

## 目次

1. ごあいさつ…2
2. 歩行関連のクイズ“こんな時どうしますか？”…3
3. エンジョイ！ブラインド・ロービジョンライフ…7
4. 片付けやお掃除におすすめの洗剤・本…12
5. スマホ操作のき・ほ・ん…14
6. ニュースレターバックナンバー記事一覧  
あります…16



## ごあいさつ

皆さん、こんにちは。市川です。ようやく秋らしい気候になってきましたね。

先月から、夏の間ストップしていた散歩と片付け・掃除を再開しました。

猛暑のせいにしてだらけていたら、我が家はすっかりだらしない状態に。毎週末、放置したままの物や紙類の整理、床や水回りなどの掃除を少しずつやっています。

物が減ってスペースが生まれると、爽快感と共に豊かな気持ちも生まれ、つるつるに磨かれた部分に何度も触れてはうっとり…。

気分が乗らない時もありますが、達人やプロの書いた本を読めば解決。片付け・お掃除モードになり、動かすにはいられなくなります。本ニュースレターにおすすめの洗剤と本を紹介していますので、よろしければ参考になさってください。

さて、暦の上では冬の始まりとされる立冬を過ぎ、ますます乾燥や冷え込みが進んでいきます。

冬本番までのひととき、秋ならではの食材をしみじみ味わいながら、健やかに過ごしたいですね。

今年最後のニュースレター、お楽しみいただけたら幸いです。

# 歩行関連のクイズ こんな時どうしますか？

## 第1問

あなたは道路の右側の歩道を歩いています。左側には車道があり、断続的に車が往来しています。歩道は車道よりも15cmほど高くなっています。まっすぐ歩いて来たつもりでしたが、正面に突き当たりが出てきました。この時どのような可能性を想定し、どのように行動したら良いでしょうか？

## 第2問

信号機のある大きな十字路の交差点にいます。あなたは道路の左側の歩道を歩いてきて、直進方向へ横断しようとします。この交差点の信号は歩車分離式ではなく、歩行者用信号機と、同じ向きの車用の信号機の表示は同じサイクルで変わります。現在自分の進路と直行する方向の車が走っています。やがてその流れが止まり、自分と同方向の車が一斉に動き出したタイミングで横断を開始しました。ところが、横断を開始してからしばらく歩いても反対側の歩道にたどり着きません。この時あなたはどのような可能性を考え、どのように行動しますか？

## 解説

### 第1問

正面に突き当たりが出てきたときは主に2つのことが想定されます。一つ目は、建物側にある駐車スペースや右方向に伸びている路地などの空間に入り込むことです。私たちはあまり意識せずに歩いていても、片側に建物などの空間を遮蔽するものがあると、それと一体の距離を保って歩く傾向があります。そのように歩ける、歩きやすいといった方が良いかもしれません。その壁がなくなると、広がった空間の方へ曲がっていく傾向が見られます。これは人の移動実験などでも示されています。この場合、車道のある方向へ向きを変え、確実に伝い歩きをしていくことで本来の歩道が出てきます。もしもこの時に歩道が出てこないで柵が出てきた場合は、柵で囲まれた駐車場に入った可能性が考えられますので、歩道に出るまで柵を伝って移動します。

二つ目は、車道側にある植栽の切れ目に入り込んだ場合です。この時は1つ目の時と異なり、車両の音が近くに聞こえることと、正面を探ると植栽や土の感触があります。この場合は車道と反対側を白杖で探ればすぐに歩道を確認することができます。

## 第2問

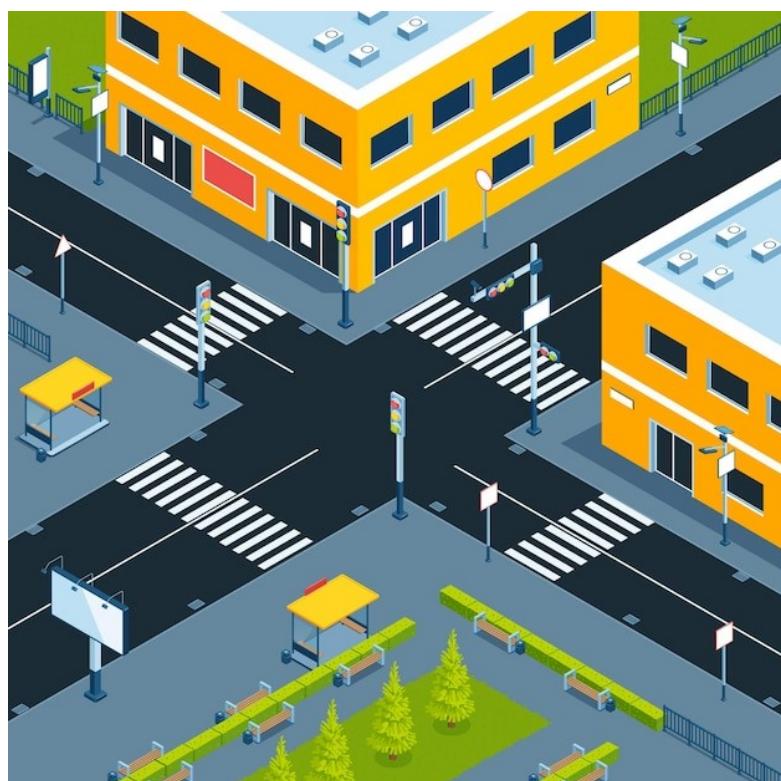
第1問と同様に、こちらも2つの可能性が考えられます。左右どちらかにそれた可能性です。かなり長い距離を歩き、結果的に正面に高い縁石が出てきた場合にはまず車両の移動音までの距離を確認します。音の流れが近ければ交差点側に曲がり、遠ければ交差点と反対側に曲がったと判断できます。また、交差点と反対側に曲がった場合は信号で停止している車へ接近することになりますので、左側の方で車のアイドリング音が近くに聞こえる可能性があります。交通の流れがまだ始まっていない場合は、それた方向と逆の方向を向き、歩道の縁石を伝って移動し、縁石が低くなっている場所を探してから歩道に上がります。しかし、交通の流れが始まっている場合は危険なので、まずは歩道の上を探り、障害物がない場所であればそのまま歩道に上がってしまいましょう。障害物がある場合は慌てずに障害物がない場所まで移動してから歩道に上がります。

2つの可能性のうち、さらに交差点側、この事例でいうと右側にそれるといつまでたっても縁石が出てこなくて、右側の交通の流れがとても近く感じことがあります。

これは交差点側に大きく曲がり、交差点ないしは直進方向の車道へ入り込んでいることを示しています。この場合は進路を90度以上左方向へ変え、なるべく急いで歩道の縁石を探し、歩道上に障害物がないことを確認して歩道に上がります。

解説は以上ですが、ご理解いただけたでしょうか？これ以外の場合で、こんな時はどうしたら良いのかというご意見、ご質問をいただけするとありがたく思います。よろしくお願ひ足します。

(小林 記)



# エンジョイ！ブラインド・ロビジョンライフ －時間を計るあれこれ－

電子レンジで料理を温めたり、カップラーメンの温め時間を計ったり、生活の中で時間を計る場面はたくさんあるかと思います。そこで今回は、時間を計る際の工夫や便利な道具について話し合いました。



池松：

お二人は時間を計る時、どんな道具を使われていますか？

菊池：

最近はスマートフォンのタイマー機能をよく使っています。iPhoneを声で操作するSIRIを使えば、スマホに「5分のタイマーをセット」と話しかけるだけでタイマーがセットできるので便利です。

松谷：

私は料理をする時によく時間を計るので、音声読み上げ機能付きのキッチンタイマーを使っています。当館の用具ショップで販売しているものですが、時間を計っている際の残り時間を音声で読み上げてくれるので便利です。

菊池：

確かに、何か作業をしているとタイマーが鳴ったのに気づかなかつた！ということもあるので、残り時間を音声で読み上げてくれるのは便利ですね。

池松：

私も自宅ではキッチンタイマーを使っています。私が使っているのは、1度時間を設定すると、次回同じ長さを計る時はスタートボタンを押すだけでいいので、毎日同じ時間を計らなければいけないときなどはワンタッチでセットできて便利です。

菊池：

家電製品にタイマー機能がついているものもたくさんありますよね。代表的なのは電子レンジでしょうか。

松谷：

自宅のレンジには音声読み上げ機能が付いていて、セットした時間も読み上げてくれるので便利ですね。

菊池：

私の家のレンジは音声ガイドはないのですが、ボタンが10分、1分、10秒の三つに分かれています、ボタンを押した回数で時間を設定できるようになっています。例えば1分30秒であれば、1分のボタンを1回、10秒のボタンを3回押せばセットでき、画面を観なくても操作できるので便利ですね。

池松：

私も同じくボタンが分かれているタイプです。このレンジを買った時、最初電気屋さんでレンジを観たいと伝えたところ、デジタルのダイヤルがついていて、画面を見ながら時間をセットするタイプを紹介されたのですが、それでは操作が難しいのでボタンが分かれているタイプを探した記憶があります。

松谷：

家電製品はいろいろな種類があるので、実際に見て、触って選ぶのはとても大事ですね。

菊池：

そうですね。説明だけだとイメージできないことや、実際に届いてみたら思っていたのとは違ったということもあるので、購入前に触れてみるのは大事だと思います。

松谷：

一方で、そのままでは使いにくくても、ちょっとした工夫で使いやすくなるものもありますよね。

自宅のオーブントースターは、ダイヤルを回した向きで時間を調整するオーソドックスなタイプなのですが、5分や10分など目安となる場所にシールなどで印をつけておけば、ダイヤルの向きとシールとの位置関係を指で触って大まかに時間をセットすることができます。

池松：

私はもっとおおざっぱで、ちょうどよくパンが焼けるあたりのダイヤルの向きを覚えておいて使っています。

菊池：

私もダイヤルの向きで計っていますが、もし細かい時間を指定するときはスマホのタイマーも合わせて使っています。タイマーが鳴ったところでトースターを止めれば、時間通りに焼くことができます。

最終手段ですが、焼き上がりの味やにおいをたしかめてちょっと足りなければもう少し焼いて調整…といった方法もありますね(笑)

池松：

少し話題がずれますが、指で確かめると言えば、針に触れて時間を確認する触読式の腕時計もありますよね。

松谷：

そうですね。音声が出る時計やスマホもありますが、一人で使うときは問題なくとも、会議中や誰かと話しているときなど、音声で時間を確認するのが難しいシチュエーションもあります。そういう時には、やはり触読式の腕時計は便利なのかなと思っています。

最初は使いこなせるか不安に感じられる方もいらっしゃいますが、5分ごとに文字盤に突起がありますし、大まかな針の向きが分かれば、正確でなくても大体の時間はわかる場合が多いです。徐々に慣れてくると細かな時間もわかつてきますし、ご興味がある方は試してみていただくのも良いかもしれません。

【終わりに】

今回紹介した方法以外にも、さまざまな工夫や道具があるかと思います。「こんな方法もありますよ！」といったアイディアもぜひお寄せください！

# 片付けやお掃除におすすめの洗剤・本

寒さが本格化する前に、冬支度とともに片付けや大掃除を済ませてしまうのも得策かもしれません。

片付けやお掃除がしたくなる・楽になるかもしれない、おすすめの洗剤や本をご紹介します。



## 1. 洗剤、抗菌剤

ともに体にやさしい成分の、便利なスプレー式です。

ドラッグストアやロフト高田馬場店(駅前のビッグボックス内2階)で売っています。

訓練室に見本がありますので、ご興味のある方は職員にお声掛けください。

### 「ウタマロクリーナー」 価格:500円程度

ウタマロといえば、ガンコな汚れを落とせる洗濯石鹼として有名ですが、これはキッチン、浴室、トイレ、フローリング、窓、プラスチック材など、あらゆるところをお掃除できる液体洗剤です。中性で、直接手に触れてもOK、マスクも不要です。少量ずつ吹きかけ、布などで拭き取ると、簡単に汚れが落ちます！

## 「ドーバー パストリーゼ77」 価格:1,200円程度

食品の製造現場で多く使われている抗菌剤。口に入っても大丈夫な成分で、食品添加物として厚労省に認可されています。アルコールと緑茶カテキンの力で、抗菌以外にも防カビ・防臭・食品保存にも優れた効果を発揮します。テーブルやまな板、冷蔵庫内、流しの三角コーナー、生ごみの袋、布団、枕のほか、野菜や肉・魚に直接噴射することも可能です。手指消毒にも使えます。※ご注意 噴射したら絶対に食品が腐らないというわけではありません。アルコールが入っているので、アレルギーのある方にはおすすめしません。

## 2. 本

### 『人生がときめく片づけの魔法』 近藤麻理恵著

「場所別ではなくモノ別に片付ける」「触った瞬間にときめきを感じるかで、捨てるかどうかを判断する」「いつか読む・着るの「いつか」は絶対に来ない」…5歳から片付けの研究を始め、片付けコンサルタントとして沢山のお宅を片付けてきた経験に裏うちされたメソッドは、とても説得力があります。衣服の畳み方などすぐに実践できる方法も紹介されています。片付け=モノを減らすことではなく、自分がときめくモノに囲まれて暮らすことと著者は説いています。世界中で翻訳され300万部売れた大ベストセラー本。音声ディイジーのほかテキストディイジー、点字本にもなっています。 (市川 記)

# スマホ操作のき・ほ・ん No.6

## –Bluetoothでいろんな機器と無線接続しよう–

今回は今ではあたりまえのようにあちこちで使われているBluetooth(ブルートゥース)についてです。

Bluetoothは近距離無線(ワイヤレス)通信技術のひとつで、スマホ、パソコン、時計、イヤホン、スピーカー、キーボード、体脂肪計や体温計などの健康機器まで様々な機器で使われています。通信可能距離は約10mなので、たとえばお風呂に防水仕様のBluetooth対応スピーカーやイヤホン等の子機を持ち込んで、親機となるスマホに保存した音楽やデイジーチャートを聞くことができます。入浴しながらのんびりシネマディジー(映画の主音声と音声解説がセットで録音されたディジー)などを聞くのも乙ですね。

次に、Bluetoothを使って機器同士を接続する方法についてスマホを例として説明します。

まずスマホの設定画面のメニューからiPhoneならBluetooth、Androidなら接続設定画面を開きます。接続する機器の電源およびスマホ側のBluetoothのスイッチがオンになっていることを確認します。

次に、初めて機器と接続する場合、iPhoneは「その他のデバイス」欄に接続可能な機器が表示されるので接続したい機器名を選択します。

Androidは機種によって接続画面が異なる場合がありますが、新しいデバイス（機器）の追加ボタンがあれば押し、iPhone同様に一覧から接続機器を選択します。

以上の操作で接続（ペアリング）が完了です。

多くの機器は上記の方法で接続完了ですが、Bluetoothキーボードだと親機（スマホやPC）の画面に表示された数字を入力するよう求められることもあり、機種によって変わるので取扱説明書を確認することもポイントです。

もし、接続したい機器の電源が入っているのにスマホの接続先一覧に表示されない時はペアリング（接続）モードにする必要がある場合があります。ペアリングモードにする方法も取扱説明書に書いてあるのでしっかり確認しましょう。

一度接続した機器はスマホなどの親機が接続情報を記憶しているため自動接続または接続作業なしで接続できることが多いです。

最後に注意点ですが、接続時に子機の機器名を選択するだけで接続できるようなイヤホンやスピーカーなどの場合、接続解除された状態だと接続できる距離にいる不特定者が誤って接続してしまう可能性があります。

たとえばマンションで隣の部屋の住人が見ている動画の音声がなぜか自分の部屋のスピーカーから流れてくる可能性があります。もちろん、機器によっては本体で接続を解除できる場合もありますが、解除できないと面倒なことになるので、使っていないBluetooth機器は乗っ取られないよう電源を切つておくと良いでしょう。

(清水 記)

---

★ニュースレターバックナンバー 記事一覧★

これまでの記事一覧を順次ご紹介！

気になる記事がありましたら、スタッフに番号をお知らせください。  
抜き出してご提供(墨字印刷)いたします。

2020冬

- 1.1.レクリエーションの実施について※女子会
- 1.2.公共交通機関の割引についてご存じですか？
- 1.3. 100円均一で見つけた便利グッズ！！「ハンドル野菜カッター」

2021春

- 2.1. ゆうちょ銀行の送金料金割引サービスについてご存知ですか？
- 2.2. エンジョイ！ ブラインド・ロービジョンライフ「20センチ四方の洗濯ネットに靴下」
- 2.3. 100円均一で見つけた便利グッズ「電子レンジトレー」「ラップがいらないシリコーンふた」
- 2.4. 最近流行りの機器＆アプリよもやま話「Tile Mate」「TP-Link WiFiスマートプラグ」

このページの右下隅にあるQRコードをスマホ等で読み取ると、これまでのニュースレターの記事一覧やPDF版が御覧いただけるWebページに移動できます。

