



社会福祉法人  
京都視覚障害者支援センター

〒610-1111 京都市西京区大枝東長町 1-67  
TEL: 075-333-0171 / FAX :075-333-0172  
✉→info@kyo-ssc.com  
URL→<https://www.kyo-ssc.com/>

# 楽西

～ らくさい No.131 令和6年1月15日発行 ～



見えなくてもできる！

# iPhone を 使いこなせ!!!

iPhone の音声機能をご存じですか？

iPhone は音声で操作できるように作られています。そんな基本操作の超初歩編をご紹介します。

iPhone の本体設定で Siri (音声によるアシスタント機能) をオンにすることで、音声で操作ができるようになります。「Hey Siri (ヘイ シリ)」と iPhone に向かって言うとピコンと鳴って Siri を呼び出せます。

また、VoiceOver (ボイスオーバー) をオンにすると、音声で選択している状況を知らせてくれるので iPhone を操作することができます。

## 1. 電話をかける (4つの方法)

・ Siri を呼び出して、「〇〇さんに電話をかけて」と言うと、住所録に登録してある電話番号に発信します。

※その他の方法 = 『連絡先アプリから電話をかける』『電話番号を直接入力して電話をかける』『画面に電話番号を手書きして電話をかける』などができます。すべて iPhone が操作を音声で知らせてくれます。

## 2. 天気予報

・ Siri を呼び出して「今日の京都市の天気は？」と聞くと音声で教えてくれます。

## 3. 今の時間を聞く

・ Siri を呼び出して「今何時？」と聞くと音声で教えてくれます。



## 4. Seeing AI アプリ

・ iPhone のカメラで認識したものを教えてくれます。カメラのレンズを見たいものに向けます。

【例】・家に届いた郵便物の差出人を調べる時、印刷された相手の名前や住所等を音声で読みます。

- ・ 1000 円札に向けると「1000 円」と教えてくれます。
- ・ エアコンのリモコンを持っている手をカメラで写すと「リモコンを持っている手」と状況を教えてくれます。



## 5. Amazon Kindle アプリ

- ・読みたい本を検索で探して選んで開くと音声で読んでくれます。

## 6. Eye Navi アプリ（視覚障害者歩行支援アプリ）

- ・道案内のアプリです。目的地を設定すると、その方向や経路、周辺の建物、障害物、歩行者信号の色、点字ブロック等を音声で知らせてくれます。

## 7. Be My Eyes アプリ

- ・ビデオ通話を使って、ボランティアの援助が受けられます。

【例】・沢山あるカードの中から、これから行くお店のポイントカードを見つけてほしいとき

- ・行きたいお店の近くまできているけれど、入口がわからないとき
- ・バス停で時刻表を見てほしいとき

援助依頼を行うと複数のボランティアに通知が送信されます。

対応できる方が通話に応答していただけます。

他にも便利なアプリがあり、iPhone は情報を得ることが難しい視覚障害者の「補装具」と言っても過言ではないぐらい、いろいろな情報を知らせてくれます。今まで人に依頼しないといけなかったことを、自分で解決することができます。

洛西寮では施設利用者向けに iPhone 講習会を行なっています！

講師の大谷さんに来ていただき、個々の iPhone でやってみたいことを個別指導していただいています。iPhone が便利な道具というのはわかるけれど、いざ使ってみると難しくてという方はたくさんおられます。スペシャリストにマンツーマンで指導を受けられると疑問も解決します。

大谷先生、いつもありがとうございます！

今回紹介した機能を YouTube で紹介しています。

「iPhone の音声機能を使った基本操作超初歩編」

<https://youtu.be/ln7H4AMu56M>





4年ぶりの開催！

# 第36回 洛西寮まつり

10月21日（土）、4年ぶりの開催となった今回の洛西寮まつりは「こども縁日」と題し、地域の子どもたちを楽しんでもらえるよう企画を練りました。各コーナーをスタンプラリーで回ってもらい、スタンプの条件をクリアすると大抽選会にエントリーできる！ということもあり、あそびのコーナーだけでなく啓発コーナー也大賑わい！

そして今回、初の試みで「大縄跳び大会」も開催しました！予想をはるかに超えた参加者数で、10人ずつ5チームに分かれ、何回飛べるかチャレンジ！1回飛ぶのも難しかったのですが、子どもたちだけでなく、一緒にチャレンジしてくれた大人たち、見える人も見えない人も、みんな一緒に同じ時間を共有できたことに感謝しかありません。

4年ぶりなことに加え、開催時期も夏から秋へ変更、時間も午後から（しかも初めての企画もあり）ということで、どうなるのかと心配していましたが、たくさんの方が来場してくださり、子どもたちの賑やかな笑い声に包まれ、大盛況だったのではないのでしょうか。

盛り上げてくださった地域の方々、子どもたち、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました！



バスに揺られて

## 滋賀県へお出かけ♪



秋晴れに恵まれた11月16日（木）、4年ぶりに遠出の外出ができました。

まずは、滋賀県近江八幡市にある水荃陶芸の里で、とってもおいしい近江牛をたっぷりいただきました。寮でも冬場になると月1回鍋の日がありますが、さすがにすき焼きはいただけません。熱々の一人鍋すき焼きは本当においしく、利用者さんは大喜びでした。

たらふく食べて、そのあとは10分ほどのところにある『ラコリーナ』へ。

ラコリーナは、とても人気の観光スポットで、混雑を覚悟していきましたが、ついた時には観光バスが1台もなく、買い物も、喫茶も、し放題。焼きたてバームクーヘン、できたてカステラ、ホイップたっぷりのどらやきなど、皆思い思いに食べたいものを食べ、お買い物もでき、自然の中で癒され、帰路につきました。

4年ぶりのバス旅行、初めての利用者さんや職員もいて、コロナ禍の長い我慢の時をやっと乗り越えた気がしました。今後もいろんな企画で、利用者さんの楽しそうな笑顔をいっぱい見たいと思った1日でした。

ご参加のボランティアさん本当にありがとうございました！





## 虐待防止研修



10月13日（金）、虐待防止研修を行いました。

虐待防止研修は障害者福祉サービス事業所では必須の職員研修です。毎年、外部講師に依頼しての研修会を開催しています。

ニュースで高齢者施設や障害者施設での虐待の様子が流れてきますが、それを未然に防ぐために行うとても重要な研修です。施設利用者の人権や尊厳を脅かすことは絶対にあってはなりません。

身体、言葉、性的、ネグレクト、経済的虐待等、明らかに暴力行為である虐待はもってのほかですが、今回の研修で教わったのは、施設利用者の支援時に必要だから行う行為でも、虐待に繋がる可能性があるということです。例えば、身体拘束や支援者側からの約束ごと等、行動や精神面に制限をかけるのも、その人の尊厳を守れないこととなる場合があるということ学びました。

目の前で起きている必要とされる支援にも、客観的な分析のもと、施設利用者を受け入れ理解しアセスメントし別の方法での選択肢を広げて、個人ではなくチームで支援をしなければなりません。

虐待に対する意識や再確認をする為にも、1年に1度は開催する大切な研修となっています。

## 普通救急救命講習



11月8日（水）、消防署から講師の方をお招きし、普通救急救命講習会を行いました。

事前にeラーニングの動画を見て知識を入れてからの実践講習会です。

実践では、マネキン人形に胸部圧迫をして心肺蘇生をシミュレートします。1分間に100～120回のペースですから、1秒間に2回の速さです。けっこう大変な動きでした。他には、AEDの使い方や気道確保のやり方など、心肺停止状態から呼吸再開や心臓を再起動するための方法を教えていただきました。

心肺蘇生というと心臓を動かすことで命を助けることなのですが、もう一つ、脳に酸素を送って脳へのダメージを極力減らすことが重要で、それによって「その後の人生への影響を最小限にし、社会復帰につなげるためのものだ」という言葉がとても印象に残っています。

「命」というキーワードにプラスされた「人生」というキーワード。

救急救命の大切さを深く学ぶ機会となりました。

# 船岡スタンダード 2023

11月4日秋晴れの中、船岡スタンダードが盛大に開催されました。  
地域の人々と交流を深め有意義な一日を過ごしました。  
飲食もできるようになり、  
以前の活気を取り戻した船岡スタンダードの感想を  
利用者の皆さんにお聞きしました。



当日は暑く、模擬店も過去になく一番多く出ているのではないのでしょうか。印象に残っているのが、血管年齢を測ると実年齢より一歳上であった事。別にたいしたことはない、と言ってみたが、乙女心が…。美鈴のブースでは、本当にたくさんの方々のマッサージをさせていただき、時間の関係で、会場にいてもマッサージを受けられなかったと言う方もおられたようで、うれしい悲鳴と感じました。また来年も、たくさんの方々との出会いを楽しみにしています。(Iさん)

たくさんのお客様、とても良かったです。(Fさん)

今年は患者さんも多く来られて、大盛況でした。とてもいい経験になりました。(Oさん)

今年は屋台も多く並び活気があり楽しめました。(Iさん)

いつもと違う環境で多くの方を施術出来てとても楽しく良い経験になりました。(Yさん)

久しぶりに活気が戻った船岡スタンダード。多くの方に美鈴のテントにお立ち寄りいただき、感謝の気持ちと喜びが溢れた1日でした。(Iさん)

天気も良く、模擬店もあり、美鈴のクイックマッサージにも多くのお客様に来ていただき楽しく過ごしました。(Kさん)

患者さんがたくさん来てくださって嬉しかったです。(Iさん)

## らくさい治療院

# 表彰されました！

『The 16th WBU Asia Pacific Regional Blind Massage Demonstration Shop』



この度、らくさい治療院が世界盲人連合アジア太平洋地域における模範となる視覚障害者が働くマッサージ店として表彰されました。大変光栄なことです。

らくさい治療院・美鈴治療院では、個々の強みを活かした技術力アップに努めています。ティーチング・コーチング・コンサルティング・カウンセリングの支援方法論を用いて、個々に何が必要かを見極めて就労支援をしています。画一的になりがちな技術職の指導の世界ではありますが、個々の能力を發揮できることが、患者様へのクオリティーの高い施術につながります。

今回いただいた表彰に恥じないように、施術・接遇・事務処理能力等のスキルアップに研鑽し、地域のみなさまに愛される施設となるよう、今後も成長できたらと思います。



朗読ボランティア・洛友会 合同企画

# クリスマス＆茶話会

12月15日（金）

朗読ボランティアさんと洛友会の合同企画による、クリスマス会・茶話会が開催されました。

朗読ボランティアさんによる詩や小説の朗読に心が温まり、ゲームや合唱等を楽しみ、ケーキやピザを食べてクリスマスムードを味わいました。

こうして、季節の移ろいを感じられる催しに、日々の暮らしが潤います。



## 新しい仲間を紹介します♪



美鈴治療院 矢田 隼也 さん

京都府立盲学校から来ました矢田隼也です。沢山経験を積んで、あらゆる症状を改善させられるように頑張ります。

らくさい治療院 【職員】 今 文子 さん

これまで社会で経験したことを活かして、少しでも貢献できればと思っております。



### ※職員の異動

|               |         |       |
|---------------|---------|-------|
| 退職 2023.12.31 | らくさい治療院 | 山下 友絵 |
| 採用 2023.10.01 | らくさい治療院 | 今 文子  |

### ご寄附・ご寄贈 ※8月～12月（五十音順・敬称略）

以下の方々より、ご寄附ご寄贈を頂戴いたしました。  
ありがとうございました。

#### ご寄附（合計 88,000 円）

大芝幸雄 田口明美 山崎佳代子 他 3 件

#### ご寄贈（12 件）

秋田俊子 新子嘉規 生嶋美智子 糟谷徹男 加藤純  
齋藤常子 西牟田さち子 平井多津子 三浦豊子  
京都青果協会 朱常分店 西京更生保護女性会

### 黒豆茶の販売終了について

長年ご愛飲いただきました黒豆茶ですが諸事情により黒豆の仕入が不可能となりました。誠に申し訳ございませんが販売を終了させていただきます。

#### ♪編集後記♪

巻頭特集は iPhone の代表的な使い方を紹介しました。視覚障害で使いこなしている方は、画面を見ながらおぼつかない操作をしている自分よりも、素早く目的のことは操作されています。その様子を拝見していると、視覚障害で一番難しかった「今ほしい情報を得る」ということが可能となっています。iPhone は買うとなると高いので補装具や日常生活用具で認定されないかなと思います。拡大読書器やポータブルレコーダーと並ぶ情報機器として十分に値する機器です。（T）