

アリスさんの知恵袋 2024

目が見えない見えにくい女性を中心に集まったアリスの会。光も認識できない全盲の人、文字の判読が困難、色が識別できない、針の孔くらい狭い範囲しか見えないなどの障害を持つ弱視の人、見え方は様々ですが、生活に不便を覚えていることは同じです。そのような不便さを補うために活用しているアイディアを持ち寄り、最近見えにくくなって困っているという方々に共有したいという思いでまとめたのが「アリスさんの知恵袋」です。「ブラインドワールド 2023」で配布したところ大きな反響がありました。アリスの会の仲間も増えて、新たなアイディアを加えたものが、このプリントです。あなたの生活が豊かになるものが一つでも見つければ幸いです。

♪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

- ・ボタンをワンプッシュすると 1 滴のラー油が出る空き瓶に、醤油を詰め替えると、冷や奴など少量をかける時に便利。
- ・りんごは皮のまま、頭を右、尻を左に向けて置き、皮のまま輪切りにする。芯だけ残せば、皮も果肉も無駄なくおいしく食べられる。
- ・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

- ・靴下をペアにして留めて洗えるクリップを使うと、そのまま干せるので、洗濯後にペアを探す手間が省ける。100 円ショップで「靴下洗い三兄弟」などの商品名で販売されている。
- ・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。
- ・履物は左右を選択バサミで止めておくとう便利。
- ・慨すんで、人差し指の付け根の幅は約 1,5cm。親指の先から肘までは約 30cm。

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う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う便利。
- ・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。
- ・ビニールテープを 4 枚ほど重ねて縦長に切ると手作り凸点シールの出来上がり。キーボードのエンターキーなどにおすすぬ。剥がれてキーボードの隙間に落ちないように注意。
- ・シールやテープを剥がした後のべたつきは、日焼け止めクリームやハンドクリームを塗って数分間放置、指で全体になじませてふき取ると落ちる。キーボードなど精密機器の場合は、内部に垂れないように注意。

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。
- ・サンダルの甲の部分にカラー布テープを貼ると目立ち、足を入れやすくなる。
- ・フェルトを切って両面テープで貼ると、色と触感で対象物を見つけやすくなる。
- ・幅広の黒テープの上に幅が狭い白テープや黄色のテープを貼ると白色が目立ち、段差の淵やドアなどに貼ると衝突やつまずき防止になる。
- ・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う便利。眼科診察の日は青いシールと「メ」などの暗号を書くと見やすい。
- ・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
- ・反射バンドや黄色の Nato ベルトをバッグにつけると、置き忘れ防止になる。

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う便利。

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う便利。

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

1 増やしましょう

できないことよりできること

2.叶えましょう

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。

【場所】 逗子文化プラザ市民交流センター

【日時】 原則、毎月第二木曜日 10:00～12:00。時間に変更になる場合があります。あらかじめ下記の連絡先までお問合せください。

【会場費】 200 円。参加した際に、会場でお支払いください。

【お問い合わせ先】 大川 080-1094-0757(2024 年 12 月 1 日現在)