

目次

1. ごあいさつ・・・2
2. エンジョイ！ブラインド・ロービジョンライフ・・・4
3. 暖かい部屋で読書はいかがですか・・・8
4. 白杖の握り方とグリップの形状の関係・・・12
5. いま話題のNotebook LMって何？・・・14



ごあいさつ

令和8年の幕が開け、2月となりました。この冬は地震や山林火災、災害級の大雪などが相次ぎ、これ以上自然が猛威を振るわぬよう祈るばかりです。

さて、自立支援室は昨年秋から年末にかけて、専門機関による第三者評価と新宿区による運営指導を受けました。共に3年1度実施され、自立支援室等の障害福祉サービス事業所が障害者総合支援法に基づき適正に体制を整備し運営しているか、良質なサービスを実施しているか等調査することを主旨としています。

第三者評価では、利用者調査も必須だったため、9月時点で在籍されている訓練生の方達にご協力をいただきました。改めてご協力に感謝いたします。先日、専門機関より利用者調査の結果が送られてきましたので(お名前は書かれておりません)、全ての回答内容を大切なご意見として受け止め、今後のサービス改善に活かしていくことを職員全員で確認しました。

少数の方から「苦情対応や虐待防止の体制について知らない、聞いたことがない」という回答をいただきました。訓練初日の契約時にお伝えしている、必ず知っておいていただきたい内容です。この場で今一度皆様に周知しておきたいと思います。

自立支援室では、訓練生の方々の意思が尊重され、人権が侵害されないよう苦情対応を含む虐待防止体制を敷いています。具体的には虐待防止・身体拘束適正化委員会を設置・開催するほか、職員向けに虐待防止チェックや研修を行ない、職員による虐待や不適切な対応の予防に努めております。

虐待は、残虐あるいはわいせつな行為だけを指すわけではありません。どんなに些細なことでも職員の対応で不快に感じる事があれば、お一人で抱え込まずに、苦情対応および虐待防止責任者である市川、あるいは他の職員に声をお掛けください。

また、当館のほかにお住まいの自治体の苦情対応ないしは虐待防止窓口にもご相談いただけます。これらの連絡先は、契約時にお渡しした重要事項説明書に記載しております。確認が難しい場合は、口頭やメール等でお伝えしますのでお申し付けください。

本年も自立支援室は皆様からの声を大切に、より良い支援を目指して成長していきたいと思っております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

(市川 記)

エンジョイ！ブラインド・ロービジョンライフ番外編 ー野菜たっぷり簡単ラーメンにチャレンジー

こんにちは。自立支援室の池松です。

1月27日火曜日、「冬こそ料理を楽しもう ～ 便利な調理グッズ紹介」をテーマに、料理をしやすくしてくれる便利グッズに触れるレクリエーションを行いました。

今回のニュースレターでは、レクリエーションの中で特に反響のあった「らくチン！レンジ鍋レコポ」と、このグッズを使って簡単に作れる具たくさんラーメンの作り方をご紹介します。

<「らくチン！レンジ鍋レコポ」とは？>

電子レンジで手軽に鍋やラーメン、炊き込みご飯などが作れる便利グッズです。蓋つきの丼のような形をしており、サイズはちょうど1人前ほど(直径およそ18センチ)で、左右に持ち手となるでっぱりがあります。素材はプラスチック(ポリプロピレン)で、レンジから取り出す際に熱くなりにくくなっています。

料理を作った後そのまま食器として使えるので、洗い物を減らせるだけでなく、鍋から食器に移す手間もありません。

また、蓋は開かないよう固定ができ、湯切り用の穴もあるので、パスタなどの湯切りもできます。

なお、価格は990円(2026年1月現在、税込み)です。詳しくは、以下当館わくわく用具ショップをご覧ください。

らくチン！レンジ鍋レコポ ブラック | 調理器具 | わくわく用具ショップ

<https://yougu.nittento.or.jp/71624>

※ガスレンジやIHヒーターには使えません。

<簡単具だくさんラーメンの作り方>

★材料(1人前)

インスタントラーメン 1個、カット野菜ミックス 100から150グラム(一般的に市販されているものの場合袋半分ほど目安)、水 ラーメンパッケージに記載の量

※トッピング材料(サラダチキン、かにかま、メンマなどお好みで)

★作り方

- ①レンジ鍋レコポにインスタントラーメンの麺部分を入れる。
- ②カット野菜を上へのせ、規定量の水を入れる。
- ③蓋を閉め、湯切り穴が手前(6時方向)に来るよう回して蓋を固定する。
- ④電子レンジ500ワットで7分から8分間加熱する。

⑤レンジから取り出し、ラーメン付属のスープの素を入れてよく混ぜる。

⑥お好みでトッピングを乗せて出来上がり！

<作ってみた感想とおいしくするポイント>

私は普段料理はあまりしないのですが、寒い季節は特に温かい麺類が恋しくなります。ただ、目が見えない私にとってカップ麺はお湯の量を計るのが難しかったり、インスタント麺の場合は鍋から食器に移す時に失敗してこぼしてしまったりと、作るのが苦手なものでもあります。

その点今回試したレシピは、手をやけどする心配もほとんどなく、レンジから出してそのまま食べられるので手軽に作ることができました。

以下、試してみて気づいたポイントです。

★麺は細麺よりも太麺タイプがおいしい

細麺だと温めている間に柔らかくなってしまうので、太麺タイプの方がより美味しいと感じました。

★水の計量はペットボトルが便利

インスタント麺の水の規定量は商品によって異なりますが、400から500ミリリットルが一般的なようです。そのため、500ミリリットル入りの空のペットボトルがあれば、ちょうど満杯にすると規定量を計ることができて便利な場合があります。

★水や温め時間に一工夫でより美味しくなる

野菜からある程度水分が出るため、水の量を規定量より少し少な目(50から100ミリほど)にするとよりしっかりした味付けになります。また、温め時間も標準では7分ほどですが、野菜の固さが気になる場合は少し長めに温めると食べやすくなります。

今回ご紹介したレシピは、手順は同じでもトッピングやラーメンの銘柄によっていろいろな味になるので、好みを探してみるのも楽しいかもしれません。

(池松 記)



暖かい部屋で読書はいかがですか

こんにちは。図書情報課貸出担当です。本年も昨年に引き続き、図書を通じて、皆さんにとって身近な存在になりたいと思いましたが、再びこの場をお借りしました。今回は2種類の図書をご紹介します。

***1つ目は、テレビ・デイジー(NHKのご協力を得て、音声解説付きで放送された番組をデイジー編集した当館独自のデイジー図書)とその原作・原案となった作品のデイジー図書です。原作の図書のタイトル50音順に、タイトル、著者名、内容を記しています。

1. デイジー図書

・小説土佐堀川ー女性実業家・広岡浅子の生涯ー 古川智映子著 (内容)女性が社会の表舞台に立つ気配もない明治時代に、颯爽たる女性がいた。大坂の豪商を切り盛りし、日本女子大学の創立にも関わった広岡浅子の生涯を描く。テレビ・デイジー「あさが来た」の原案。

・天璋院篤姫 上・下 宮尾登美子著 (内容)運命の糸にひかれ、南の国薩摩の一少女から徳川将軍家に嫁ぎ、愛の結実を信じながら、ひたむきに生きる篤姫。その清冽な生涯を描く歴史長編。テレビ・デイジー「篤姫」の原作。

・火花 又吉直樹原作 堤真一朗読 (内容)運命的な出会いをした2人の芸人。笑いの真髓について議論し合うが、やがて歩む道は異なっていく。第153回芥川賞受賞作を俳優・堤真一が朗読。著者自身によるコメントも収録。テレビ・デイジー「ドラマ火花」の原作。

・四十八人目の忠臣 諸田玲子著 (内容)浪士との恋を貫き、討ち入りを陰から助けた女性がいた。彼女を主人公に描く、新・忠臣蔵。第1回歴史時代作家クラブ 賞作品賞受賞。テレビ・デイジー「ドラマ忠臣蔵の恋ー四十八人目の忠臣ー」の原作。

・悪童ー小説寅次郎の告白 山田洋次著 (内容)映画「男はつらいよ」の寅さんが、その誕生秘話から、戦争をはさんだ悪ガキ時代、そして柴又を飛び出すまでの十数年 を語る。テレビ・デイジー「少年寅次郎」の原作。

***2つ目は皆さんに馴染みがあるかもしれない点字図書です。点字を勉強されていて点字図書を借りたいと訪ねてくださる方が全国にいらっしやいます。

そこで、今回一文が短かったり、知っているからこそ推測しやすかったり……など様々な視点から勉強をされているかた向けに、点字冊数が少ない図書を選びました。

タイトル50音順に、タイトル、著者名、点字冊数、内容を記しています。

2. 点字図書

・思い出の童謡・唱歌 京都ライトハウス情報製作センター編
1巻 (内容)「赤とんぼ」「こいのぼり」などの童謡・唱歌、全33編の歌詞を収録。

・女の演歌・歌謡曲ーすぐにカラオケが上手くなる！ー 鈴江すす著 全3巻 (内容)「愛燦燦」「天城越え」「いい日旅立ち」など、演歌・歌謡曲44曲のナレーションと歌詞、歌唱アドバイス、楽譜を収録。唄が上手くなるヒントも紹介する。

・点字般若心経 東方出版編 1巻 (内容)経典を読み上げる際に用いられる「開経偈(かいぎょうげ)」と、大乘仏教の根本思想である空の理法を説いている経典「般若心経」を収録。墨字の原文と読み仮名も併記。

・日本のむかしばなし 瀬田貞二文 1巻 (内容)日本各地で伝えられてきた民話や昔話から、「花さかじい」「ねずみのすもう」「三まいのおふだ」など、楽しいお話13編を収録する。

・文豪てのひら怪談 東雅夫編 3巻 (内容)夏目漱石、村上春樹などの小説家、詩人、エッセイストたちの作品のなかから、800字で書かれた怖くて不思議な作品全100編を収録したアンソロジー。

・まんじゅうこわいーてんじつきさわるえほんー 落語ユニバーサルデザイン化推進協会作 多屋光孫絵 1巻 (内容) 「怖いものはない」という男がいた。みんなは何とか彼を怖がらせようとするが…。イラストを浮き上がらせ、点字・墨字を併記。見える人も見えない人も一緒に楽しめる絵本。



白杖の握り方とグリップの形状の関係

白杖の握り方はグリップと握手をするように、ただし人差し指をグリップの側面に平行に伸ばして握るように、一般的な歩行訓練では教えられます。白杖の構え方については、グリップを体の中央に固定して、側面から構えを観察した時に腕と白杖が一直線になるように肘を伸ばして構えると教えられた時期がありました。ひょっとしたら、今でもあるかもしれません。しかし、この姿勢で歩き続けたら、かなり疲れやすいと多くの人を感じるのではないのでしょうか。なので、肘をまげて白杖を構えることが普通に行われるようになっていきます。

ところが、肘を曲げるとグリップの位置が下がり、そのままの姿勢で歩いている時にチップ(杖の先端)が路面のでっぱりなどに引っかかると、グリップの先端が下腹部を直撃することがあります。歩行訓練士養成の課程で、屋外で演習をしている際に、まさにグリップが下腹部に食い込んで悶絶している学生を目撃したことがあります。



この悶絶する事故を防ぐためには、グリップを構える位置を少し高くして、構えた姿勢を横から見たときに、一直線よりも「逆くの字」に見えるように構えることを教えています。このように構えることで、チップが路面に突っかかった時にグリップを上方へ逃がすことができるからです。そこで、路面を探りながら歩く長さの白杖をお持ちのかたは、ちょっと試してみてください。グリップをしっかりと握った状態で、最初は腕と白杖が一直線になるように構え、その次に手首の位置を少し上に持ち上げて、白杖と腕が「逆くの字」になるようにしてみましよう。グリップに当てた人差し指が下を向くように、手首の関節を曲げる必要があります。肘を曲げたとしても、この状態は手首が結構辛くないでしょうか？

この辛い感覚を和らげる方法が2つあります。一つはグリップ自体が逆くの字に成形された白杖を使うことです。もう一つは、グリップを握る力を抜き、手首の角度は動かさずに白杖の角度だけが下を向くようにすることです。用具事業課で販売しているキザキの杖はグリップがそのように成形されています。後者の方法を試したいかたはぜひ歩行訓練士にお尋ねください。

(小林 記)

いま話題のNotebook LMって何？

Notebook LM(ノートブックLM)のご紹介

1. Notebook LMとは？

Googleが開発した「自分専用のAIアシスタント」です。最大の特徴は、一般的なネット情報ではなく、「自分が選んだ資料だけ」をAIに学習させ、その内容について質問や整理ができる点にあります。

2. 大きな特徴

正確な回答: 自分で渡した資料(PDF、メモ、Webサイトなど)に基づいて答えるため、AI特有の「もっともらしい嘘」が少なく、信頼性が高いです。

一瞬で要約: 長い文章や複数の資料を、一瞬で短いポイントにまとめてくれます。

音声での対談解説: 資料の内容を、2人のプロが対談しているような「ラジオ番組風の音声」に変換できます。

学習支援: 辞書、参考書、問題集などを読み込ませれば、クイズや単語帳(フラッシュカード)を自動作成でき、勉強に役立ちます。

3. 便利な活用法

複雑な書類の解読: 図表や段組みが多く、読み上げソフトでは理解しにくい資料を、整理されたテキスト形式で再構成させることができます。

「聴く」読書・学習: 難しい論文や説明書を音声解説(ポッドキャスト)に変換し、移動中などに効率よく内容を把握できます。

情報の即時検索: 「あの書類の期限はいつ?」「薬の飲み合わせの注意点は?」と聞くだけで、膨大な資料から答えを見つけ出せます。

模擬面接官や相談相手: 履歴書を読み込ませて面接練習をしたり、心理学や禅の資料を読み込ませて、日々の悩みを相談したりする「心の窓口」として活用できます。

4. 実際の活用事例

用具ショップでの活用: 商品カタログや取扱説明書、視覚障害に関する情報を登録。分厚い説明書から操作方法を探す手間が劇的に短縮されました。

ズボラ飯の調理サポート: 圧力鍋レシピのサイトやYouTube動画を登録。買い物中に「必要な食材」や「代用できる食材」をサッと確認したり、調理手順をすぐに表示させたりして活用しています。

5. 操作手順(ブラウザ・スクリーンリーダー向け)

手順1: サイトへのアクセス

ブラウザで「Notebook LM」を検索するか、URL (notebooklm.google.com)を直接入力して開きます。Googleアカウントでログインします。

手順2: ノートブックの新規作成

画面内の「新しいノートブック」または「新規作成(Create New)」ボタンを実行します。

自動的に「ソース(資料)の追加」画面が開きます。

手順3: ソース(資料)の登録

リンク(ウェブサイト)の場合: メニューから「ウェブサイト」を選択し、URLを貼り付けて「追加」を押します。

コピー&ペーストの場合: 「テキストをコピー」または「貼り付け」を選択し、文章を貼り付けて保存します。

登録完了後、画面に「ソース」としてリストアップされます。

手順4: プロンプト(質問)の入力

画面下部の「エディットボックス(入力欄)」に移動します(PCでは e キーや Tab キーで探せます)。

「〇〇の資料に基づいてアドバイスをください」など、質問を入力してEnterキーで送信します。

手順5:結果の確認

AIからの回答が表示されたら、矢印キーや見出しジャンプで読み上げます。

文中の数字(1、2など)は、引用元の資料へのリンクになっています。

手順6:音声解説(ポッドキャスト)の生成

「ノートブックガイド」セクションにある「生成(Generate)」ボタンを実行します。

数分で対談音声が作成されます。「再生」ボタンでラジオ形式の解説を聴くことができます。

(清水 記)

NotebookLMの画面

The screenshot displays the NotebookLM interface. On the left, the 'ソース' (Sources) panel shows a list of sources related to '日本点字図書館について' (About the Japanese Braille Library). The sources include 'インターネット配信サービス - 日本点字図書館', '企業・団体等から寄せられた催しのご案内 - 日本点字図...', '図書館の歴史: 本間一夫と日本点字図書館', '平成 22 年度 日本点字図書館 点訳ボランティア養成講...', '日本点字図書館、高田馬場で80年 移転当時の写真提供...', '日本点字図書館ホームページ', '日本点字図書館利用案内', '活字の読めない視覚障害者に、点字と録音の図書を提...', '視覚障害者用具カタログ2025-2026年版 墨字版 (PDF -...', and '録音図書ができるまで | 館内バーチャル見学 - 日本点字...'. The right panel, 'チャット' (Chat), shows a conversation about the library. The chat title is '日本点字図書館について' with 10 sources. The chat content includes: '日本点字図書館は、視覚障害者の自立と生活の質向上を支援しています。白杖や拡大読書器、点字機器、ユニバーサルデザインの生活用品を幅広く提供。自治体の日常生活用具給付制度の活用も可能で、相談窓口や製品体験会を通じて最適な支援を行っています。' and user questions: '日本点字図書館が提供する視覚障害者用具にはどんな種類がありますか？', '白杖の種類や、自分に合った長さを選ぶための目安を教えてください。', and '日常生活用具の給付制度や、購入時のサポートについて詳しく知りたいです。'. At the bottom, there is an input field '入力を開始します...' and a button '10 個のソース'.