます。

紙面が足りないなので、高野山の話はまたの機会にさせていただきます。

— お知らせ —

歩行訓練事業を行っています！

2025 年度歩行訓練事業助成事（公益財団法人日本盲導犬協会）は現在、想定超える方々から依頼があり、うれしい悲鳴をあげています。

歩行訓練士は、歩行訓練だけでなく視覚障害者の様々な困りごとに耳を傾け、生活動作の工夫や便利グッズなどの紹介をして、その方の困りごと解決を試みます。

歩行訓練は、いきなり歩行をするのではなく、その方の見えづらさを確認し、これまでの生活を聞き取った上で歩行訓練を始めます。この聞き取りは、アセスメントと言いますがこのアセスメントの中から本人が気づかない困りごとに優秀な歩行訓練士は気づきます。その優秀な歩行訓練士が中村透さんです。



酢蔵の入り口



木桶に登って酢の香りをかぐ様子



蔵見学の後の昼食 & 試飲会

多くの中途視覚障害の方は、「周りの中途障害の方はどうしているんだろう？」と先に視覚障害になった方の話を聞きたい気持ちを表します。このような気持ちが生まれるのは当たり前ですし、一日の長である方と話をすることは有意義なことです。皆さんは、心の持ちようを参考にしたいのだと思います。心の持ちようも大事ですが、正しい生活動作も重要です。この機会に、歩行だけでなく生活動作の困りごとがあれば、遠慮なくご連絡ください。

2025 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。

2025 年度の正会員・賛助会員を募っています。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します。既に会員になってくださった皆様、ありがとうございます。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

寄付を募っています

当法人では、視覚障害者のため様々な活動を行っています。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、皆さん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。

季刊 GPW 通信 第 35 号 (2025 年 夏号) 2025 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