

アリスさんの知恵袋

目が見えない、見えづらい女性を中心に集う「アリスの会」。何も見えない全盲の人、文字の判読が困難、色が識別できない、穴から除いたように狭い部分しか見えないなど様々な見えづらさを抱える弱視の人たちが、同じ障害を持つ仲間だからこそ気兼ねなくおしゃべりできる空間です。80代から20代まで幅広い年齢層のアリスたちが、生活の不便さを補うためのアイデアを持ち寄って「アリスさんの知恵袋」を作りました。あなたの参考になることが一つでもあれば幸いです。

増やしましょう できないことよりできること！

キッチン編

- ・熱いものを持つ時は、厚手の軍手を利用すると火傷を防げる。
- ・調味料を計るとき⇒計量スプーンの下に小皿を置くとこぼれても安心。
- ・調味料⇒箸に垂らしながらかけるとピンポイントを狙いやすい。
- ・包丁は刃先を自分に向けておかず、使用後はすぐに片付ける。
- ・油は火をつける前に調理器具に入れておく。



日常生活編

- ・湯飲み茶碗の中にミ弁当用の醤油入れを置いてお茶を注ぐと、ボトルが浮き上がるので湯量の目安となる。



- ・ピントが合わず歯ブラシからおちてしまう歯磨き粉は、手のひらや容器のふたなどに出してヘッドにつける。または指で歯の上に置いて磨く。

- ・部屋履きは足底を守るため、裏が硬めのものを選ぶとよい。
- ・化粧水と乳液の区別するためにはどちらかにゴムやテープを巻くとよい。
- ・詰め替え用の洗剤などは、袋ごと入るボトルを利用すると便利。
- ・履物は左右を洗濯ばさみで止めておくと便利。

- ・定規の代わりに指や腕でおおよその長さを測れる。人差し指の付け根の幅は約 1.5cm、人差し指から小指の付け根の幅は約7cm、など。身長が約 150cmの女性の親指の先から肘までは約 30cm。自分の体で長さの目安を知っておくと便利。



文房具編

- ・筆記用具のボディーには輪ゴムを巻いておくと滑りにくく紛失防止になる。
- ・手帳の表紙の右上にシールを張ると、上下が判別しやすい。
- ・覚え書きは自分が見やすい文字を書ける大きさの付箋を使うと便利。
- ・パソコンのキーボードでよく使うキーに凸点シールを張ると便利。ただし、キーボードの隙間に剥がれ落ちないようにご注意を。

色の活用編

★色の識別ができる人は、カラーシールやカラー輪ゴム、蛍光色の反射バンドなどを活用すると便利且つ事故防止に役立ちます。

- ・同じ形状の容器もカラーのテープや輪ゴムをまくと区別しやすい。
 - ・手帳には暗号とカラーシールを使うと便利。眼科診察の日は青いシールと「メ」の文字など。
 - ・階段やドアの角に蛍光黄色のテープを貼ると身を守るのに便利。
 - ・脱いだ靴の中に見やすい色の紙を丸めて入れると探しやすい
 - ・反射バンドをバッグやスーツケースの持ち手に巻くと置き忘れ防止になる
- 取り外し自由なので便利。

スマートフォンの活用法(本体設定)

- ・見づらい文字はカメラで撮影して指でピンチ、見やすい大きさに縮小拡大すると便利。

- ・iPhone ではボイスオーバーなど呼び上げ機能を使うと便利。

画面に一度触れただけでは入力されないので、キーを確認しながら操作でき、また目を使わずに内容を読み上げてくれるので目の疲労を軽減できる。

その都度オンとオフの切り替えが可能。

- ・画面の明るさや白黒反転など、自分が見やすい画面設定にしておくとも便利。

スマートフォンの活用法(アプリ編)

- ・QRコードを読み込むアプリを使えば、検索せずに目的のページに入ることができるので便利。

- ・カメラで映した文字を読み上げてくれるアプリを使えば、小さな文字の内容も知ることができる。。

- ・大きなテレビ画面が視野から外れる人は、スマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードすると見やすくなる。

- ・映画館で「UDCAST」や「HALLO！ MOVE」などのアプリを使うと、音声ガイドにより映画を楽しめる。ただし、各アプリで上映作品や上映される映画館が異なるので事前に確認を。

・「ユーメニュー」は飲食店のメニューが登録されているので、音声で確認して選択できる。大手チェーン店の多くは登録されている。

・オーディオブックのアプリを使えば、音声で読書を楽しめる。

・「ものタグ」は専用アプリと連携して使用するシール。内容などをシールに録音しておけば、iPhone のボイスオーバーで読み上げてくれる。



★上記は iPhone でのほんの一部の機能やアプリを紹介しました。無料・有料などさまざまなものがあります。[視覚障害者に便利なアプリ](#)で検索してみてください。頻繁に新しいアプリがリリースされていますので、自分が使いやすいものを見つけてください。生活が楽しく便利になります。

★アンドロイド(らくらくフォンなど)は、操作方法や使用できるアプリが異なります。ご了承ください。

♪アリスの会の歌♪

アリスの会でおしゃべりしましょう

みんなが笑顔で待っている

増やしましょ

できないことよりできること

叶えましょ

やってみたいこと、願いごと

＊～アリスの会のご紹介～＊

アリスの会では、視覚障害を持つ女性とその家族や友人・知人が楽しくおしゃべりしながら情報交換しています。「白杖はどこで購入できるの?」、「障害者手帳の申請はどのようにすればよいの?」などの話題も上がります。是非、のぞいてみてください。

【日時】 原則、毎月第二木曜日 10:00～12:00

【場所】 逗子文化プラザ市民交流センター