



NPO法人ぶうしすてむ通信

コスモス



2010年 10・11月号

特定非営利活動法人「ぶうしすてむ」って何をしているの？

パソコンやインターネットは障がい者にとっても有効なコミュニケーション手段。この数年、パソコンはまさに「パーソナル」になり、誰もが利用できるものになりつつあります。「インターネット」の発達により、これまで難しかった障がい者の自宅にいながらにしてのコミュニケーション、これまでもに生かされてきました。ぶうしすてむは、97年にこのような時代背景のもとに生まれた、パソコンによる障がい者の活動と就労を支援するNPO団体です。障がい者がパソコンやインターネットを利用して、真の「マライゼーション」社会を実現することを理想としています。

リユースパソコン再生事業

東京の特定非営利活動法人イーパーツ（以下イーパーツ）さんの行っている事業に寄贈プログラムがあります。

企業からのリユースPCや周辺機器、また企業のCSRのソフトウェアを非営利団体・ボランティア団体などの「無償で提供して情報化を支援する事業を行っています」。

イーパーツさんとは2004年に就労支援のIT講習会を開催するにあたり不足していたパソコン（PC）を頂き無事に研修を開催できました。その後も現在砥部の事務所で活躍しています。レザプリンターやアドビソフトなどを頂きました。また、セキュリティの研修においても講師のお願いなどを行っています。

先年、私どもに於いてもリユースパソコン再生事業が行えないものかと考え、イーパーツさんが行っている、石川県金沢市にある発達障害者入所施設「はぎの郷」での「リユースPC再生作業」に参加しました。ここでは地域のボランティアさんたちとの親しい協力関係があり、また生き生きと作業をしていた障害者の人たちを見学して帰りました。

愛媛県での再生事業はイーパーツさんの協力のもと、今年の1月10日に道後の愛媛県身体障害者福祉センターにおいて、発達障害者を持つ「あいゆうPCクラブ」の児童たちと第1回目を開催しました。当日は15台のPC再生を行い12件のNPO法人の方々に贈呈ができました。第2回は5月16日に1回目と同様の規模で開催しました。

発達障害は人間関係の構築が困難とか、こだわりが強いなどの特徴を持っています。この事業ではボランティアの人たちとの共同作業や贈呈先との交流、また作業をする事の責任などPCクラブの児童たちに経験してもらいたいと考えています。これらの体験が近い将来一般社会へ出て行く際に生きてくるのでは無かろうかと思っています。

8月に八幡浜市の「くじら」にて、PC分解講座を開催しました。できれば県下3か所でPC再生事業が定期的に開催できればと思っています。松山市は9月12日に第3回目のPC再生事業を愛媛県身体障害者福祉センターで開催しました。今回は前2回の作業にプラス少し高度な再生を行いました。

今後の活動にご協力頂けるボランティアの参加をお願いします。(二神)



ああ徒然日記…

大阪のベッドタウン高槻市で三十六歌仙の一人能因を追っかけます。高槻市は大阪平野の北で京都府との境にあり、障害者就労で「社会的雇用」を進めている箕面市の東隣にあります。梅田から京都線で淀川を越えて家並が続く中に位置します。能因家はそんな古曾部の街中の細い道を通りぬけた小さな水田の残っているところにありました。摂津(現在の大阪府北部と兵庫県南の一部)を歌ったものに
心あらむ人にみせばや津の国の難波あたりの春の景色を
があります。能因を師と仰ぐ西行は「津の国の難波の春は夢なれや」の歌を残しています。愛媛県にも訪れていて、大三島の大山祇神社に雨乞いの歌を頼まれて
天の川苗代水にせきくだせ天降ります神ならば神
を残しています。晩年は三十六歌仙の一人で恋多き女性、そして憧れの人だった伝えられている伊勢の住んでいたこの地に移り住んだと伝えられています。
伊勢の(百人一首)歌
難波濁みじかき蘆のふしのまも逢はでこの世をすぐしてよとや
二人の恋の言い伝えが残る古曾部の伊勢寺にて、能因の当地での「わがやどの梢の夏に生駒の山ぞ見えずなりぬる」の歌にならって。
良い伝へ隠して夏の梢かな
山頭火をはじめ漂泊の歌人俳人が時折話題になります。
旅とセカンドハウスが現代人のパーソナルスペースと関係が深いと、昨日読んだ本に書かれていました。旅は人を引きつけると言うか、何かから逃れたいとの気持ちの表れかも。陸奥の旅は能因の後を西行が、その後を「奥の細道」芭蕉と続きます。
都をば霞とともにたちしかど秋風ぞ吹く白川の関(能因)
白川の関屋を月のもる影は人の心を留むるなりけり(西行)
奥の細道では同行の弟子曾良の
卯の花をかざしに関の晴着かな
来年は3人の足跡が残っている象潟(きさかた)へ行こうと思っています。
世の中はかくても経けり象潟の海人の苫屋をわが宿にして(能因)
象潟の桜は波に埋れて花の上漕ぐ海士の釣り舟(西行)
象潟や雨に西施がねぶの花(芭蕉)
連れ合いに言わすと辛気くさい旅らしいが、歌と句を共にプラブラ旅を続けます。(紅い八月)



お店紹介

四季萬葉 北斗七星 (しきまんさい ほくとしちせい)
TEL 089-956-5677
住所 愛媛県松山市東石井 2-21-11
交通手段 福音寺駅から1.2Km
営業時間 11:00~15:00 17:00~23:00
ランチ営業、夜 10 時以降入店可、日曜営業
ホームページ <http://www.16hokuto.com/>
国道 33 号線沿い(天山病院に近く)スーパーセブンスター石井店の横にあった、「レストラン北斗」が去年、リニューアルされたお店です。いつもランチタイムには駐車場に車が満車状態。人気のお店?! だろうな、と思っていました。そして、ようやく土曜日に昼ランチに行きました。(月曜日から土曜日まで780 円のランチ)さて、お店に入るとすぐの吹き抜けの空間と落ちついた感じの店内。その日は特に人が多く30分位待つことに。それから、案内されたのは奥の個室で4人程が座れる位の掘りごたつ席でした。個室は稼働式の間仕切りにより連結可。もちろん他に椅子席も多くありました。トイレもバリアフリーなので車椅子でも安心ですし、2つとも綺麗で広いトイレでした。その日のメニューはかき揚げ天ぷらが付いていて、いつも「揚げもの」は脂っこいので敬遠していたのですが、食べると、パリッとさくさく、素材はジューシーで、胃にもたれる事なく完食。あと、アフタードリンクもついていて、価格の割には満足すると思います。リピーターさんも多いようで、ネットに2カ月分のメニューが掲載されています。ランチ以外でも、お料理がいろいろ選べて楽しめるようです♪(あみーご)



障害者のためのパソコン支援ボランティア募集

ぶうしすてむでは、各種講習会の開催及び各種事業運営のほか、障害者(上下肢障害、視覚障害、聴覚障害など)からの依頼で、次のようなボランティア活動を行っています。
● パソコンに関する各種相談(インターネット関連、アプリケーション操作関連)
● パソコンの定期的な学習指導(デジカメ、ワード、エクセル、その他)
● パソコンの単発的な学習指導(同上)
● パソコン不具合修理、設定変更等
● 各種学習会等の講師、アシスタント等
● 各種事業活動の広報用ポスター、チラシ作成等
● 電子基板の半田付けなどの他、参加可能な活動
みなさまのパソコンボランティア活動へのご参加をお待ちしております。ご協力していただける方はぶうしすてむ事務所までご連絡ください。

「パソコン何でも相談会」やっています。

※バリアフリー住宅への改修工事についてもご相談ください。
毎月第1土曜日の13時~16時まで、Housing Lab. 体感工房 株式会社 松井建設 南支店(松山市井門町74-1)のMスタジオにて、無料のパソコン相談会を行っています。
・パソコンを買ったのだけど、メールの設定がわからない。
・パソコンの調子が悪いので、一度みてもらいたい。
・ウイルス対策やセキュリティ対策について知りたい。
・パソコンを買いたいんだけど、種類が多すぎて迷っている。
・パソコンでハガキやカードを作りたいのだけど、どうすればよいかわからない。
・撮影したビデオを編集してDVDにしたいのだけど、どうすればよいかわからない。
・ネットショッピングやネットオークションに興味があるのだけど、やり方がわからない。
・パソコン教室に通うと、必要ないことも習わないといけなくて時間もお金もかかる。
・主人はパソコンに詳しいんだけど、聞くとバカにされるので聞きづらい…。
・妻はパソコンでいろいろとやっているみたいだけど、アイツにだけは聞きたくない!
などなど、パソコンのことで困っていることや、疑問に感じていることなど、何でも相談に乗ります。
また、段差解消などバリアフリー住宅への改修工事についてもご相談ください。松井建設さんのスタッフの方が対応して下さいます。介護保険における住宅改修やエコポイントの発行対象となるバリアフリー改修に関する相談も承っております。パソコンのこと、バリアフリー住宅のこと、どちらも同じ場所で一度に相談に乗ってもらえますので、是非ご来場いただけたらと思います。



ぶうしすてむではパソコンの設定や不具合が出た場合の対処方法などの技術情報を質疑応答するメールリストがあります。今回のペイントのことも含めて、うまく出来なかったりとか何か困ったことや、設定方法などでわからないことがありましたら、きっと詳しい会員の方がアドバイスしてくれると思いますので techML@busystem.jp 宛てにメールを送って下さい。簡単なことから高度な技術まで、何でも受け付けています。
staffML@busystem.jp でもOKです。

特定非営利活動法人 ぶうしすてむ 事務局
〒790-0824
愛媛県松山市御幸2丁目1-16
TEL 089-923-5002
FAX 089-927-1557
E-mail staff@busystem.jp
<砥部作業場> 伊予郡砥部町八倉170
TEL 089-989-4400
ホームページ
<http://www.busystem.jp/>



パソコン・ワンポイント・レッスン



「クリック、クリックで指を酷使!?!」

ここ数年、パソコン作業のやりすぎで腱鞘炎になる人が増加しているそうです。

パソコン腱鞘炎の原因は、同じ運動を何度も繰り返すことで関節などに炎症を引き起こす反復運動過多損傷(RSI)にあります。例えば、マウス操作によるクリックの反復は、指を動かす範囲が小さいにもかかわらず動かす回数は多い。この場合、関節への血流が悪くなり、人指し指の第二関節と第三関節の周辺に腱鞘炎を引き起こすことがあるのです。腱鞘炎自体は珍しくないですが、この場所の腱鞘炎は過去にはあまりみられませんでした。この RSI による人体への影響は、欧米ですでに問題視されているらしく、マイクロソフトの調査によると、仕事が原因の RSI による労働時間の減少は、年間 6 億ドルもの損失にあたるという結果が。また、携帯メールの打ちすぎによる親指の腱鞘炎も増加中だとか。

マウス操作による機能障害は人指し指だけではありません。もともとマウス操作は指や手首を固定して行うので、筋肉に過度な負担がかかります。マウスを握るときに不自然な状態で親指を固定されるので、親指の根本にある筋肉が硬くなったり、炎症を起こすことがあります。また、筋肉の動きは連動しているため、人指し指や親指だけではなく手首からヒジ、肩への機能障害となり、しびれや血行障害を引き起こす可能性もあるのです。しかも、これらの症状は近年さらに深刻化しているんだとか…。

1995 年に『windows95』が発売されて日本でパソコンが普及しました。仮に、15 年という長いスパンでパソコン作業を続けた場合、年々、マウス操作による筋肉や関節への負担は蓄積されていきます。その結果、肩が上がらなくなったり、ストレートネックといわれる頸椎の生理的カーブの異常によりヘルニアなどを誘発する場合があります。同じマウスをずっと使っているとポジションが固定され、特定の関節や筋肉に負担がかかるので、肩が前に行ったりしないように姿勢を正したときの位置でマウス操作を行い、マッサージをする場合は指や指の間だけでなく、手首からヒジにかけても行うと効果的です。もちろん、疲れを感じたら立って体を動かしたり、少し休むことも大切です。日常生活に欠かせないパソコンだけに、工夫してうまくお付き合いしたいものです。(ドクターK)



「USB メモリの活用法」

1 USB メモリの利便性

現在、大容量の USB メモリが、ずいぶん安く入手できるようになりました。4GB のものでも、安ければ 3,000 円程度でしょうか。一昔前のフロッピーディスクが 1.44MB しか容量がなかったのに比べると、容量あたりの単価は信じられないくらい安くなっています。しかもコンパクトで持ち運びも便利。PC のデータのバックアップや移動など、とても便利に利用しています。

2 USB メモリの留意点

そんな便利な USB メモリですが、最近では、使い方に注意を払う必要も出てきました。ひとつは、USB メモリを媒介するコンピュータウイルスの存在です。IPA(情報処理推進機構)の報道発表(2010 年 6 月)によると、USB メモリに感染するウイルス、「W32/Autorun」の検出数が、コンピュータウイルス全体の検出数のうち第 3 位になっているそうです。また、コンパクトで持ち運びが簡単な USB メモリは、紛失や盗難に会う心配があります。最近でも、公的機関で、個人情報が入った USB メモリがなくなったという報道があったようですね。

3 USB メモリの活用法

<その1 PortableApps>

USB メモリをデータの入れ物にするだけでなく、好きなアプリケーションを入れておいて、どこの PC につないでも作業ができるようにするものがあります。PortableApps というものです。これは、ランチャーというソフトのメニューと、ポータブル化して USB メモリから起動できるようにしたアプリケーションソフトからなるものです。アプリケーションソフトはオープンソースソフトで、オフィスソフト用途なら OpenOffice.org、画像編集なら Gimp、ブラウジングなら Firefox、メールの送受信なら Thunderbird と、さまざまなソフトが揃っています。PortableApps については、日本語サイトでは以下のように紹介されています。「PortableApps.com は、Microsoft Windows 環境において、USB フラッシュ、携帯用ハードディスク、iPod 等の携帯機器に入れて、ポータブルに利用可能とするためのビルド済みアプリとランチャーを提供するプロジェクトです。」参照 <http://sourceforge.jp/projects/portableapps/> 最新版は英語サイトしかないようです。サイトの URL はこちらです。<http://portableapps.com/>

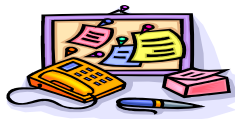
<その2 暗号化ソフト>

USB メモリを紛失した場合、大事なデータが入っていたら… その場合、データを暗号化していれば、少しは安心です。暗号化ソフトはいろいろあるようですが、その1つとして、Windows でも Mac でも Linux でも使えるフリーソフト、Truecrypt を紹介します。これは、USB メモリなどのディスクの中身について、全部または一部を暗号化し、読み書きするためのパスワードを設定するものです。また、暗号化した USB メモリを、Truecrypt のインストールされてない外出先の PC でも利用できるようにする機能もあります。(「トラベラーディスク」というものを作る機能です。)Windows 版 Truecrypt には、暗号化のほかにも、「隠しボリューム」という、パスワードなしでは見ることのできないディスク領域を作ることができます。参考 URL はこちらです。(アットマーク・アイティ)

<http://www.atmarkit.co.jp/fwin2k/win2ktips/1158truecrypt/truecrypt.html>

4 おわりに

様々なソフトでさらに便利に活用できる USB ソフトですが、大事なデータをなくさないよう、利用や保管には気をつけましょう。自戒を込めて… (H・O)



趣味・あれこれ・映画編



「映画の秋」

私は映画が大好きです。映画好きが高じて、最近マネキネマという映画サークルにも入会し、2ヶ月に1回ある例会に参加したりしています。

ご存知の方も多いでしょうが、今年の2月から来年1月まで『午前十時の映画祭』と名打って、世界の新旧名作映画50本が松山衣山サンシャインはじめ全国で上演されています。週替わりで全て午前10時から。

名作と言われていても、TVやDVDだけを観ていたものも数多くあります。折角のチャンス。50本いや20本、せめて10本でも観ようと計画を立てたのですが、甘くはなく2本がやっとでした。

その貴重な2本は「12人の怒れる男」「鉄道員」。どちらも白黒です。「12人の怒れる男」(アメリカ、1959制作)は、暑い夏のある日ニューヨークの法廷で、少年による父親殺しの審理が終わり、陪審員たちが陪審室へと引き上げてきた。状況証拠は少年に不利なものばかりで、全員が有罪を支持し、決着するものと思われた。ところが、最初の評決で陪審員第8番(H.フォンダ)のみが無罪を主張。全員一致が原則であるため、証拠の検証が再開された。以上がストーリーです。日本でも去年から「裁判委員」制度が導入され一般市民が裁判に参加しています。そのような事を思いながら「自分ならどうだろう。」と思わず力をいれて観てしまいました。一方「鉄道員」(イタリア、1958制作)は、戦争の傷跡がまだ残っているイタリア。初老の一鉄道機関士を通して、労働の尊厳、家族愛や隣人愛を描いたヒューマンドラマです。カルロ・ルスティケリがギター演奏で哀愁あふれたテーマ音楽が家族の苦悩と、ささやかな喜びを描いて物語を盛り上げて素敵でした。帰りに思わずレンタルショップで、CDを借りてしまいました。当時はこの「鉄道員」のテーマ音楽や「禁じられた遊び」「太陽がいっぱい」などで、ギターを弾くキッカケになった人も多かったのではないのでしょうか。

2月までにも、まだまだおもしろい作品があります。今回を逃したらもう映画館で観ることが出来ないかもしれません。あとの残りを頑張って、観ようと思います。今の映画館は、殆どバリアフリーになっているので車いすでも行きやすいです。とは言え、中にはスクリーンによっては階段があります。もちろんスタッフが手伝ってはくれますが、電動になると気の毒で躊躇してしまいますよね。その点、衣山サンシャインはどのスクリーンでも大丈夫なので、安心です。「芸術の秋」「食欲の秋」ですが、私は「映画の秋」と、いきたいとおもいます。(T・I)



「ゼロの焦点」を見て

映画は神宮外苑陸上競技場での「出陣学徒壮行会」から始まる。壮行会の曲は陸軍分裂行進曲で明治政府が雇ったフランス人ルルーの作曲した「抜刀隊」の編曲されたもの、「我は官軍わが敵は…古今無双の英雄で…」。抜刀隊は西南戦争の田原坂の戦いに参加した警官から選抜した隊で会津などの土族が多かったと言われていいます。相手はあの西郷隆盛。黛敏郎(作曲家)はNHKの番組で分裂行進曲を演奏した時、多くの失われた学徒の脳髄が生きていたらと嘆いていました。

本は、被害者の下宿先として津幡(つばた)というところを倶利伽羅峠の次の駅と紹介している。被害者の妻は関東から新潟へ出て北陸線で金沢へ向かったのでしょう。今なら新幹線で米原から北陸線に乗り換える。倶利伽羅峠は平家物語に木曾(源)義仲の戦いの場として有名で、津幡は昨年、認定NPO法人イーパーツさんの紹介で障害者入所施設「はぎの郷」でのリユースPC再生事業に参加させて頂きました。その後愛媛でもこの事業を始める事になりました。

被害者の妻が夫を捜しに金沢の宿に入ると雷が鳴ります。北陸は冬に海からの風が吹くとよく雷が鳴ります。そして雪を降らせませす。この地域特有の季節用語で「冬の雷」と言います。主人公の不安感をあおりこの先の出来事を暗示する設定になっています。映画は列車から見る能登の冬景色をモノトーンで寂しく映しています。この夏、岩手県の三陸へ行きました。夏の東北からの冷たい風で冷害を呼ぶと言われている「やませ」と言うその地方の季語がありました。

瀬戸内の菊間瓦はいぶし銀とたとえられる光りかたをしています。北陸の家の瓦は菊間と違って釉薬(ゆうやく、うわぐすり)を使っているのが黒く光っています。釉薬を使わないと水分がしみこみ瓦が割れるのかもしれませんが、また、壁の外壁は鎧張りと言って長い板状の外装材を鎧のように少しずつ板を重ねて張る工法を使って、ベンガラに墨を混ぜて使っているのだから家全体が黒い。雪の多い地方だから白壁が少なく、また屋根は切り妻が多く雪の重さ対策なのでしょう。妻側に見える梁は幾重にもなり瀬戸内の建築とは異なっています。それだから北陸特に能登の古い家並みは黒いのでしょうか。東北の福島から北の太平洋岸の民家はカワラボーと言うトタン板の屋根が多かった。北上山地は天明の飢饉や江戸期の大規模な一揆で知られている、その地を見ると水田は少なく貧しい地域なのかもと思いながら旅を続けました。東北の真ん中を縦貫する東北道の、盛岡辺りの農家は水田の中に浮かぶ中世が残っている様な美しい景色でした。豊かな地域なのでしょう。

最近旅をして残念なのは、その地方独特の建物が少なくなり何処へ行っても同じ様な、寄せ棟の総二階で色とりどりの建物が並んでいます。その地方の風土が見えなくなりカレーライスかサブゲッティの匂いがします。(紅い八月)

趣味・あれこれ・ヨーガ編



「初めての習い事」

私がヨーガに出合ったのは2004年のNPOフェスタが終了して、その後の交流会で出合ったのが最初の出会いです。その後、しばらくたって2007年の12月に松山市内のある喫茶店で、そのヨーガの代表の女性に偶然再会し、詳しくヨーガの話をしてくれました。そして2008年1月からヨーガのクラスに習い始めました。習い事が生まれて初めてだったのですが、私の体にあっているのが習い続けられています。

代表の女性に「京都に私の師匠がいる。」「一緒に京都で学びませんか。行きましょう。」と誘われました。現在、代表の女性とクラスと一緒に習っています。男性と私の3人で12月5日～6日に京都に行きました。電動車イスなのでJRで行く事になりました。12月5日(土)午前8:11松山発岡山行き特急しおかぜ(あんぱんマン列車)に乗り、岡山駅から京都までは新幹線でした。新幹線に乗るのは随分と久しぶりで、高校の修学旅行で乗った以来で新鮮に感じました。JRの人は障がい者への対応がとても良かったので一緒に行った2人が感心していました。京都駅に新幹線が到着し、京都のヨーガのクラスの開始時間まで京都駅内の喫茶店で休憩してから、クラスへ移動しましたが、移動は福祉タクシーでした。

クラスに到着して挨拶をしました。クラスが2階にある古い民家です。階段が急で、手すりがないので、私にとってはバリアでした。しかし私の後ろから男性の京都のお弟子さんが転ばないように支えてくれました。感謝の気持ちでいっぱいでした。14時～16時がレッスン時間です。私のヨーガの服装は自分なりのこだわりがあります。ヨーガのウェアは普段と一緒ですが、履くパンツは白いトレパン(昔の白い体操ズボン)で、しかも素足でするのが私のスタイルであり、トレードマークです。

ヨーガのポーズの中には、障がいがある為に出来ないポーズがあります。出来ないポーズを代表の女性の先輩とお弟子さんが一緒に出来るように考えてくれ、自分が出来るポーズを考案してくれました。感動でした。新しい発見となりとても良かったです。午後19時から21時までサントサンガ師匠と全国のお弟子さんが集ってヨーガの指導の仕方やポーズの取り方や悩みごとを聞いてくれ、また私は正座やヨーガの座り方が難しいので座椅子を出してくれました。私の言葉も分かってくれ、貴重な体験が出来て良かったです。

宿泊はお弟子さんが借りている家です。お弟子さんがカレーを作ってくれてごちそうしてくれました。夜遅い晩ご飯でした。00:00に就寝して翌朝6:00に起床。それは松山でのクラスの為でした。松山駅に到着して松山のクラスを受けて自宅に帰宅しました。(M・T)

