

ライトセンターだより

9月号

【HP】<http://www.kanagawalc.org> 【E-mail】mail@kanagawalc.org

平成19年9月発行
神奈川県ライトセンター
 〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2
 TEL 代 表 045(364)0023
 図 書 貸 出 045(364)0023
 指 導 課 045(364)0024
 体育管理室 045(364)0025
 ボランティア室 045(364)0026
 FAX 代 表 045(364)0027
 図書事務室 045(361)8376

去る7月12日(木)に、第一回教養講座「絞り染体験教室」を開催し、視覚障害者7名の参加がありました。

今回は、茅ヶ崎市内で絞り染教室を主宰する深石尚美さんを講師として、バンダナを題材にして絞り染を体験しました。絞り染とは、布地を縫ったり、糸でくくったりしてから染料で染め、ほどいた時に出来上がるさまざまな柄を楽しむ染め技法のことです。

参加者は、まず始めに布地を「輪ゴムで縛る」「隅を結ぶ」という初心者でも扱いやすい技法について話を聞いたあと、真っ白いバンダナにどのように模様を入れるか、イメージを膨らませました。布をつまみ輪ゴムで不規則に縛って行くと、雪の結晶のような模様ができ、蛇腹のように縛ると、波のような模様ができます。

参加者は、自分のイメージする柄になるように、輪ゴムを使って縛っていききました。



第一回教養講座

「絞り染体験教室」開催報告



絞りを終え、バンダナを水に浸けたあと、染めの作業となります。

今回は藍色の染料を使用しました。染料を、ぬるま湯程度の温度に温め、ゴム手袋をして、バンダナを約5分間染料に浸します。

染め上がった布をひろげてみると、絞りの位置や数、また絞りの強弱によって、一つとして同じ物のない素敵なオリジナルバンダナに生まれ変わっていました。

最後に、結び方によってバッグになったり、包装に使えるなど、今改めて見直されている「風呂敷」の包み方の紹介があり、作りたてのバンダナを使って、菓子箱を包んでみました。ウサギの耳やバラの花に見立てた結び方を学び、一工夫するだけで素敵な贈り物になることに参加者は感心し、忘れないうちに何度も練習をしていました。

日本古来の伝統文化に触れることのできた一日となりました。

視覚障害者とともにスポーツを
スポーツボランティア講座にご参加を

視覚障害者は暗眼者に比べて、スポーツを楽しむ機会が少ないといわれています。盲学校や視覚障害者の施設に入所している場合はバレーボール、卓球等を日常的に楽しむことができますが、一般社会ではまだまだ門戸が狭いといわざるを得ません。障害の有無にかかわらず、誰でも地域のスポーツセンター等を自然に利用できることが理想ですが、現実はまだのようです。

平成5年にスポーツ施設を設置し、スポーツ振興事業をはじめたライトセンターは、視覚障害者を主たる対象とした日本ではじめて、そして唯一のスポーツ施設と言えます。

ライトセンターは情報提供をはじめ、事業の多くの部分でボランティアの方々のご協力を得ています。スポーツに関しても各種教室や大会で利用者の介助等での支援をいただいています。

中途で視覚障害になられた方は、なぜ自分だけが見えなくなったのかという孤独感や、何もできなくなってしまうという無力感にとらわれる場合があります。そんな時、工夫をすれば以前と同様にスポーツができる実感を感じることができることは、その人にとっての大きな励みとなります。

視覚障害者のスポーツ活動を介助するということは、単なる介助に留まらず、スポーツを通じて共に楽しさや感動を体験できるという、とてもやり甲斐のある活動です。一人でも多くの方がこの活動に加わっていただくために、ぜひスポーツボランティア講座を受けていただきますよう、願っています。次回の講座は平成20年の1月12、13日の2日間で行います。

9月行事予定表

*視覚障害者・晴眼者対象

スイムワンポイントレッスン	第1,2,3,4金曜日	7,14,21,28日	13:30～14:30
健康・体力測定コース	第1火曜日	4日	13:30～15:30
スポーツレクリエーション教室②	第5土曜日	29日	13:30～15:30
健康安全教室(救急法)	第1金曜日	7日	13:00～16:00

*ボランティア対象

第4回視覚障害援助ボランティア入門講座	木曜日	6,13,20,27日	10:00～12:00
点訳講座(応用)	水曜日	5,12,19,26日	13:30～15:30
録音講座(応用)	金曜日	7,14,21,28日	10:00～12:00
点訳勉強会	火、木曜日	6,25日	13:30～15:30
第2回録音勉強会	木曜日	20日	13:30～15:30
点訳・録音合同勉強会	木曜日	13日	13:30～15:30
指導技術研究会(点訳)	火曜日	11日	13:30～15:30
指導技術研究会(録音)	木曜日	27日	13:30～15:30
指導技術研究会(誘導)	金曜日	14日	13:30～15:30

※お申し込み・ご不明な点は指導課までお問い合わせください。

クラブ活動定例日

[文化系クラブ]

英会話	第1・3土曜日	10:00～11:30
オカリナ	第3土曜日	13:00～16:00
華道	第1・3水曜日	13:00～16:00
カラオケ	第2・4土曜日	13:00～16:00
コーラ	第1土曜日	13:00～15:00
フェリーチェ	第3土曜日	10:00～12:00
茶道	第3日曜日	13:00～16:00
手芸	第1・3水曜日	10:00～15:00
正楽	第2金曜日	13:00～15:30
作モニ	第4水曜日	13:00～15:30
俳句	第1・3土曜日	13:00～15:30
ソコソコ	第1回日曜日	13:00～16:00
料理	第2・4日曜日	10:00～13:30
	第4日曜日	13:00～16:00
	第4土曜日	10:00～14:00

[スポーツ系クラブ]

ゴルフ	第3日曜日	10:00～16:30
	第1・3土曜日	14:00～16:00
	第2・4金曜日	14:00～16:00
	第2・4土曜日	10:00～12:00
サウンドテーブルテニス	第1日曜日	10:00～12:00
	第3木曜日	
自強術	第2・4木曜日	13:30～15:30
社交ダンス	第1・3水曜日	10:00～12:00
水泳	第2土曜日	13:00～15:00
	第4水曜日	
	未定	
スキー	第2・4火曜日	13:30～15:00
ソフトエアロビクス	第4日曜日	13:00～16:00
サウンドテニス	第1木曜日	13:00～15:00
フォクダンス	第2土曜日	17:00～20:00
マラソン	第3日曜日	9:00～12:00
ヨガ	第3火曜日	10:00～12:00
ヨット	第2土曜日	9:00～16:00
	第4日曜日	

活動日が変更になることがありますのでご注意ください。
※確認が必要な方は、各クラブ代表者またはセンタークラブ担当者へお問い合わせください。



行事

スポーツレクリエーション教室② 「フットグラウンドゴルフ」

木製のバッテリーで直径6センチのボールを打ち、ゴールまでの打数を競う、だれでも、何人でもできる屋外ゲームの教室です。

日時 9月29日(土)
午後1時30分～3時30分

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者及びライトセンタースポーツ施設登録済みの晴眼者

定員 視覚障害者10名・晴眼者6名

申込 確認及び連絡事項がありますので

宛先 縮切

で、窓口もしくは電話にてお申し込みください。応募者多数の場合は抽選をし、参加できない方につきましては、ご連絡させていただきます。
①電話 045(364)0025
②窓口 体育管理室
9月21日(金)

「水泳教室」参加者募集!

初心者・初級者を対象とした背泳ぎ教室です。奮ってご参加ください。

日時 10月4日～25日
毎週木曜日

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者及びライトセンタースポーツ施設登録済みの晴眼者

定員 視覚障害者5名・晴眼者5名

申込 電話・窓口での受付、または教室名を明記の上、住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入し、左記の宛先にお申し込みください。応募者多数の場合は抽選をし、参加できない方には、ご連絡させていただきます。

宛先 縮切

電話・窓口での受付、または教室名を明記の上、住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入し、左記の宛先にお申し込みください。応募者多数の場合は抽選をし、参加できない方には、ご連絡させていただきます。
①電話 045(364)0025
②FAX 045(364)0027
③メール sport@kanagawalc.org
④葉書 〒244-1185 85
横浜市旭区二俣川1-80-2
神奈川県ライトセンター
スポーツ係宛
体育管理室
9月27日(木)消印、送信有効

⑤窓口

日時 9月5日～平成20年3月 毎週金曜日
午後1時30分～2時30分(但し、プール閉鎖日を除く)

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者及びライトセンタースポーツ施設登録済みの晴眼者

定員 各回10名

申込 毎回当日、先着順にて受付
電話 ※お問い合わせはスポーツ係まで
045(364)0025

スイムのポイントレッスン

安全に、楽しく水泳に親しんでいただくため、スイムワンポイントレッスンを開催しています。初めて水泳にチャレンジしたい方、もう少し泳げるようになりたい方、また、水中ウォーキングを始めてみたい方など、皆さまのニーズに応じて、個々に対応のコツや今後の練習方法をアドバイスいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 9月5日～平成20年3月 毎週金曜日
午後1時30分～2時30分(但し、プール閉鎖日を除く)

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者及びライトセンタースポーツ施設登録済みの晴眼者

定員 各回10名

申込 毎回当日、先着順にて受付
電話 ※お問い合わせはスポーツ係まで
045(364)0025





新たに加わった蔵書の紹介



点字図書

書名	著者名	巻数
ア	鈴木光司	4
雨を	江佐藤真	4
宇宙怪人	佐藤俊哉	2
えせ	毛利子	3
乙川優三	川優三	4
乙女	三浦しをん	4
女と	真梨幸子	5
陰日向	団幸ひと	3
風の	乃川南	8
神様	川上弘美	2
術開発	前川孝則	4
銀河	川端裕人	7
車いす	ニホン	2
黒薔	吉屋信子	3
抗がん	白野篤	4
誤差	矢野宏	5
御用	東郷隆	6
終末	片理誠	5
ジーンズ	片理誠	2
「西武	共同通信社	5
世界	ミカエル・ニエ	5
卵一個	川上弘美	2
ダール	レジナルド・ヒル	7
短編	阿刀田高	3
蝶か	大珠貴	3
どう	椎定名	3
とせ	椎定名	4
波切	椎定名	4
25時	明石野照	6
二走	加藤藤直	3
パ	吉田龍裕	2
反日	吉田龍裕	5
美神	立原正秋	4
姫神	藤原眞真	3
秘め	藤原眞真	3
ひよ	レジナルド・ヒル	6
砲艦	田辺聖子	4
銀	椎定名	3

間違	がし	パズル	傑作	選集	中山村	義作	2
山本	周五郎	中短篇	秀作	選集	中山村	周五郎	7
「路地	裏」	の	経	営	学	町田秀	3

点字絵本

書名	著者名	巻数			
さんま	いのお	ふだ	水沢謙一	1	
子ロ	ヌッ	プの	きつね	たかはしひろゆき	1

テープ図書

書名	著者名	巻数																			
あま	いび	んの	本件	桑原奈津子	3																
懸	一	ラ	の	橋菅	林真原	7															
懸	け	の	条	菅原	原真原	11															
巨	人	軍	論	野村	村克	5															
血	液	な	ら	魚の	雷野	登志	10														
さ	よ	な	ら	の	空朱	川登	11														
生	体	リ	ズ	ム	を	活	か	す	場	花	村	村	康	二	月	6					
象	た	っ	た	ひ	と	つ	の	ブ	レ	ゼ	ン	ト	！	藤	沢	万	さ	と	7		
挑	電	脳	結	社	の	世	界	史	海	野	浦	一	機	7							
秘	密	結	社	の	世	界	史	海	野	浦	一	機	7								
み	ど	り	の	窓	口	を	支	え	る	「	マ	ル	ス	」	の	謎	杉	浦	一	機	7
ラ	ッ	キ	ー	を	つ	か	み	取	る	技	術	小	杉	俊	哉	7					

デイジー図書

書名	著者名	巻数																			
あま	いび	んの	本件	桑原奈津子	1																
懸	け	の	条	橋菅	原真原	1															
懸	け	の	条	菅原	原真原	1															
血	液	な	ら	魚の	雷野	登志	1														
さ	よ	な	ら	の	空朱	川登	1														
象	の	泰	淳	全	集	武田	田	奈	津	子	1										
武	田	泰	淳	全	集	武田	田	奈	津	子	1										
電	脳	結	社	の	世	界	史	海	野	浦	一	機	1								
秘	密	結	社	の	世	界	史	海	野	浦	一	機	1								
み	ど	り	の	窓	口	を	支	え	る	「	マ	ル	ス	」	の	謎	杉	浦	一	機	1

ライトセンター製作図書のみ紹介しております。なお、購入・寄贈・厚生省委託の図書などについては点字版・録音版をご利用ください。

休館日

9月の休館日は次のとおりです。

- 9月 3日(月) 敬老の日
- 10日(月) 敬老の日
- 17日(月) 敬老の日
- 18日(火) 振替休日
- 23日(日) 秋分の日
- 24日(月)

体育館修繕のお知らせ

庁舎長寿命化計画により11月中旬から平成20年3月末の約3ヶ月半、体育館天井の全面改修が予定されています。ご利用の皆様のご理解とご協力をお願いします。

ボランティアコーナー

森林浴と利用者の声で

リフレッシユ

秦野市誘導赤十字奉仕団

晴れあがった5月23日(水)、視覚障害者と会員27名が、団主催の「歩こう会」として、小田原市郊外の「きのこ苑」に行きました。

静かな山道にみえる野苺や桑の実を口に運んだ参加者たちは「フア！初めて」と興奮を口に、みな童心に帰っていました。メインイベントの「もちつき」は、施設のオーナーに手を添えてもらった参加者達、初体験に顔を紅潮させて、勇ましい掛け声や賑やかな笑い声の内に代わる代わる杵を振るって一臼をつきあげました。

さまには大変ご迷惑をお掛けしますがご理解・ご協力をお願いいたします。なお、詳細については決まり次第お知らせいたします。



「大自然ウォーク」実施予告

2年ぶりの大自然ウォークです。今回は、草津温泉と白根山付近のハイキングと散策を企画しました。紅葉の頃のハイキングとなりそうです。詳しくは次号でお知らせします。ご期待ください。

日程 10月13日(土)～14日(日)
場所 群馬県草津温泉と白根山ハイキング場
※貸し切りバスを利用します。

中途失明で初参加した方は、「こんな楽しい会があることを知って、本当に良かった。前向きに生きていく元気が湧いてきた。」と言って頂き、団員を喜ばせ、心のリフレッシユをして下さいました。

また別の参加者は、「久しぶりの根府川の景色が懐に浮かび、とても懐かし〜。皆さんはこの景色を見て楽しんでるんだなあ」と思いました。お話を聞いていました。多くの参加者が景色を想うように、団員も目に見えない「心」を想えるように努めて参りたいと思います。毎春・秋の「歩こう会」と銘うつこの活動は、利用者や団員にとって大切な活動となっています。

(生川玲子)

ふれ・あい

団員の災害の備えについて

災害対策専門委員長 柏俣 操

この原稿を抱え込んでいた七月十六日に「新潟県中越沖地震」が発生しました。震度6強であったという。そこで地震の災害について考えたいと思います。

地震の報道を注意して見聞きすると、行政の対応が随分早くなったように思いました。また、古い家屋の倒壊が目立ちます。私の家屋も古いので横浜市の家屋診断を受けました。「安全」との診断でした。しかし、診断後十年近くになるので耐震化をしなければと思うようになってきました。ある会合で、一部屋だけ(例えば居間だけ)を耐震化する考えもあると教えられました。これも、一つの考え方だと思います。

被災地は水の不足が深刻です。飲み水不足には給水車を増やしていましたが、トイレ用水が無いとの声が目立っていました。一般に一人1日3ℓ、3日分の水の保有がいわれていますが、更に風呂桶一杯の水を常備する必要があります。

家具の転倒による負傷がかなりあったようです。平成十二年の災対によるアンケートでは55%が転倒防止をしていませんでした。現在はどうでしょうか。家が倒壊せず家具が転倒しなければ、死亡率は大幅に減少するので、もう一度転倒防止を点検されることをお勧めします。

ライトセンターに來所する団員は、多い日には150人を超えます。大地震発生・災害発生、となると多くの方々が早く帰宅したいと思うことでしょう。そこで歩くならば①自分の体力で歩ける距離は?

第301号

神奈川県ライトセンター内
神奈川県視覚障害援助
赤十字奉仕団

登録団員数
男95名 女638名
合計733名

- ②被災地は時速1kmくらいしか歩けない。
 - ③広い道しか通れない。遠回りしなければならぬかも知れない。
 - ④夜は犯罪の危険がある。夜道は歩くな。
 - ⑤水と少しの食料は用意して歩け。できれば三角巾くらいは持って。
- 災対で災害時を考えて歩いたのは約10kmでした。被災地を歩く時は5kmが限度でしょう。まず自分の家の地域・帰り道の状況を正しく知ってから同方向の人と一緒に帰る。夜になるようなら翌日まで待つ。遠くで帰れないと判断したら、暫くライトセンターに滞在する覚悟も必要でしょう。
- 「災害用伝言ダイヤル」利用の練習もしておきたいことの一つです。家族の安否確認のことを考えて使えるようにしておきたいものです。毎月一日は、終日「171」をダイヤルして練習ができます。
- 私達はライトセンターでの活動時間より自宅或いは居住地域にいる時間の方が長いので、災害に遭う確率は自宅や居住地域における方が高いのです。居住地域では救急法や三角巾の扱いを知っている人は多くありません。災害発生直後の救助は地域の隣人(町内会)に頼らざるをえないのですから、是非多くの団員の方々が災対の救急法・三角巾の講習に率先して参加して下さいようお願いしたいと思います。



9月の活動・行事予定表

◎ 10:00～12:00 Ⓐ 13:30～15:30
作業欄/の後は午後作業 (D) デイジー版

日曜	会議・会合等	作業
1土	スポーツ介助運営連絡会 13:00～	生活情報誌やまゆり
2日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート 13:00～	
3月	(休館)	
4火	拡写・連絡会、チーフ会 10:00～ 楽譜点訳サークル◎ 録音相談 13:00～ 企画専門委員会Ⓐ	交流誌カエル 他館
5水	パソコンサポート 10:00～ 点訳活動窓口 10:30～	週刊現代/他館
6木	本部役員会Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) 他館
7金	誘・役員会◎ 東洋医学用語勉強会◎ 録・役員会 13:00～ 在援・役員会Ⓐ 触図サークルⒶ	栄養と料理 (D) 他館/他館
8土	カヌー&キャンプ(丹沢湖周辺) →9日 録音相談 13:00～ レッツ!エンジョイスポーツ 13:30～	他館
9日	パソコンサポート 13:00～	
10月	(休館)	
11火	拡写・連絡会、役員会 10:00～ 録音相談 13:00～ 英語点訳サークルⒶ	日経マネー 他館/ナンバー
12水	パソコンサポート 10:00～ 点窓 10:30～ 点・役員会Ⓐ	週刊現代/他館
13木	幼児教材作製グループ 10:30～ 録音雑誌打合せ会 13:00～	選定図書週報 かけはし 週刊現代 (D)
14金	災害対策専門委員会Ⓐ	他館/他館
15土		ライトセンターだより(含D)
16日	パソコンサポート 13:00～	
17月	(敬老の日・休館)	
18火	(振替休館)	
19水	パソコンサポート 10:00～ 点訳指導勉強会◎ 点窓(触図相談) 13:00～	週刊現代/他館 ライトセンターだより(点・墨)
20木	団活動検討小委員会 10:30～	選定図書週報 日経マネー (D) 他館
21金	数学点訳サークル 10:30～ 下調べサークル 13:00～	週刊現代 (D) 他館/他館
22土	録音相談 13:00～	旅行読売(含D)
23日	(秋分の日・休館)	
24月	(休館)	
25火	拡写・連絡会、定例会 10:00～ 楽点サークル◎ 録・研修会 13:00～ 録音相談 13:00～ 拡写・中堅部会員勉強会Ⓐ	小学5年生6年生 小学3年生4年生/ナンバー
26水	パソコンサポート 10:00～ 点・定例会◎ 録音相談担当者打合せ会◎ 点窓(パソコン点訳・触図相談) 13:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～	週刊現代/他館
27木	誘導指導者勉強会 10:30～ 幼児教材作製グループ 10:30～ 広報専門委員会Ⓐ かけはし編集委員会Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) 小学1年生2年生
28金	在宅者援助指導者勉強会 10:30～ 事務局連絡会Ⓐ	栄養と料理 他館 おたまじゃくし/他館
29土		文学界
30日	パソコンサポート定例会、勉強会 13:00～	
31月	(休館)	