

1971年 8月 7日 第三種郵便物認可(毎月6回 1の日・6の日発行)

2025年 4月30日発行 SSKA 増刊通巻 第1150号

SSKA

ああるぴい

第 **115** 号

2025 Summer

K a n a g a w a



私たち自身で

治療法の確立と

生活の質の向上を目指す

**J R P S 神奈川**



\*\*この会報誌は「NHK歳末たすけあい」の配分金により作成しています\*\*

# ああるぴい神奈川 第115号 目次

## ◆巻頭言

- 2 白杖を信じる！
- 3 公益社団法人 日本網膜色素変性症協会代議員数変更のお知らせ

## ◆JRPS神奈川の活動

- 4 総合カレンダー

### 【開催予定】

- 5 定期総会・医療講演会のお知らせ
- 6 つくしの会のお知らせ
- 6 「整理収納の基本」講座のお知らせ
- 8 世界網膜の日 2025 開催のお知らせ

### 【報告】

- 9 「働く世代の懇親会」のご報告
- 10 藤波芳先生 医療講演会のご報告
- 11 第13回 アイフェスタ in 横浜のご報告
- 12 第15回 西湘地区交流会のご報告
- 14 寄付金受領のご報告

## ◆情報コーナー

- 16 「見えない・見えにくい人と共生社会を考える3日間」
- 17 第七回ロービジョン・ブラインド川柳コンクールのご報告
- 21 他の障害をお持ちの方にお会いして Vol.2
- 22 サキサキ先生の簡単パソコン活用講座（37）
- 24 ちょっと話してみませんか？（ピア相談のご案内）
- 25 読書の薦め

## ◆投稿コーナー

- 27 アイフェスタにスタッフとして参加して
- 29 アイフェスタに参加して
- 31 全盲ランナーでは日本初、世界6大マラソンを完走
- 32 患者として思うこと
- 33 友人としてのボランティアを続けて
- 34 みんなの川柳・俳句・短歌
- 37 ウッチャンの落書きストーリー

## ◆編集後記

- 43 JRPSかながわ丸く船長今村の航海日誌>  
(表紙：西湘地区交流会集合写真 バックには小田原城)

## ■ 巻頭言 ■

\*\*\*\*\*

### 白杖を信じる！

\*\*\*\*\*

役員 佐々木 裕二

私たちの症状は、残念ながら徐々に進みます。

発症当時は去年も今年も、3年経っても変化を感じなかったものが、1年どころではない、先月見えていたものが今日は見えない、分からない。駅まで歩くのに、目印にしていたものがもう見えない。別の白杖で見つけることのできる目印を見つけなければならなくなる。

私もいよいよその様な状態になって、なんとか自力で歩き続けたいと、白杖を振って歩く、歩く。

信号の色を教えてくれるアプリとか、ナビゲーションアプリとか、使えるものは何でも試してみる。しかし、最後、自分の周囲1メートルの安全は自分自身で確認できなければならない。

白杖をきちんと使えていれば道に迷うことはあっても、物にぶつかったり穴に落ちることはそうそうない。そういう白杖で歩く力を身につけたい。そう強く願いながら迷いながら歩いている。

実は、私の見え方は信用できない。ある時期は、ホームの点字ブロックと線路が重なって見えていた。今はもう左目は見えないので、邪魔をすることはないが右目も怪しい。見えている物をきつとあれだと目標物にすると方向を誤ってしまうことがよくある。見えているものは本当に正しいか？本当にそっちの方向か？と疑心暗鬼になってしまう。

その様な時、今は「杖を信じるんだ」と自分に言い聞かせる。

このスジ、この勾配が方向のはずだと。

ある人は盲導犬を選択する。ある人は周囲の人に声を掛けて支援してもらえる会話術を身につける。

もちろんガイドさんを使えるよう準備する、家族とも仲良くする！

何でもいい、自分の行きたいところ、やりたいことを実現するための技術や方策を身につけて楽しく生活したいものである。

\*\*\*\*\*

**公益社団法人 日本網膜色素変性症協会**  
**代議員数変更のお知らせ**

\*\*\*\*\*

選挙管理委員長 伊藤 つえみ

昨年 6 月の定期総会にて、本部社員総会における代議員 4 名が選出されましたが、本年 1 月時点の神奈川会員数は、昨年末時点で会費未納者もあり 300 名を割り込んでしまいました。

代議員の数は前年末時点の正会員数を基に算出すると定められていることから、2025 年度・2026 年度は、以下のとおり代議員 3 名と、補欠 1 名に変更となりましたのでお知らせいたします。

代議員

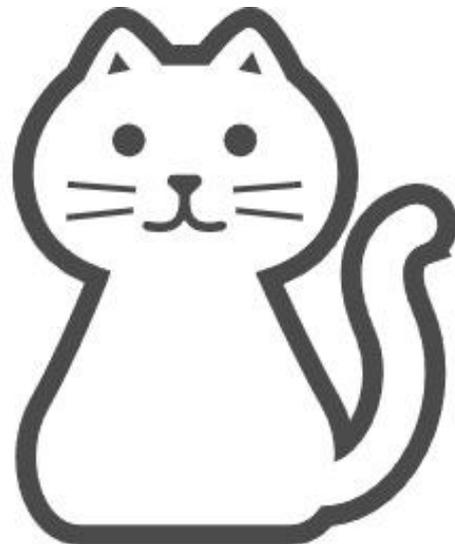
鈴木 素直 横浜市

萩原 徹 横浜市

吉田 明美 川崎市

**3** 補欠

安山 徳子 横浜市



## ■ J R P S 神奈川の活動

\*\*\*\*\*

### 総合カレンダー

\*\*\*\*\*

2025年

#### ◆ 6月予定

6月22日(日) 定期総会&医療講演会 \*詳細は本紙参照

#### ◆ 7月予定

7月13日(日) ミニ集会&整理収納の基本講座

13時~ 県民センター711室 \*詳細は本紙参照

#### ◆ 8月予定

8月10日(日) 夜のミニ集会 19時~ オンライン

\*参加URLはMLで案内予定

8月30日(土) つくしの会 ~ハーブの調べと昭和歌謡を聴きに行こう~

\*詳細は本紙参照

8月31日(日) 会報発送作業

#### ◆ 9月予定

9月14日(日) ミニ集会 13時~ 県民センター709室

9月20日(土) 世界網膜の日2025 スクワール麹町(東京四ツ谷)

\*詳細は本紙参照

4

予定は変更になる可能性があります。最新情報はホームページをご確認いただくか、下記連絡先まで照会願います。

J R P S 神奈川事務局 \*\*\*\*\* (留守番電話)

<https://www.rp-k.com>

●ミニ集会および会報発送作業の会場(かながわ県民センター:電話045-312-1121)は、横浜駅西口からヨドバシカメラのビルに向かって進み、その手前の横断歩道を渡ったら、右に曲がります。100メートル程進んで、高速道路の先の音の出る信号のある交差点の左角の建物です。点字ブロックが駅から敷設されています。

\*\*\*\*\*

## 定期総会・医療講演会のご案内

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

本年も定期総会の案内をさせていただきます。本年も、会場での開催、及び議決の実施とさせていただきます。これにより会員の皆様のリアルな反応や具体的な声を、会運営に、より効果的に反映出来ると期待しております。是非会場にお越し下さい。

なお、オンライン（Zoom）での視聴も準備し、当日会場にお起しになれない会員の皆様への、情報共有も努めて参ります。ただ、議決への参加は出来ませんので予めご了承ください。

議案内容については、別添の議案書を参照下さい。

### ◆開催要綱◆

【日時】 2025年6月22日（日）

1. 第1部 定期総会 11時～12時

\* 受付開始は10時30分。

\* 福祉機器展示あり。

2. 第2部 医療講演会 14時～15時30分

講演：平形寿彬先生（順天堂大学）

演題：「遺伝性網膜ジストロフィに対する診療の現在と未来」

### 【参加方法】

会場とオンラインの方法があります。（会員のみ）

1) 会場参加：かながわ県民センター305室（事前申し込み不要）

2) オンライン視聴：会議システム（Zoom）で視聴可能です（午前・午後共通）。

### 【URL】

<https://us02web.zoom.us/j/87624544290?pwd=f0umb1060HIALtWpHZjGV7NezYsazA.1>



＊ ＊ この講演会は『NHK歳末たすけあい』の配分金で開催します ＊ ＊

\*\*\*\*\*

## つくしの会のお知らせ ～ハーブの調べと昭和歌謡を聴きに行こう～

\*\*\*\*\*

准役員 安山 徳子

皆さんご存じの通り、昨年より J R P S 神奈川の三二集会を、実藤由里さん・阿久津光子さんにご支援頂いております。

お二人は過去、本誌「ああるぴい」へも寄稿頂いてます。そして、実藤さんはハーブ奏者、阿久津さんは昭和歌謡のボーカリストという事で、本年度最初のつくしの会は、お二人の生演奏を聴きに行こうという企画です。

訪問先は横浜市青葉区にある教会で、地域向けに開催される音楽鑑賞会に皆さんと共に参加する趣向です。

美しいハーブの調べと、懐かしの昭和歌謡を聴きながら、お二人を応援しようではありませんか！！

なお、概要は下記ですが、待ち合わせ等のご案内は、詳細が決まり次第 HP,ML でお知らせします。

開催日：2025年8月30日（土）

開場 14時

終了予定 16時

訪問場所：田園江田教会 横浜市青葉区荏田町 474-1

\*\*\*\*\*

## 「安全で探し物のない生活を目指そう ～整理収納の基本～」講座のお知らせ

\*\*\*\*\*

役員 阿部 直之

我々視覚障害者は、だんだん見えなくなるにつれ、モノを探すことが困難になっていきます。そんな困りごとをどうしたら解消できるでしょうか。

身の回りにあふれているモノを整理整頓し、少しでもモノを減らしていければ見えなくなってもサッと探し出せるかもしれません。今回はそんなヒントを得られるような講座をご用意しました。皆さんの生活の質(QOL)が少しでも向上できれば幸いです。

なお、当日は13時から14時まではミニミニ集会を予定しており、その後、本講座へと進みます。参加希望の方は申込が必要となりますのでご注意ください。

日時：7月13日(日) 13時～16時

(13時～14時はミニミニ集会、14時～16時に本講座を行います)

会場：かながわ県民センター711 ミーティングルーム

講師：濱崎 輝美 先生

<ご経歴・資格>

(株)良品計画 無印良品に18年勤務

整理収納アドバイザー2級・3級認定講師

日本収納検定協会 収育指導士・収育技巧士

防災備蓄1級プランナー

ルームスタイリスト1級 ほか多数

7

【濱崎先生よりご案内】

整理することの効果を考え、身の回りのモノと「これからの自分」に本当に必要なモノを分けるにはどのように考えていけばよいのでしょうか？また、探し物を少なくする工夫を共有してみましよう。

演習も用意しており、カトラリーの整理収納を行います。

【カリキュラム(予定)】

- ・「整理」とは？
- ・整理すると起こる良い事
- ・収納のポイント
- ・探し物をしない工夫の共有
- ・引き出し一か所から始めよう

定員：36名(会員のみ、付添者参加可)

申込：下記必要事項を記載の上、メールをお願いします。

宛先：\*\*\*\*\*

件名：「整理収納の基本」参加希望

本文：氏名、参加人数

\*\*この講座は「NHK歳末たすけあい」の配分金により開催します\*\*

\*\*\*\*\*

## 世界網膜の日 2025 開催のお知らせ

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

既に本部協会誌 175 号（3 月発刊）で案内されてますが、本年は東京での開催となります。今後、本部協会誌にて詳細な式次第、懇親会を含む申し込みの案内がされる予定との事ですが、先ずは皆さん、スケジュールをお願いします。

### 記

【開催テーマ】治療法確立への「歩み」、いま「全国」へ

【開催日】2025 年 9 月 20 日（土）

【開場】12 時 30 分

【開演】13 時

【終了】16 時 30 分

【開催場所】スクワール麹町

（東京都千代田区麹町 6-6 TEL：03-3234-8739）

【アクセス】JR 中央線四ツ谷駅麹町口改札より徒歩 1 分

※四ツ谷駅には、JR のほか、東京メトロ丸の内線、南北線を利用可能です。

【周辺地図】



\*\*\*\*\*

9

神奈川・東京・ユース合同企画  
「働く世代の懇親会」の報告

\*\*\*\*\*

副会長 伊藤 つえみ

去る1月25日(土)、東京新橋にて働く世代の懇親会を開催いたしました。この合同企画も8回目となり、今回はJRPS東京が主管で開催されました。

今回は、近隣の千葉埼玉の会員やミドル部会の方にもお声をかけてくれたようで30名の参加でしたが、神奈川は翌日に医療講演会が控えていたこともあり、いつもより少なめの5名の参加でした。

私のテーブルは、東京・ユースだけでなく千葉や埼玉の会員さんも多く、また現在海外で仕事をしていると言う方とも交流することができました。

同じ病気の仲間が海外で活躍しているお話や、近隣でいろんな職種で頑張っているお話を伺うこともできとても有意義な時間でした。

本年度はJRPS神奈川が主管で開催予定です。どうぞお楽しみに！

\*\*\*\*\*

## 東京医療センター 視覚生理学研究室室長 藤波芳先生 医療講演会のご報告

\*\*\*\*\*

副会長 神田 信

去る1月26日(日)14時から約2時間、かながわ県民センターの会場に藤波先生にお越しいただき、「網膜色素変性症の最新治療動向」と題してご講演をいただきました。

ご講演では、これまで網膜色素変性症は治らない病気とされてきたが、治療法が出てきている。まだ決まった遺伝子だけだが、今後広がりが出てくるとお話しされました。

参加者は、会場34名、オンライン101名。神奈川県以外からの都道府県協会会員その他、非会員の方も多く参加されました。

講演の様子は、JRPS神奈川ホームページの会員専用ページで音声データを聴くことができますのでぜひご視聴ください。



(写真：藤波先生がプロジェクターを使用して説明している様子)

\*\*この講演会は「NHK歳末たすけあい」の配分金により開催しました\*\*

\*\*\*\*\*

## 第13回 アイフェスタ in 横浜のご報告

\*\*\*\*\*

副会長 伊藤 つえみ

去る3月9日（日）、かながわ県民センターにて、13回目となるアイフェスタを6年ぶりに開催することができました。当日は好天に恵まれ、大変多くの皆様にお越しいただき、全体を通して約300名の来場者がありました。

特に、午前中の竹下弁護士による講演会は、部屋の座席数を上回り、急きよ座席数を増やしたり、別の部屋で音声だけ聞いていただく対応も取らせていただくほどで、障害者差別禁止法や合理的配慮についての関心の強さを感じました。



（写真：竹下弁護士のお話を真剣に聞いている講演会の様子）

また、各相談会もすべての枠にご予約いただき、当日キャンセル1名はありましたが、17名の方にご相談を受けていただくことができました。展示会場や体験ブースも順番待ちができる時間帯もありましたが、ほぼスムーズに

見学・体験できたのではないのでしょうか。アイフェスタを通じて、新しい製品・情報を皆様が享受し、日頃の関心事や悩みを少しでも解決につなげて頂けたら、主催者として大変嬉しく思います。至らぬ点も多々あったかと思いますが、今後活かしてまいります。

また、この開催にあたっては、会員・ご家族・ボランティアなど多くの方にご協力いただきましたので、最後に触れさせていただきます。同行事業所みつきの皆様。社会福祉協議会で募集させていただいたボランティアの皆様。この中には、高校生、大学生をはじめ、多くの一般の方のご協力がありました。この方たちの協力なしでは、アイフェスタの成功はなかったと思います。この場を借りて改めて厚く御礼申し上げます。

ご来場・ご協力いただいたすべての皆様、ありがとうございました。

\*\*この講演会・相談会は『NHK 歳末たすけあい』の配分金により開催しました\*\*

\*\*\*\*\*

## 第15回西湘地区交流会のご報告

\*\*\*\*\*

役員 佐々木 裕二

12

去る3月30日（日）、小田原にて西湘地区交流会を開催しました。過ぎてみれば、雨の日に挟まれた暖かで幸運な一日でした。

午前中は、市民交流センターUMECOで交流会。ご家族・ガイドさんを含めて31名の方が参加され、いつものように、自己紹介と近況報告、相談の場を持ちました。

65歳を境に、障害福祉サービスから介護福祉サービスに切り替わることでサービスの内容や、負担金額が変わってしまう問題。見えにくくなって料理で工夫していることの質問など、具体的なご相談が出されました。

また、先輩患者さんからの「見えているうちに、きれいなものをいっぱい見ておくのよ!」「蒔かぬ種は生えぬ」という言葉が印象に残りました。

午後は、お堀端通りを通り、学橋を渡って二の丸広場のかまぼこ桜まつり会場に移動しました。

桜は3分咲きともう一歩でしたが、お祭り会場はステージで賑やかな出し

物、その周囲には小田原おでんをはじめとするたくさんの出店があつて、それぞれ思い思いの昼食をとりました。一番人気は、ビーフ丼で30分並んでゲットしたとのこと。

その後、本丸広場まで石段を登って記念写真を撮りました。天守閣は長蛇の列で残念ながら登ることはできませんでした。

初めての方、ご家族で参加された方、千葉から新幹線で駆けつけてくださった方、お久しぶりだった方、そしてボランティアで案内して下さった松本さん、守屋さん。昼食で椅子を準備して下さったかまぼこ協同組合様、大変ありがとうございました。とても楽しい一日でした。

皆様是非また小田原にお越しください。



(写真:二の丸広場のお祭り会場で昼食後の集合写真です。皆さん笑顔です。)

\*\*この交流会は『NHK歳末たすけあい』の配分金により開催しました\*\*

\*\*\*\*\*

## 寄付金受領のご報告

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

この度、以下2団体様よりJ R P S神奈川に、ご寄付を頂戴しました。本誌面をお借りして厚く御礼申し上げますと共に、活動資金として大切に利用させていただきます。

【団体名称】川崎西ライオンズクラブ 様

【代表者】太田 文雄 様

【受領日】2025年3月22日

【受領式の様子】川崎西ライオンズクラブ様の創立60周年記念式典が執り行われ、川崎市長他多数の列席者がおられました。その中で、会の主旨や疾病の特徴を交えてご紹介いただきました。



14

(写真：川崎西ライオンズクラブ太田様（左）と今村会長（右）が写っている。背景には、式典の横断幕と金色の屏風。)

【団体名称】戸塚西ロータリークラブ 様

【代表者】田中 淳一 様

【受領日】2025年4月23日

【受領日の様子】本年も戸塚西ロータリークラブ様の例会にお招き頂きました。卓話として20分お時間を頂き、J R P S神奈川の活動サマリーをお話しさせて頂きました。



15

(写真左：寄付金受領の様子。)

(写真右：戸塚西ロータリークラブ小泉副会長様（左）と今村会長（右）が写っている。)

\*\*\*\*\*

3月28日、29日、30日

「見えない・見えにくい人と共生社会を考える3日間」

\*\*\*\*\*

副会長 神田 信

「網膜の日」をご存知でしょうか？

9月23日は、昼と夜の時間の長さが同じで我々にとって見えにくい夜の時間が長くなっていきます。この日を網膜の病気の理解啓発のために「網膜の日」とJRP Sが制定しました。

このような記念日はテレビ等でよく「今日は〇〇の日です。」と話題のきっかけに使われます。それをヒントに、私の関わるロービジョン・ブラインド川柳コンクール協力団体・個人有志一同で記念日の申請を行い、一般社団法人 日本記念日協会より認定を受け、3月28日・29日・30日を「見えない・見えにくい人と共生社会を考える3日間」として制定いたしました。共生社会の解釈を「み(3)んなをつ(2)なぐ橋(8)を、み(3)んなで作(29)り、み(3)んなの未(3)来を大(0)きくする」という語呂合わせにして、日付を3月28日・29日・30日と登録されました。

まだまだ知られていない視覚障害や視覚障害者についての情報や活動を、一般の方やマスコミなどにアピールするのが目的で、見えない人・見えにくい人に対する人的・物的な環境整備につなげるとともに、見える人とのバリアを取り除いて共生社会を広げていくための方法をみんなで考えたい、との思いを込めています。

当初は、まったく見えていないわけではなく、周囲の人に誤解や理解をしてもらいにくいロービジョン(弱視)の人が多くおられることから、3月29日を「見(3)えにく(29)い」日として記念日登録を考えておりましたが、見える人、見えにくい人、見えない人すべてを包括する意味合いから3日間の記念日制定になりました。

私は、網膜色素変性症により、だんだん見えにくくなる中、そのことを周囲の人になかなか言えませんでした。

年度替わりのこの時期に、視覚障害に関する話題が報道されることで、一

般の方には情報がより身近なものとして伝わっていき、見えにくさで困っている人が、新年度から白杖を使ってみよう、と勇気を出しやすくなり、困っていることを周りに相談しやすくなる環境が整っていく、その一歩になればと思います。

今年の記念日初日の3月28日には「第七回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」の最優秀賞ほか各賞、入選100作品を発表したほか、60を超えるコンクールの協力団体にもそれぞれの活動紹介をすることを呼び掛けました。

この記念日制定にあたっては、JRPS神奈川のメーリングリストでも呼びかけをさせていただきました。ご賛同・ご協力いただいた皆様に改めて御礼申し上げます。

毎年この「見えない・見えにくい人と共生社会を考える3日間」の日には、JRPS神奈川として何かマスコミに向けてアピールできれば良いと思っています。

それにより、我々の活動や病気の理解啓発に少しでも繋がればと思います。ご提案、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 17

\*\*\*\*\*

## 第七回ロービジョン・ブラインド川柳コンクールのご報告

\*\*\*\*\*

副会長 神田 信

JRPSにもご協力いただき、私の勤務するパリミキ主催で行われました「第七回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」。今回もたくさんのご応募をありがとうございました。

2025年3月28日に最優秀賞をはじめ各部門賞、NEXT VISION賞、日本眼科医会賞並びに入選100作品を発表いたしました。

詳しくは、「ブラインド川柳」で検索して第七回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール特設サイトよりご覧ください。(以下URL)

<https://www.paris-miki.co.jp/lv-senryu/>

このコンクールは、視覚障害に因んだ川柳を、視覚障害当事



者だけでなく、晴眼者からも募り、互いの理解と啓発を目的として開催しております。今回は総応募数4004作品の中、J R P S 神奈川から見事に入選者が生まれました。おめでとうございます。

(以下、川柳、作者解説の次に作者、目の症状、もしくは職業となります。敬称略。)

◎世話をやく 喜びくれた パートナー

作者解説 私のパートナーである盲導犬。彼女との生活は、フード、排せつ、歯磨き、シャンプーなどユーザーが世話をやきます。目が見えにくくなってやってもらうことが増えた私にはそれは大きな喜びです。

Nobia★Kawaii ロービジョン

J R P S 千葉からも入選者が生まれています。

◎どこ置くの 音を出してよ マイナンバー

作者解説 クリニックや薬局に行き、健康保険証がマイナンバー保険証となり、自分での操作が困難です。顔認証、文字は読めない為、操作が難しくなり困りものです。

えんちゃん ロービジョン

以下、惜しくも選に漏れた神奈川会員さんの作品です。

◎ありますよ 手術の他にも できること

作者解説 手術など治療の手を尽くしても視力が回復できない患者さんに対して、眼科医にはまだやるべきことがあります。「予防」「治療」そして「リハビリテーション」の3点が揃ってこそ良質な医療といえます。

ネタ切れ花子 医師

◎活力は 笑顔の連鎖と 恩送り

作者解説 患者さんが加速度的に元気を取り戻して行く時があります。そんな時はたいがい、ご自分の辛かった体験をプラスに転じて他人を笑顔にしている時だと感じます。

おっちょこ女医 医師

◎おじちゃんと 服を引かれて 初気づき

作者解説 音声の出ない横断歩道で小学生と思われる子供に服を引かれ、車道に少し出ていることに初めて気づきました。ありがとう！

てるてる坊主 ブラインド

◎A Iに 言の葉発し 夢の如

作者解説 スマートスピーカーに天気を聞いたり、ラジオをかけてもらったりしています。目が不自由でも声で操作できるのがとても便利で、A Iとの会話も楽しんでおります。

眞田京子 ロービジョン

◎見える日を 見えない星に 願う日々

作者解説 病気の進行で星が見えなくなりましたがi P S細胞に関する明るいニュースに触れて前向きな気持ちになれたのでそれを詠みました。研究者の方々を今後も応援したいです。

みずたま ロービジョン

ここからは、神奈川県以外のJ R P Sの方の作品です。

19 ◎声掛けが ラジオで聞こえ 再会に

作者解説 今年嬉しかった事は、白杖で単独歩行している私が親切な方に街角でよく声かけされることをラジオに投稿したら読まれてそれを聞かれた方が懐かしく思って5年ぶりに交流会に参加してくれたことです。

若松茂夫 ブラインド

◎殻破り 表に出よう 皆さんで

作者解説 視覚障害者は、引きこもりの方が多いが一歩踏み出せば楽しみをつかむことが出来ると思う。引きこもりの方、一歩踏み出せる勇気を持とう。

美作のハリケーン ロービジョン

◎白い杖 私の気持ちも 支えてる

作者解説 嫌がる私に、ほとんど強制的に白杖を持たせてくれた障害者仲間がいます。現在なお、外出するのは大冒険ですが、見えないことを周りに知らせ、助けを求めることで、一層前向きになれる自分に気づきます。

池田雅彦 ブラインド

◎運命は 受け入れるもの だからこそ

作者解説 今のようにほぼ視力を失った現実を考えたとき、失望もあるけれどそのことばかりを考えていては、生まれてきたことに後ろ向きになってしまいます。

けいちゃん ロービジョン

◎ありがとう 何度聞いても よいことば

作者解説 もちろん自分が言うことが多いけど、言っても言われても気持ちの良い言葉だと思う

ひまわり ロービジョン

◎通ります 人込みの中で アナウンス

作者解説 駅員さんにアテンドをお願いした時「白杖の方がとおります」と声を出しながら誘導されました。通勤する中でそれが効力があると実感し、今は人混みの中を単独歩行するときは自ら「通ります」と声を出しています。

モーリン ブラインド

◎凹凸を 指先で読む 新紙幣

作者解説 千円、五千円、一万円の新紙幣、点字は読めない私でも、新紙幣の凹凸は指先で読むことが出来ました。あのときの感動は今でも指が覚えています。落ち着いてやれば出来るじゃん私の指

まりちゃん ロービジョン

まだまだ紹介したい作品は尽きません。

ご応募いただいた作品は、生活のワンシーンや、それぞれの思いが詰まったすばらしい作品ばかりでした。誌面の関係で一部のみのご紹介となります。

次回も12月1日より開催予定ですが、神奈川ロービジョン川柳もお楽しみください。

\*\*\*\*\*

## 他の障害をお持ちの方にお会いして Vol. 2

\*\*\*\*\*

横浜市 石井 史子

第二回は中途難聴のBさんです。Bさんは横浜市在住の60代女性。ご主人と3人のお子さんがいらっしゃいます。とても明るく聡明な方です。

Bさんが、障害者の集まりの時に、障害があるのは不便だけれど、不幸ではない！とおっしゃられていたのが印象的でした。それでぜひお話を伺いたいと思いました。

Bさんは、30歳くらいから聴力が低下し始め、耳鼻科を受診したときは、既に障害者手帳6級相当でした。治療法のない難病と言われたそうです。その後、原因は遺伝子と分かり、おばあさまも同じ病で遺伝らしいとわかりました。

だんだん聴力が低下していく中、引きこもるようになりました。お子さんたちの授業参観には行くけれど、聞こえないので、保護者会には参加せずに帰宅されていたそうです。

難聴者協会に入会した40歳頃から、同じ病の仲間と出会い、耳の代わりをしてくださる要約筆記者に支えられて、手話を学び始め、徐々に障害を受け入れられるようになったそうです。また、10年ほど前に、人工内耳の手術を受けました。それで少し聞こえるようになりました。

しかし、その後、コロナで皆さんマスクをするようになりました。マスクは聴覚障害者にとって最大のバリアです。唇の形が読めず、コンビニで、ちょっと待って！と言われてもわからず、コミュニケーションが取れず本当に困ったそうです。さらにレジの方とお客さんの間には、ビニールカーテンがあって、さらに聞き取りにくかったそうです。

今はスマホのアプリで音声をその場で文字に起こしてくれるものがあります。iPhoneならSiriが使えます。その他YY文字起こし、YY Probe、UDトークでの文字起こしなどがあります。10年ほど前にアプリが出ましたが、初期のものは変換間違いが多く、使い物にならなかったそうです。今はだいぶ使いやすくなったそうです。

若い方はアプリを使いこなしていますが、高齢者はやはり筆談が頼りです。

聞こえないので筆談をお願いします、と言っても、字が汚いから嫌だ！と断られてしまうこともあるそうです。もちろん快く応じて下さる方もいますが、忙しそうな店員さんには頼みづらい時もあるそうです。

かつてはお店のレジでは、金額を見て現金で払うだけでした。しかし、今は現金ですか、クレジットですか、ポイントカードお持ちですか？と言われたり、お弁当買えば、お箸は必要ですか？などいろいろ聞かれて困ることが増えたそうです。

お話をきいて、ちょっと私たちR P患者と似てる！と思いました。遺伝子疾患で今のところ根本治療法がないこと、街中で困っていることです。

しかしながら、冒頭にも書いたように、障害は不便だか不幸ではない、という彼女の言葉に深く共感しました。

同じ病の仲間と共に、この世界を生きていく！障害の種類は違うけれど、お互い頑張っって楽しく生きていきたいですね。

\*\*\*\*\*

## サキサキ先生の簡単パソコン活用講座（37）

### ～P C T a l k e r（ピーシーターカー）のワード操作～

# 22

\*\*\*\*\*

役員 佐々木 裕二

前号まで、WindowsとWord（ワード）のキーボードショートカットを学びました。今回は、P C T a l k e r（ピーシーターカー）独自のワードに関する便利な機能を紹介します。

#### ◆表記について

- ・複数のキーを同時に押す操作は、+記号でつないで表記します。  
例) 選択した文字列をコピーする：C t r l + C
- ・Windowsロゴキーは「Win」と表記します。

#### ●読み上げ項目の設定

- ・読み上げオプションの設定：A l t + W i n + F 1 2  
カーソルを移動したときに読み上げる書式情報、読み上げ方法などについ

て変更できます。

- ・識別読み：A l t + C t r l + M  
カーソル文字の詳細読みと書式情報を読み上げます。
- ・書式読み：C t r l + A l t + G  
文字寄せ、インデントなど段落の書式を読み上げます。
- ・カーソル移動時の書式読みON/OFF：A l t + W i n + L  
書式の情報が不要なときは、読まないようにできます。

### ●表の読み上げ

- ・表の情報を読み上げる：A l t + W i n + T  
文書中の何番目の表で、何行何列の大きさか読み上げます。
- ・現在のセルを読み上げる：A l t + W i n + F 9  
カーソルのあるセルの内容と位置を読み上げます。
- ・列見出しを設定する：A l t + W i n + S h i f t + Y  
カーソルのある行を列見出しに設定します。
- ・行見出しを設定する：A l t + W i n + S h i f t + G  
カーソルのある列を行見出しに設定します。
- ・行の見出しを読み上げる：A l t + W i n + G
- ・列の見出しを読み上げる：A l t + W i n + Y
- ・見出し読みのON/OFF：A l t + W i n + @  
セルを移動したときに見出しを読み上げるか読み上げないかを切り替えます。
- ・表モードに切り替える：A l t + W i n + I n s e r t  
上下左右のカーソルキーでセルを移動できるようになります。
- ・罫線情報を読み上げる：S h i f t + A l t + K

### ●クイックビューを開く：A l t + W i n + F 5

文書中の以下の項目の一覧を表示しそこへジャンプできます。  
表、テキストボックス、オートシェイプ、画像、コメント、変更履歴など。

※これらの情報は、マイサポートの「6 P C - T a l k e r のコマンド解説」に収録されています。

J R P S 神奈川ホームページにバックナンバーを掲載しています。

\*\*\*\*\*

## ちょっと話してみませんか？（ピア相談のご案内）

\*\*\*\*\*

心理相談員 石井 史子・板寫 憲次郎

ピア相談とは、病気などの悩みを同じ境遇の人が話を聞き、お互い前を向いていきたいと思いますというものです。

同じ患者同士、共感し合えることは多々あるはずですが、なかなか周りの人に理解してもらえず困っている…。そんな気持ちをちょっと話して心を軽くしてみませんか。

形式として、電話でのご相談を基本とし、40～50分程度を目安としてお話を聞かせていただきます。ご相談の内容・個人情報については「守秘義務」を厳守いたしますのでご安心ください。

### 【申し込み方法】

お申し込み窓口は電話、メール、ホームページのお問い合わせフォームの3つとなります。

- お電話：\*\*\*\*\*（留守番電話状態です）

お名前と簡単な相談内容を録音してください。

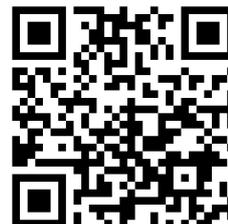
- 代表メールアドレス

\*\*\*\*\*

- J R P S 神奈川お問い合わせフォーム

<https://www.rp-k.com/postmail/postmail.html>

右のQRコードから開くことができます。



24

※メールとホームページからお申し込みの方は、お名前・電話番号・簡単な相談内容をご記入ください。

後日、こちらからお電話させていただきます。

- 対象：J R P S 神奈川会員の患者本人とその家族

\*\*\*\*\*

## 読書の薦め

\*\*\*\*\*

役員 内田 知

### ■『千両かんばん』 山本 一力（やまもと いちりき）著

若きかんばん職人がいた。彼は、親方から秘伝とも言うべき色を伝授されるはずだった。だが、親方は急死してしまう。一人、長屋に工房を作り独立する。そんな彼の前に、弟分が作ったかんばんが評判になる。主人公は、鬱屈した日々を過ごす。

だが、彼の職人としての技を信じてかんばん作りを依頼する店もあった。弟分に負けないかんばんをと悩む彼の姿と彼によりそう江戸の庶民の姿を描いた著者が得意としている人情時代小説。

日々人情に触れて生きる主人公が思いついたカンバンとは？

著者には失礼だが、主人公より脇役たちの人物設定に興味を持って読んだ。

### ■『日比野豆腐店』 小野寺 史宜（おのでら ふみのり）著

東京の町なかに、一軒の自営の豆腐店があった。店主を亡くした日比野家は、厳しいながらも手を取り合って店を切り盛りしていた。

店を終わらせようとしている祖母。亡くなった夫の代わりに店を続けたい母。店を継ぎたいのかどうか将来に悩む息子。3人の生活を見守る飼い猫。

この猫の描写がいい。夏目漱石の吾輩は猫であるを思わせる。

スーパーの安価な豆腐より、高くてもおいしい豆腐が食べたいと店に通ってくる客とのやりとりなどなど、人情味あふれる家族小説。

本書を読んだら、なぜか男はつらいよのシリーズを見たくなる。

なぜかって、読めばワカルヨウ。

### ■『拳の先』 角田 光代（かくた みつよ）著

ボクシング雑誌の休刊を機に、念願の文芸部門に異動した編集部員。あることがきっかけとなり、通いなれたボクシングジムを訪ねる。こうして物語が始まる。

リングに戻って来たボクサー。そのボクサーのファンである小学生。漫画の原作を執筆している作家。無意識に悪意を見せるジムのトレーナーなどな

ど、登場人物が多彩。

リング上の試合のシーン、試合を見ている観客たち。かなりリアル。

ボクシングを通して本気で生きるとは何かを問うエンターテインメント小説。再生時間は19時間を超える大作。また、サピエには同じ作品名で二つが登録されています。どちらを選ぶかはご自身でお決めください。

#### ■『散り花』

#### ■『ヒール 悪役』 中上 竜志 (なかがみ りゅうし) 著

ハードボイルドタッチで描くプロレス小説2作。

『散り花』は、将来を囑望されながらも、今や対戦相手の引き立て役に甘んじている中堅レスラーが主人公。だが、彼の心にはレスラーとして力を出し切っていないと言う思いがくすぶっていた。

そんな彼に、タイトル挑戦権のかかった試合で、スター候補の若手に負ける事を、所属団体から求められた。その指示に、主人公は衝動的に反感を抱き、スター候補の若手レスラーを倒してしまう。こうなれば、自分のやりたいプロレスをやるしかない。一匹狼となったレスラーが、最強を求めてリングに上がる。

『ヒール 悪役』は、50歳を迎えたベテランレスラーの視点から物語が始まる。そして『散り花』の主人公が物語の中盤あたりに登場する。それも、プロレスのリングではなく、総合格闘技のリングに上がる。

ここからがたまらなくハードボイルド。虚実入り交じる世界で、最強を目指す。かつての輝きが薄れてしまっても、リング上で身体を張って闘い続ける男たち。一つの試合が終わった所で物語は終わる。

著者の描くプロレスは次もあると読み終えて思った。

## ■ 投稿コーナー

\*\*\*\*\*

### アイフェスタにスタッフとして参加して

\*\*\*\*\*

川崎市 神保 忠祐

去る3月9日(日)に、かながわ県民センターで開催されたアイフェスタに、初めてスタッフとしてお手伝いしましたので、当日の感想等を書きます。

アイフェスタにスタッフとして参加することが決まり、事前にいくつかご連絡をいただきましたが、まず思ったのが、この連絡の前からかなりの時間と労力をかけているのだろうなという点です。私は事前の作業には一切かわりませんでした。場所の確保、業者の手配、スタッフの手配、弁当等の手配、パンフレットの準備等々、想像するだけでも膨大なことだと思いますが、役員の皆さんを中心にご準備されたのだろうと思うと、本当に頭の下がる思いでした。

27

さて、当日は朝9時の集合でしたが、皆さんが早めに集まっていたことに驚きました。さらに朝一番の打ち合わせで、50名位いた役員やスタッフの役割分担を、責任者の伊藤さんがすべて頭の中に記憶し、指示されていることにも驚きました。一般的にこの規模の役割分担であれば、手元に資料を持って確認しながら話すことがよくありますが、視覚障がい者は資料を見ながらということが難しいので、基本頭の中に入れておく必要があるのだと改めて感じると共に、伊藤さん、すごかったです。

私は305号室の担当でしたが、他にJRPSの濱屋さんの他、みつきさんのボランティアの方2名と合計4名で担当しました。机の設営は10分程度で完了し、業者さんの到着を待つばかりでしたが、なかなかいらっしやらなかったもので、少々やきもきしました。ただし、待っていた空き時間も濱屋さんと情報交換したり、みつきの方に同行支援事業について教えてもらったりと、とても有意義な時間となりました。

今の私の目の状況は、周辺視野も使いながら歩行することは可能な状況ですが、今後の病気の進行を考えると、同行者の支援をどのように頼めばよいか知りたかったので、とても参考になりました。

305号室は、アイナビ、アイコサポート、あしらせの3社がブースを構

え、多数の来場者に説明や体験をしてもらいました。当日は、前日の雪模様から打って変わって晴天と天候に恵まれ、来場者も多かったので、ピーク時には説明を聞くまでに少しお待ちいただいたほどでした。特に人気のあったのが「あしらせ」のブースで、同時に3組の体験ができる体制でしたが、

15時過ぎまでほぼ途切れることなく体験希望の方がいました。私は、実は3年ほど前に、川崎のイベントで「あしらせ」さんの話を聞いたことがありましたが、その時はお客さんもまばらでしたので、この盛況ぶりには驚いたと共に、ここ数年で知名度も上がり、期待する人が増えたのだと感じました。実際に私も体験してみましたが、役に立ちそうだなと感じました。

アイナビさんも、無料のアプリを使ってということもあってか、やはり来場者が多かったです。私は、以前からスマホにインストールしていたユーザーでしたが、実際使ってみると知らせてくる情報が多すぎて、重要なものが埋もれてしまうといった印象で、あまり使っていませんでした。この不便さへの対処の仕方を教えてもらったので、今度使ってみようと思っています。特に、日頃の日常生活で不安を感じている「歩行者用信号の確認」に、使ってみようと思います。

来場者も波があり、手すきになった際に他の部屋に行くこともでき、いくつか話を聞いたり機器を体験したりすることもできました。気になっていたのは、QDレーザーさんで、株式上場のときにニュースで知り、一度体験してみたいと思っていました。実際に試してみると、現在の私の目の状況からは、まだ不要だなと感じましたが、今後病気が進行した場合に、もしかしたら助けになるかもと期待させるものでした。ただ、慣れが必要なところと、もう少し小型化を進めて欲しいところですが。

便利グッズのコーナーも大変盛況で。常に来場者が品定めしていたので、何度も足を運びましたが、じっくり見ることができたのは終了時刻間際になってからでした。また、同じ部屋には盲導犬協会のブースもあり、2頭の盲導犬を実際につれて廊下を歩く来場者もあり、最後の頃は、盲導犬もぐったり疲れているようでした。

今回のアイフェスタを通じ、我々視覚障がい者に対する技術革新は少しずつ進んでいることが確認できましたが、一方でまだまだだなと感じる部分も多く、今後に期待したいと感じたのが正直な感想です。

お手伝いは9時から16時半までと伺っていたので、結構時間が長いから時間を持て余すかなと思っていましたが、そんなこんなであっという間に過

ぎ、とても充実した一日となりました。

すべてのスタッフに敬意を表するとともに、また機会があれば、お手伝いをしてみたいと思います。



29 (写真：305号室 会場で説明を受けている様子。)

\*\*\*\*\*

## アイフェスタに参加して

\*\*\*\*\*

准幹事 横瀬 正英

3月9日、かながわ県民センターで大会主催の「第13回アイフェスタ in 横浜」を開催しました。コロナ禍の影響もあり、2019年4月以来6年ぶりの開催となりました。このイベントは、竹下義樹先生の講演会、福祉機器展示会、そして相談会の3つの内容で開催するもので、当日は多くの方々にご来場いただきました。

私の目の見え方は中心視野が10度を切っていますが、視力は眼鏡をかければ十分文字が読める状態なので、会の活動の一助になればと思い、准幹事として活動をしています。今回、初めて責任者の一人として活動することに

なり、7階の相談会を担当しました。

ただ、私はこれまでのアイフェスタには来場者としても参加したことも無かったので、不安でいっぱいでした。役員の佐々木さんから当日の大まかな人の流れの説明文をいただいたので、これを基礎に枝葉を付けていく方法で資料作りをしていきました。私は時系列や場合分けなどを考えるのが嫌いではないので、人の流れ、必要な空間、必要な物品などを、いろいろな場面を想定し資料を作成しました。

しかし、物事は想定どおりには進まず、小さいことを含めると、色々な想定外なことが発生しましたが、周りの役員やスタッフ、ボランティアの皆さんが機転を利かせ、来場者ファーストの対応をしていただきました。

また、医療、ピア、就労の各相談員の先生方にも臨機応変にご対応いただき、相談者のアンケート結果も満足いく内容となりました。

特に今回は、ボランティアさんにいろいろな場面で助けていただきました。私が担当した相談会場担当の方はもちろんのこと、他の会場のボランティアさんの働きぶりには、運営側の役員、スタッフ一同驚きました。本当にありがとうございました。また、次回の参加もお願いいたします。

そして、この会報を読んでいただいている方々のなかで、会の運営のお手伝いをいただける方がいらっしゃったら、役員までご連絡ください。私たちみんなで活発な活動ができたらと思います。

30



(写真：福祉機器展示。左は便利グッズ、右は機器を見ている様子。)

\*\*\*\*\*

## 全盲ランナーでは日本初、世界 6 大マラソンを完走

\*\*\*\*\*

横浜市 町田 宏

2010年にランニングを始め、2013年に伴走クラブ「アキレスインターナショナルジャパン」のニューヨークマラソンツアーに参加しました。海外マラソンに魅力を感じ、ロンドン、ボストン、シカゴ、ベルリンを走りました。この5つに東京を加えたものが、世界6大メジャーと呼ばれている大会です。今年ついに最後に残っていた東京マラソンに出場することができました。

3月2日、晴天の都庁前から3万8千人がスタートしました。コースは歌舞伎町、飯田橋、東京ドーム、秋葉原、日本橋、雷門、両国、富岡八幡宮、水天宮、銀座、新橋、田町で折り返し、ゴールは東京駅です。

私は健康重視のランニングで、練習では心拍数を上げません。今回も伴走者と話ながらゆっくり走りました。それでも30キロを超えると、全身がだるくなってきます。誰かをおんぶしているような感じです。そのため、いつものレースでは後半は残りの距離ばかりを考えています。しかし今回は名所が多いことと、伴走クラブの応援団が何カ所もいてくれたため距離を気にすることがありませんでした。

残り5キロでは「もう終わってしまうのか」と思うほど楽しく走れました。制限時間は7時間でしたが、5時間49分でゴールしました。前日は、もし完走できなかつたらどうしよう？とドキドキしていたので、ゴールできてほっとしました。

完走メダルを掛けてもらい、6スターの特設テントに向かいました。そこで6大会のメダルが連結した形状のフィニッシャーメダルを授与されました。

ランニングはゆっくり走れば苦しくありませんし、視覚障害者に適したスポーツだと思います。ぜひ、ゆっくりランをおすすめします。私は50歳で走り始めました。今年1月に開催された指宿のフルマラソンの最高齢完走者は、横浜の男性で96歳です。

あなたのマラソンデビューも、まだ間に合いますよ。



(写真：サングラスの筆者は、左手でロープを持ち、帽子の伴奏者は、右手でロープを持つ。二人ともアキレスの黄色い T シャツの上に緑色のビブスを着用して走っている。背景には東京タワーが見える。)

\*\*\*\*\*

## 患者として思うこと

\*\*\*\*\*

ペンネーム：あなたのいたさま

身体機能が失われていくこと。それは、不便で困ったというレベルではありません。段々見えなくなっていく恐ろしさ。それこそ、生きるか死ぬかのギリギリのところまで追いつめられた人だっというらっしゃることでしょう。それだけひっくり返るぐらい大変なこと。私がこの病気になってから30年

以上たちました。その間、多くの同じ病気の仲間たちと出会ってきました。そしていろいろなことを語り合い、さまざまな苦勞を分かち合ってきました。「あれもできなくなった…これもできなくなった…」

「どうしよう…」

「それでもさ…」

つらいこともたくさんあったでしょう。悔しいことだらけだったでしょう。本当は一番そばにいてほしかった人が、あなたから離れていってしまい、涙することもあったでしょう。いくら説明してもらえなくてもわかさ。見えなくなるという恐怖もさることながら、信じていたものが崩れ去っていく無念。そんな心が押しつぶされそうなことまで、のしかかってくる日々を、私たちはここまで生きてきたのです。

どんな状態でもいい。どんな速度でもいい。何かを成功するとか成し遂げるとかなんてどうでもいい。苦しさの中になかなか見つけることのできない、でも確かにある希望を信じて一步ずつ歩み続けている私たちの生きざまは、自信を持っていいと思います。胸を張っていいと思います。

受け入れがたい人生を引き受けざるを得なかった私たち。

だから皆さん。たまには自分で自分をほめてあげてくださいね。

33

「私、今までよくやってきた」と。そして「今もよくやっている」と。段々見えなくなっていく、この人生をただ生きていくだけでも本当にすごいことなのですから。

\*\*\*\*\*

## 友人としてのボランティアを続けて

\*\*\*\*\*

川崎市 吉田 明美

私が初めて目が不自由な方にお会いしたのは、今からおよそ40年前。放送作家としてラジオ番組の制作に携わり、視覚障害者をレポーターに起用しようという話になったことがきっかけでした。先天盲の方、中途失明の方、まだ見えているけれど今に見えなくなると宣告された方などなど、私がそれまで「見えるか見えないか」で考えていたこととはまったく違い、一人ひとりの見え方があり、一人ひとりのバックグラウンドはまったく違うというこ

とに気付き、いろいろな方に届く番組作りを意識したものです。

その後、神奈川県視覚障害者スキー連盟に所属して、夫とともに各地のスキー場に行き、いろいろな方とスキーを楽しみました。そのご縁で2010年にJRPSの本部事務局のお手伝いを始め、神奈川の会員となつてたくさんの方と知り合いました。

私にとってJRPSは、友人たちがたくさんいるコミュニティのひとつです。一緒に飲んでいると、相手が目が悪いことはどこかに飛んでしまい、配慮に欠ける言動をしてしまうこともあります。また相手が視覚障害者だからといって遠慮することもなく、言いたいことは言い、批判するところにはズバズバ切り込むため、時には多少嫌われることもあります。でもそれは相手が視覚障害者でなくても同じこと。友人として仲良くなるためには避けて通れない道ではないでしょうか。相手が視覚障害者だからといって腫れ物に触るようなお付き合いはしたくないというのが私の信条であり、これからも守っていきたい姿勢のひとつです。どうかみなさんも、ご自身で考えて、少しでも暮らしやすい環境を手に入れる努力をしてください。友人として、私ができることはいつでもしたいと考えています。ここ数年はキャリアコンサルタントとして活動しておりますので、何かお手伝いできることがあれば遠慮なくお申し出ください。

その流れで、今、こうして編集のお手伝いができるのはとても幸せなことです。この「ああるぴい」の読者のために少しでもよい誌面になるように今後もささやかな力を尽くしたい！ これからもよろしく願いいたします。

\*\*\*\*\*

## みんなの川柳・俳句・短歌

\*\*\*\*\*

神奈川MLの皆さん

### ●川柳

【横浜市】 ジョージ カスミーメ

高齢者専科

1) 寄る年波 別腹小腹 もう昔

解説：食べる楽しみが減るばかりデス。

- 2) マスク族 感染防止 手放せず  
解説：コロナ、インフル等の感染症はごめんです。
- 3) 難聴でも うるさい事は 敏感に  
解説：テレビ、ラジオ等の音が最近うるさく感じられます。
- 4) お小遣い 使い道無し 余る今  
解説：大した金額ではないが、物に執着することがなくなりました。
- 5) 筋トレだ 長生きしよう 御同輩  
解説：長生き目指して頑張りましょう。

【横浜市】 吉川 弘

- 1) トランプは ロシアのスパイ ウソ-ホント  
解説：このニュースをみてマサカではなく、モシカシテと思ったのは私だけでしょうか？ちょっとヤバイ話ですね。
- 2) 不治の病 まだカネカネの 自民党  
解説：普通に稼ぎ、普通に使うことが出来ない議員たち。難病指定だ！
- 3) 春急に 昨日来たのに 今日雪  
解説：明日、夏が来ても驚かないですね。
- 35 4) 暗い道 さ迷う白杖 天使来る  
解説：飲み会の帰り、迷うはずもないバス停から自宅の途中で迷子に。迷路となった住宅街を歩き回る私に声をかけ、自宅まで送ってくれた天使は、若くて美人の介護支援専門員さんだった。白杖を使い出して2年ほど。いろいろな天使に助けられてきました。天使の皆さんに感謝です。
- 5) 曇りガラス 取れて明日が 少し見え  
解説：2月下旬に白内障の手術をして、目の中の曇りが取れ、文字が読みやすくなったり、明日が明るくなったりしました。

【横浜市】 R P 8 0 号

- 1) スマホ替え 請求書来て 腰抜かす  
解説：安くなるという説明で契約、2ヶ月後に届いた高額請求書に妻はパニックでした。結局、娘が契約解除をして収まりましたが、それ以来老夫婦は、娘の前で小さくなっています。トホホ

【小田原市】 ちーちゃん（患者家族）

- 1) 太るかな 気にするおじさん かわいいな  
解説：インド系のカレー屋で2枚目のナンを食べながら気にするこの一言、可愛い！
- 2) 鼻水に クシャミ連発 目のかゆみ
- 3) ゴムズボン 太ったことに 気づかない  
解説：ウェストがゴムのズボンは注意です。
- 4) 行列の 屋台並んで やっと食べ  
解説：お祭りの屋台はどこも長い行列。30分並んで3分で食べた、という人が。

●短歌

【横須賀市】 眞田 京子

- 1) ラジオにて 目の障害の 落語家は  
日本一なり 落語披露す
- 2) 朝日浴び 四方に生（は）うる 紅の  
クジャクサボテン 華やぎ彩（い）ろう
- 3) 冬晴れの 久にカラオケ 思い切り  
大きな声だし リフレッシュする
- 4) 真夜中に 霰の音に 目を覚まし  
毛布を掛けて 温もり眠る
- 5) 陽だまりに こんもり茂る じんちょうの  
蕾開きて 香（か）のゆたかなり

36

患者会員、医療従事者会員及び支援会員（患者家族を含みます）の皆様から広く募集しています。

締め切り：2025年6月25日（水）

投稿句数：5句以内

（川柳・俳句・短歌含めて1ペンネーム当たりの句数）

ただし、1人当たり2ペンネームまでとします。

応募状況によっては、掲載数の調整をさせていただくことがあります。

送付先：\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## ウッチャンの落書きストーリー

### ライトホームの真面目に過ごした愉快的日常 歩行訓練編その1

\*\*\*\*\*

横須賀市 内田 知

ウッチャンがライトホームに入所した日は、他に2人の入所者がいた。午前中は、職員との顔合わせと入所中の注意事項などなど聞かされた。入所者それぞれに生活指導の職員がつくと言う。それを聞かされた時は、(ここは、学校か)と心の中でツツコンでみたものの俺には必要かもしれないとも思った。

この日、ウッチャンは、誘導のされ方を知った日でもあった。ウッチャンが約1年半を過ごすことになった部屋は305だったか306号室だったか。衣類や生活必需品を運び込みロッカーや整理ダンスにしまう。昼食をすませ、部屋でぼんやりしていると、部屋の入口から「内田さん」の声。「はい」と答えると「歩行訓練するから廊下に出て」と言われた。

37

さあこれからだと思いながら入り口で靴をはいて廊下に出た。ウッチャンの前に立った男が言った。「内田さんの歩行訓練を担当することになったKです。これからよろしく」と言われ、「宜しくお願いします」と返事をすると「私は、関西の出身なので時折、関西弁になることがあるので意味が解らない言葉を口にすることがある。その時はかんべんしてや」その言い方に苦笑しながら「関西のお笑いが大好きなので、関西弁は大歓迎です」と言った。

このKさんと言う歩行訓練士、標準語をしゃべれないわけではない。そして、関西弁と言っても、京都出身らしく、どこか優しく聞こえる話し方なのである。だが、関西人なのだ。よってへたなジョークをいうと厳しいツッコミをしてくる。

さて、歩行訓練の最初はライトホーム内を歩く事から始まる。いくつかある訓練室・トイレ・風呂場・洗面所・職員室・フリースペース(談話室)とフリースペースにあるソファの位置・食堂(自分のテーブル席)を杖をなしで行けるようにする。

つまり、室内歩行が歩行訓練の最初である。この室内歩行の訓練は約2ヶ月にも及んだ。視覚障害者と言えども、自分の家の中を杖を使って移動する人はいないだろう。

だから、杖を使わず移動する。壁伝いに歩くのは怖くはないが、空間移動をするのはやはり怖い。

Kさんはウッチャンに聞いた「内田さんは、中途失明でしたね」「はい」と返事をすると「ウルトラマンを、テレビで見た事ありますか」「はい」と答えた。すると、ウルトラマンの必殺技は？と聞いてきた。ウッチャンはその問いに思わず「シュワッチ」と答えた。

「それはウルトラマンの声で必殺技りゃあらへん」  
そう言われてそうだったとウッチャンは思いつつ、関西の人だからギャグを言ってみるか「ジョワッチ」と言い返してみた。

すると「それは、ヤクルトジョアだ」のツッコミが返って来た。  
このツッコミを聞いて思わず笑った。すると、Kさんが「内田さん、なかなかおもしろい人やねえ」と言った。

だがその後の言葉が「真面目にやらないと怪我するぜえ」の一言。  
それでも、ボケみたいな事言ったのはあんただろうと胸の内でツッコんだ。

「ウルトラマンの必殺技は、スペシウム光線だ。  
スペシウム光線のポーズは知っているか」と言われたので  
左の肘を前に出して肘から下を上を上に曲げ、右手の肘を伸ばし、肘から下を胸のあたりまで曲げ、手首から先を曲げた左の肘の少し上のあたりにあてた。  
このポーズを見てKさんは「ちょっと違うがまあいい。では左手を下して右手をそのままに」と言ったので言うとおりにした。

「内田さんは右利きか」と聞かれたので「はい」と答えた。  
「そうか。この姿勢が内田さんの身を守るための防御姿勢の基本になります。忘れないように」これに「はい」と答える。

「それではそのまま反対側の壁に向かって歩いて」と言われそろそろと反対側の壁に向かって歩いた。

数歩進むと、胸の前に曲げた右手が壁にあたった。

(なるほど)とウッチャンは思った。

Kさんは言った「今度は部屋のある方に戻って、怖がらず普通に歩いて」言われたように戻る。右の腕が壁に当たる。

Kさんは言った「反対側の壁に戻って」また言われたとおりにする。  
胸の位置に曲げた右手が壁に当たる。

「元に戻って」自分の部屋のある方にまた戻る。反対側の壁に何回か向かって歩いただけの事に肩に力が入っていた。

緊張をほぐすようにふーと息を吐く。Kさんは言う。「ここでの生活で最初に覚えておかないといけないのは何かわかる」ウッチャンは首をかしげる。

「トイレの場所と、食堂、食べたり飲んだりしたらトイレに行きたくなる。だからトイレの場所と食堂の自分のテーブルの位置まで行けるようにする」なるほどと思い「はい」と答える。

防御の姿勢にはもう一つある。それは、腰から下の防御姿勢。

手の甲を腰の位置から少し前に持って行く。テーブルや椅子など胸から下にある物に体がぶつからないようにする姿勢である。

ライトホームの入所者は視覚障害者。黙って廊下を歩いていたら前から来た人にぶつかってしまう。だから、入所者たちはライトホーム内を移動する時は「通ります、通ります」と言って歩く。

フリースペースや食堂やトイレの入り口に来ると「入ります」と言う。

**39** ウッチャンもぎこちなく声を出しながら訓練を受けた。

13時から16時まで休憩を3回ほどとりながら、食堂・トイレ・フリースペースまでの行き方が繰り返された。ついつい、空間移動の際に防御姿勢を忘れて動こうとすると「防御」と注意される。

注意されるのは自分のせいなのだが、そこはウッチャン、注意されたままでは終わらない。

注意されると「シュワッチ」と言って防御の姿勢を取る。

それを見てKさんは思わず声を出して笑ってしまう。その声を聞きながら（笑わせた）と自慢げに鼻を膨らませるウッチャンだった。

この室内歩行の訓練は、ライトホーム内の移動だけでは無い。ライトホームのある建物にはエレベーターが2ヶ所あって、エレベーターがあるってことは、階段も2ヶ所あることになる。階段を1階まで下りて、壁にそって歩いたり、空間移動しながらもう1ヶ所ある階段まで行って階段を上がり、3階のライトホームまで戻る。

ライトホームのある建物に隣接されているリハビリ病院を渡り廊下を使っ

て病院内に入り地下にある売店まで行く。訓練士がそばにいと解ってはいても初めての時は怖かった。ウッチャンの歩いている廊下は無人ではない。病院職員、外来に通院している患者さんたちが歩いている。そこを視覚障害者が杖を持たずに歩いているのだ。

壁に設置してある手すりに掴まって歩いているのが、突然シュワッチのポーズで廊下を横切る。なんだと驚く人もいただろう。それでも人の眼を気にしている場合ではない。ウッチャンは、今度のドアを通り過ぎたら、反対側に移るんだっけなどと思いながら歩いた。

同じことを繰り返す事で歩く怖さより、間違わないように進むって気持ちが沸いてくる。

室内歩行の訓練は、毎日行われていたわけではない。週に3回ほど、1回の訓練の時間は1時間ほどだったか。

そんな訓練の日々が2ヶ月ほどたった頃だったと思う。

Kさんから「内田さん、もう一人で建物の中を自由に歩いていい。ほしい物があれば、売店まで買いにも行っていいですよ」とKさんに言われた時は嬉しかった。言われたその日の夕方には売店まで行き、アンドーナツと缶コーヒーを意味もなく買い、後30分もすれば夕食の時間だと言うのに、ウッチャンは部屋でアンドーナツを食べ缶コーヒーを飲んでいた。

なぜ、室内歩行の訓練が必要なのかKさんに尋ねたことはない。

なぜ必要なのかを考えるより、バリアフリー化された建物と言えども杖も持たず歩く。よくあんな事ができたもんだと今は思う。

そう、よくあんなことができたから白杖を相棒に街を歩けるようになったんだ、と。

ウッチャンはシュワッチのポーズを忘れない。

最後に、今回の話しで、よく判らないと思う描写を感じた方も多いと思います。

なにせ30年前の記憶を頼りにしながら書いていますので、そこをご理解いただきご容赦ください。

# 目にご不自由な弱視の方へ

視覚に障害のある方や、見えにくくてお困りの方に  
おすすめしたい商品を多数取り揃えております。  
一般的にあまり出会う事のない商品を多数展示・販売をしております。  
是非、ご相談や情報収集にご来店お待ちしております。



## 遮光眼鏡 (医療用フィルターレンズ)

眩しくて見えにくい方に光の波長をコントロール!  
無料で2週間貸出し個別に対応しますご相談実施中

## 高倍率ルーペ (拡大鏡)

常時、店頭に450種類ご用意 実際に見比べてください。

## 音声式・触読式時計

時刻を音声でお知らせする音声式腕時計や置時計  
指で直接針を触れる事の出来る触読式腕時計

**拡大読書器** 据置型や携帯型など最新型拡大読書器を店内25台用意  
実物のデモ機をご用意! 自分の眼に合った見え方、映り方をする使いやすい機種や用途で比べて探して下さい。

## プレクストーク (視覚障害者用ポータブルレコーダ)

音声図書館で借りたデジタイズ図書などの再生や音楽CDを聴く、メモ録! 最近はポケットサイズの小型も大人気

## タッチボイス (ICタグレコーダ)

触ってわかりにくい物にタグに音声でメモ録!

## テルミー (活字読み上げ装置)

SPコード付の手紙や案内を音声で読み上げます!

## 電子ルーペ

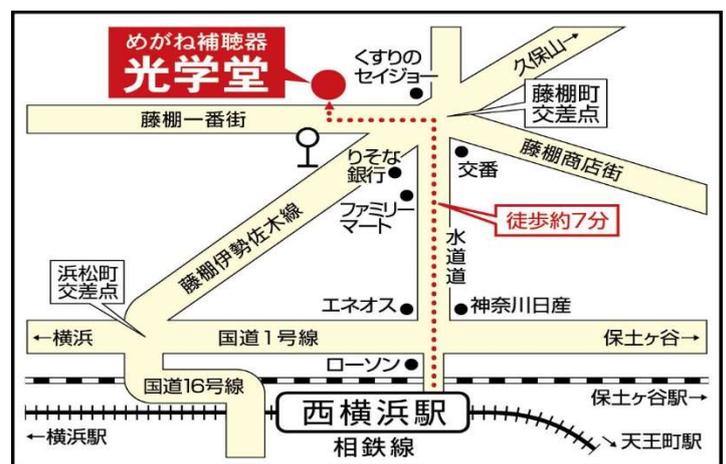
持ち運べる拡大機能がある簡易機で大変便利です。

## 音声体重計・音声血圧計

音声で誘導して体重などをお知らせ。

音声機器はいろいろ便利にございます。

## 単眼鏡 弱視眼鏡 など



# 光学堂ロービジョンルーム

〒220-0051 横浜市西区中央2丁目6-5 めがねの光学堂内

毎週水曜日定休日 営業時間: am10:00~pm7:00

完全予約制:ご来店の際は必ずお電話でご予約して下さい。

# 045-290-0048

詳しくは、<http://www.kougakudo.jp/> 検索

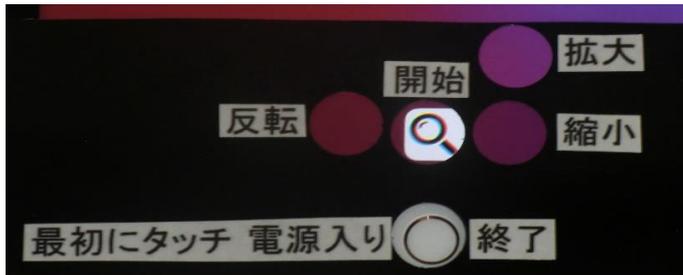
光学堂 横浜市

## アイネットワークからのお知らせ

アイネットワークでは、見え方、使い方に応じて選べるよう、他社には無いもので、ご要望の有るモデルを開発して、お試しいただいています。

### ◎アイビジョンデジタル見る・書く・動く・液晶式・机上型 198,000 円(非課税)

自宅で使うだけでなく、外出先でも使えるものを、ご要望されるかたがおられます。アイパッドに内蔵の、オートフォーカス式ズームレンズは高性能で、使いやすいです。アプリを開発して、内蔵しているので、穴にタッチという簡単操作で使えます。付属品の前後左右動の台に乗せて使用できます。他に各種付属品有り。



↑ 第9世代 ホームボタン式



↑第10世代 Assitive Touch ボタンで使えます

- ◎ 簡単操作で使用できる、通帳読み上げのモデルが有ります。
- ◎ アイフォン・エス・イーを使用しモニターとの組み合わせモデルがいくつか有ります。
- ◎ 音声で読み上げ出来るし画面を見て使う事も出来る拡大読書器のモデルが有ります。  
15.6 インチ画面の 高性能ノート型のモデル。Windows 11 で動いているものです。
- ◎ これらの拡大読書器はどれも 198,000 円(非課税)で、所得の有るかたは原則1割負担で 19,800 円の自己負担。地方税が非課税の方は免除されますので無料です。
- ◎ 書面を音声で読み上げして使えるモデル。アイビジョンスピーチオ 99,800 円(非課税)  
日常生活用具の活字文書読上げ装置という項目で、手帳1級と2級の方が、給付を受けられます。拡大読書器を使用中のかたも項目が別なので給付を受けられます。
- ◎ 毎月下旬に、ひの市民活動支援センター本館の集会室で、体験会を開催しています。
- ◎ ご自宅でお試しいただけます。送料、返送料を含め、すべて無料です。
- ◎ 大きな文字のカタログ、紹介の CD が有りますのでお送りします。無料です。

ご連絡は、下記へお願いいたします。

アイネットワーク有限会社 担当は みやたけ です。携帯電話 080-8034-1163

〒191-0055 東京都日野市西平山 5-23-12

TEL&FAX 042-583-7450

メール miyatake@js7.so-net.ne.jp

- ◎ スピーチオ、SP コードは株式会社廣濟堂の登録商標です。
- ◎ アイビジョンはアイネットワーク(有)の登録商標です。

■編集後記

J R P S かながわ丸〈船長今村の航海日誌〉

この「ああるぴい」の作成過程を少しお話しすると・・・。

イベントや掲載テーマを抱えている（準備している）執筆者に、船長の私から原稿依頼することから始まります。勿論、内容の網羅性、役員と一般会員のバランスも考慮します。原稿が出揃ったタイミング（この編集後記執筆時）で、ワクワクすることがあります。

それは会報誌のボリューム。今号は40ページ超え！！

寄稿頂いた皆さん、有難うございます！！ 会報誌の充実度は活動のバロメーターなので、今後も拘って行きたいと思います。

そして皆さん！ 誰でも執筆者になれます。電話口で伝えたいメッセージを言って下されば、船長の私が「原稿起こし」をしますのです。

◆ J R P S 神奈川会報は下記の3形式でお届けしています。  
変更を希望されるかたは、下記連絡先までご連絡ください。

- 1) 墨字版：印刷物、大きめの文字
- 2) デイジー版：デイジー形式の録音CD
- 3) メール版：テキストメール

◆ 神奈川県網膜色素変性症協会（J R P S 神奈川）連絡先

・ 会長（事務局兼務） 今村 伸也

〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘\*\*\*\*\*

TEL：\*\*\*\*\*（留守番電話）

E-mail：\*\*\*\*\*

・ 編集 J R P S 神奈川編集部

発行人 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会