

# 西東京市視覚障害者協会 お知らせ

令和 5年 11月

第 18 号

発行:西東京市視覚障害者協会 連絡先:三原(042-463-6765)・野口(0422-77-7653)

令和5年 11月の西東京市視覚障害者協会からのお知らせです。

「♪小さい秋、小さい秋、みいーつけた！」の童謡は、「♪短い秋、短い秋、探あがした」に代わってしまったような、今日この頃。皆さんはどこから秋を見つけましたか？

さて、今月は、

1)「国営昭和記念公園(立川、昭島市)での全盲者としてのタンデム自転車体験を紹介します。

2)「第 37 回 西東京市障がい者(児)とスポーツを楽しむつどい」 10 月 1 日(日)開催の報告。

3) 年末に向けての障害者週間での催しの紹介。

の話題を提供します。

1) 7月に全国で最後となっていた東京都内のタンデム自転車の一般道走行が解禁されました。「国営昭和記念公園(立川、昭島市)での全盲者としての体験を紹介します。

秋の青空の下、屋外での体を動かす運動は楽しいものです。

東京都は全国のなかで最後まで禁止されていた二人乗り自転車「タンデム自転車」が去る7月に解禁されたことは、図書館からの情報ほっとラインからも紹介されました。だからと言って、私たち盲人が、すぐに公道で走るのは難しいです。

そこで、まずはと、秋の良いお天気の日に「昭和記念公園」の中にある、サイクルセンターにタンデム自転車があることを知り、自転車経験の有る同行援護の方をお願いし体験してきました。その経緯や様子を今月の話題とします。

この、西東京市視覚障害者協会(以下、西視協)からの話題提供をさせて頂いております野口は、50 歳頃に視野狭窄が始まり、10 年ほどを経過して全盲になりました。従って、若いころには自転車を通勤やレジャーとしても乗っていましたが、見えなくなる過程で、諦めざる得ないことになりました。ところが、今から 10 年余り前に何となく盲人関係の情報を検索していたら、全盲の留学生が自らの日常生活を紹介したインターネット記事にタンデム自転車を楽しんでいるという話に出会ったことで、私も再び自転車に乗れる機会が有るのではと期待を持ちました。(「わが盲想」(スーダン人のモハメド・オマル・アブデイン著 2013 年 ポプラ社)として出版されています。機会が有ればお薦め書籍として紹介したいと思います。)

東京都の解禁を聞いてから、お世話になっている同行援護の男性ヘルパーさんにタンデム自転車体験の話題を持ちかけると、自転車スポーツをされていることや、伴走歩の会にも参加されると教えてくださいました。タンデムは未経験のことでしたが、「是非、体験・練習しましょう」と意気投合。まずは「昭和記念公園」でのレンタルサイクルに出向くことになりました。

10 月下旬のある日、朝一番の開園時間に、二人でサイクルセンターを訪ねました。平日でしたので、すんなりと借りることが出来ました。立川口には、100 台ほどのタンデムが用意されているとのことです、季節の良いシーズンでは土日には返却待ちにもなるそうです。

車両は、いわゆるママチャリを前後に引き伸ばして、二人乗りでペダルも二組にした大きさです。大人には、サドルを調整して高くなります。残念ながら変速機は付いていませんでしたが、二人でペダルを踏みますので、少々の坂道は気にならないません。コースは、概ね平面ですが、総距離にして 14km のアップダウン、歩行者は入ってこない専用コースです。途中には駐輪場があり公園内の施設の利用や草木の見学もできます。

前に乗ってハンドル操作を行う者を「パイロット」、固定されたハンドルを持って後ろの者を「ストーカー」と呼びます。サイクルセンターでは、ヘルメットは必須では無く、数に限りが有るもの無償で借りることができます。手袋は安全のため、個人で用意してください。

タンデム自転車は初めての体験なので、少しだけ練習をしてと思ったのですが、すんなりと走り始めてしまいました。「さあ、行くよ」と声を掛けてコースに出ます。始めのペダル 2 回転は、ちょっとだけふらつきましたが、それも数回の経験でコントロールできるようになりました。左右のカーブの前には、パイロットから声掛けがあります。少しだけ体を傾けます。

坂道を感じると、ペダルへの踏み込み力を増やします。その後には、気持ちよい下りの楽しみが有ります。風を切り、木々のざわめきや鳥の鳴き声を走りながら聞く感覚は、なんとも言えない爽快感です。私はほぼ、20 年ぶりの自転車です。なんと懐かしい体感でしょう！

この日は、都合6時間のレンタルで、昼食を除いて、猛スピードで4時間以上走り続けたと思います。今後も何度も走ってみようと、ヘルパーさんと約束しての一日でした。

ほっとラインのお聴きの皆様、パイロットをして下さる方が必用ですが、歩くとは全く違う移動感覚を、是非トライしてみてください。また、東京都盲人福祉協会では、タンデムの体験会を定期的に開催されているとの案内が有りました。なお、ご自身でタンデム自転車を購入後の注意ですが、一般道でのタンデム自転車は歩道を走ることや、歩行者と共に自転車道は走行できません。自転車専用道路と車道の走行に限られます。新青梅街道の様に、多くの車が走行しているところの脇を走るには、相当、危険な気がしますので、ご注意と練習が必要だと思います。

## 2)「第37回 西東京市障がい者(見)とスポーツを楽しむつどい」10月1日(日)開催の報告。

以前にお知らせしました「スポーツを楽しむつどい」が保谷小学校の校庭にて開催されました。当日はお天気にも恵まれ、多くの参加者で盛況に実施されました。例えば、パン食い競争に用意した、450個のあんパンやクリームパン、クッキー詰合せが、ほぼ完食かな、無くなるほどでした。

来賓の方々は、市長、教育長、障害福祉課の役席の方々、都議や市議のご来場もあり、各競技や、障害者協会や事業所が提供した様々な体験やゲームにも参加されていました。障害当事者、障害児の親御さん、色々な分野からの協力者が全員の参加・協力で、この「スポーツのつどい」が展開されました。

アトラクションでは、保谷高校の総勢40人余りの吹奏楽部の生演奏、力強い和太鼓演奏集団、ダンスクラブ ハピネスの集団演技が披露されました。競技中には応援や歓声が響き渡り、大いに賑やかでした。

私たち西視協は「アイマスクと模擬白杖を使った同行援護での移動体験」、「目の障害にはどの様な症状が有るかの手作り体験キット」、「名札カードに名前を点字で提供」を用意しました。移動体験には池澤市長も体験され、その様子が西東京市ホームページ内の「市長ダイアリー」に掲載されました。多くの議員さんも視覚障害の体験をされておられましたので、障害についての理解を深めてくださったと思います。

先ほどに紹介したパン食い競争の他、大玉転がし、玉入れ、借り物競争、リレーなどの種目に、我が協会の三原会長、参加会員や同行援護の方を含め、皆で競技を楽しみました。来年度も「スポーツを楽しむつどい」は開催の予定です。どなたの参加も歓迎しますので、情報ほっとラインをお聴きの皆様も、是非、ご参加ください。

▼西東京市障がい者福祉をすすめる会のyoutubeチャンネルをインターネットで検索の上、掲載の番組をご覧いただきますと、会場の歓声や様子を聞くことができます。(「障がい者」の「がい」と「すすめる会」の「すすめる」はひらがな。)

## 3)年末に向けての障害者週間での催しの紹介。

来月12月早々には、「障害者週間」が訪れます。例年、市の健康福祉部障害福祉課が主催するアスタセンターコートで開催されている西東京市内障害者福祉団体・作業所等の手づくり品販売・展示などのイベントも開催されます。

私たち西視協も、協会案内と「街角で視覚障害者を見かけたら…」の啓蒙冊子を用意して来場の皆様にお配りします。西視協の理事が待機しておりますので、協会へのお問い合わせ、相談など有りましたらお声掛け下さい。白杖を持って会場にあります。

開催日・場所:令和5年12月8日(金)・田無駅北口アスタ2階 センターコート

次に、現在、西東京市では、「西東京市障害者基本計画及び第7期西東京市障害福祉計画・第3期西東京市障害児福祉計画」の検討が進んでいます。11月下旬には素案が公開される予定です。

それに合わせて市民の皆様からご意見を尋ねる機会が設けられます。この原稿を書いている時点では、正式な案内は出ておりませんが、概ね、「障害者週間」の前後からに「パブリックコメント募集の期間の設定」や、「オープンハウス型説明会」が予定では2回、開催されます。正式な情報は、市報、市ホームページ、SNS等、市のイベントで案内されます。

▼ 西視協では、会員に限らず、誰でも参加を歓迎する交流会を定期的に開催することを年度初めの定期総会で決定しました。次回以降の予定は、12月3日(日)と年明けの2024年3月を予定しています。

開催場所:西東京市障害者総合支援センターフレンドリー、午後1時30分からを予定しています。是非ご参集下さい。

携帯端末の便利なアプリ情報の紹介、視覚障害者支援に関する意見交換などをいたいと思っています。

市当局への要望や制度についてなどが出てくれば、視覚障害者の声として対応したいと思っています。

■以上、今月の話題を野口からお送りしました。