

# ライトセンターだより

10月号

【HP】<http://www.kanagawalc.org> 【E-mail】[mail@kanagawalc.org](mailto:mail@kanagawalc.org)

平成19年10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)00023  
 図 書 貸 出 045(364)00022  
 指 導 課 045(364)00024  
 体育管理室 045(364)00025  
 ボランティア室 045(364)00026  
 FAX 代 表 045(364)00027  
 図書事務室 045(361)8376

### ◆教職員福祉教室◆

8月1日から3日にわたって「小学校教職員視覚障害者福祉教室」を開催しました。これは視覚障害者について理解するとともに、学校での福祉授業に活用できるように、毎年実施している教室です。今回は県内25の小学校から30人の教職員が参加しました。点字の基本的な書き方、視覚障害者に対する誘導など、体験学習を中心とした内容です。3日間を終了した先生は、「今回学んだことをぜひ学校で子どもたちに伝えたい」と感じを話していました。



### ◆サマースクール◆

8月10日に中・高校生対象の「サマースクール」を開催しました。点字体験、誘導体験、そして視覚障害者のスポーツ体験も含めた福祉教室です。今年 は定員を上回る約70名が参加し、猛暑の中、汗を流しながら熱心に学習をしていました。「これからは街中で視覚障害者を見かけたら、勇気を出して声をかけてみます」と頼もしく語る生徒もあり、今回の教室が視覚障害者理解の一つのきっかけになったことと思います。

## ライトセンター 夏の3大行事報告

### ◆ミニ水泳記録会◆

夏の恒例行事「ミニ水泳記録会」を8月26日(日)参加選手24名と神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団員39名の協力を得て開催しました。この記録会は参加者個人が自分の記録に挑戦することで、練習のステップアップにすることなどを目的にしています。



今年は4名の選手が初参加で、最初は少し緊張した表情でしたが、レースが進むに連れ、緊張も徐々にほぐれ、他の選手やボランティアと一緒に熱い声援を送っていました。それに刺激されたのか会場全体も活気あふれるものとなりました。

この記録会は、12.5m・25m・50m・100m以上500m以内の中から自分が目標を決め、チャレンジしたい距離を選ぶことができます。泳法は自由で、一人2種目まで挑戦でき、初心者から上級者まで参加することができます。

開会式の後、職員がデモンストレーションで25mを泳ぎ、競技を開始しました。

選手は自分の目標に向かって精一杯に泳ぎ、会場は一体となって選手に熱い声援を送りました。競技終了後は、選手・ボランティア・職員の混合3チームで、恒例の水中綱引きを実施しました。合図と同時に、力強く綱を引き合い、プール全体に大きな掛け声が響き渡りました。

閉会式では、選手を代表して500m背泳ぎを見事に泳ぎ切った森静佳さんに記録証が手渡され、大きな拍手に包まれながらの閉会となりました。

来年もさらに多くのご参加を心からお待ちしています。



### 行事

### 「水中運動教室(アクアエクスサイズ)」参加者募集!

水の抵抗や水圧による刺激で、より高い運動効果が得られる「水中運動教室(アクアエクスサイズ)」を実施します。水中におけるエクササイズを楽しみませんか。泳げなくても大丈夫です。多数の参加をお待ちしています。

日時 10月30日 火曜日 午後2時～3時  
 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の晴眼者  
 定員 視覚障害者5名・晴眼者5名  
 応募者多数の場合は抽選となります。

申込 ①TEL 045(364)00025  
 ②FAX 045(364)00027  
 ③メール [sport@kanagawalc.org](mailto:sport@kanagawalc.org)  
 ④葉書 〒241-8585  
 横浜市旭区二俣川1-80-2  
 ライトセンター 指導課スポーツ係

⑤窓 口 体育管理室  
 \*電話以外の申し込みは、教室名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を明記してください。  
 締切 10月23日(火)送信、消印有効

### 「健康・体力測定コース」のお知らせ

ご自身の体力気になりませんか?筋力・柔軟性・敏捷性など総合的に体力測定し、運動についてのアドバイスをを行い、皆さんの健康・体力づくりをサポートします。お気軽にご参加ください。

日時 10月5日平成20年3月 毎月第1火曜日  
 10/26・11/4・12/12 平成20年 1/29・2/5・3/4  
 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

## 10月行事予定表

\* 視覚障害者対象手芸教室 第 3,5 火曜日 16,30 日 13:30 ~ 16:00

**\* 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 5,12,19,26 日 13:30 ~ 14:30

健康・体力測定コース 第 1 火曜日 2 日 13:30 ~ 15:30

水泳教室 ③ 木曜日 4,11,18,25 日 13:30 ~ 14:30

水中運動教室 (アクアエクササイズ) 第 5 火曜日 30 日 14:00 ~ 15:00

**\* ボランティア対象**

ボランティア研修会 火曜日 2 日 13:30 ~ 15:30

在宅者援助講座 木曜日 4,11,18,25 日 13:30 ~ 15:30

デジタル録音図書編集講座 土曜日 6,13,20 日 10:00 ~ 15:00

中途視覚障害者点字指導法講座 25 日 10:00 ~ 12:00

点訳講座 (応用) 水曜日 3,10,17,24,31 日 13:30 ~ 15:30

録音講座 (応用) 金曜日 5,12,19,26 日 10:00 ~ 12:00

誘導法講座 金曜日 5,12,19,26 日 10:00 ~ 12:00

特殊点訳講座 火曜日 30 日 13:30 ~ 5:30

指導技術研究会 (録音) 木曜日 25 日 13:30 ~ 15:30

**\* お申込み・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
コーラス	第 1	土曜日	13:00 ~ 15:00
	第 3	土曜日	10:00 ~ 12:00
コールドフェリーチェ	第 3	日曜日	13:00 ~ 16:00
茶道	第 1・3	水曜日	10:00 ~ 15:00
	第 2	金曜日	13:00 ~ 15:30
手芸	第 4	水曜日	
大正作	第 1・3	土曜日	13:00 ~ 5:30
ハモ	第 1 回	日曜日	13:00 ~ 16:00
俳句	第 2・4	日曜日	10:00 ~ 13:30
ソコ	第 1	火曜日	13:00 ~ 15:00
料理	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]

球技	第 3	日曜日	10:00 ~ 16:30
ゴルフ	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	
スキー	未定		
ソフトエアロビクス	第 2・4	火曜日	13:30 ~ 15:00
サウンドテニス	第 4	日曜日	13:00 ~ 16:00
フォークダンス	第 1	木曜日	13:00 ~ 15:00
マラソン	第 2	土曜日	17:00 ~ 20:00
	第 3	日曜日	9:00 ~ 12:00
ヨガ	第 3	火曜日	10:00 ~ 12:00
	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。

ライトセンタースポーツ施設登録の晴眼者  
各回 2 名 (申込多数の場合は抽選)  
実施日 2ヶ月前の 1 日から申込開始  
スポーツ施設窓口または電話受付  
スポーツ係  
TEL 045 (364) 0025

## 休館日

10月の休館日は次のとおりです。  
10月 1日(月)

8日(月) 体育の日  
9日(火) 振替休日  
15日(月)  
22日(月)  
29日(月)

また、平日の月末にあたる 9月 28日(金) と 10月 31日(水) は、資料整理や施設整備のため図書館・スポーツ施設・用具コー

## 体育館修繕のお知らせ

県の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、詳細がわかり次第お知らせいたします。

ナーをご利用いただけません。皆様のご理解とご協力をお願いします。

## ライトセンターフェスティバル

「あい・あい・あいば

2007 開催のお知らせ

今年もライトセンターフェスティバル

を次のとおり開催します。

今年、神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団(通称:視援奉)と一緒にフェスティバルを行います。  
ライトセンターで楽しい一日を過ごしていただけるよう、さまざまな企画を検討中です。ぜひ、皆さまのお越しをお待ちしております。

日時 11月10日(土) 午前10時 ~ 午後4時  
会場 神奈川県ライトセンター  
横浜市旭区二俣川 1-80-2  
内容(予定)  
点字を打ってみよう!、声の図書を作る体験、見えにくさの体験、視覚障害者スポーツ体験(ユニカール、卓球、ジョギングコース)、CD 図書ってどんなもの?、視覚障害者クラブ発表会、日本点字図書館移動用具販売コーナー、視覚障害者用機器紹介、タンデム(二人乗り)自転車体験、健康体力測定、マッサージ、日本赤十字社活動紹

## Let's エンジョイ・スポーツ!!

スポーツ介助グループでは、楽しくスポーツに親しめる機会を増やすために、月 1 回、体育館で「エンジョイ・スポーツ」を開催しています。

10 月は 9 月に引き続きガラッキー、2 チームに分かれてダーマと呼ばれる砂袋を



介コーナー、神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団活動紹介コーナー、世界の料理テントほか  
問い合わせ先  
ライトセンター総務課  
TEL 045 (364) 0023



# 新たに変わった蔵書の紹介



## 点字図書

書名	著者名	巻数
あの人	高橋三綱	5
雨のち晴れ、とどこよりの虹	吉野万理子	4
綾流の田舎	丸谷澤藤	4
瞬間の風に	佐藤多佳子	3
瞬間の風に	佐藤多佳子	4
居場所のち	佐藤多佳子	5
エ	西野博	3
風に舞いあがるビニールシート	五條瑛都	7
技術立国日本の中小企業	森絵孝夫	5
究極の勝	中沢克幸	4
ケセラランパサラ	清宮道珠	4
小悪魔蝶々恋するカラダのつくり方	大津貴子	4
コーヒー、カカオ、コメ、綿花、コショウの暗黒物語	ジャン・ピエール・ポリス	2
殺人ピエロの笑	水島美意子	5
死	レジナルド・ヒル	13
シャーロック・ホームズ四人目の賢者	ビーター・ラウゼイ	6
スタイリストの泣き笑い日記	麻生ユキ子	3
せつないカメモ	高樹有子	4
図書館への道	渡辺理子	3
ドライブレイン	伊藤和彦	2
ひと	藤原真莉	5
姫神さまに願	藤原真莉	3
姫神さまに願	藤原真莉	4
無事、これ馬	藤原真莉	4
弥、勒の月	江あつ郎	4
むこうだんばら	乙川優三郎	4
ようちゃんの夜	前川梓	2
L O V E o r L I K E	石田衣良	4
冷レインツリーの血	トルーマン・カポーティ	9
私の中に答えはあるか	有川浩	3
	内田春菊	3

## 点字絵本

書名	著者名	巻数
かもとりごんべえ	堀尾青史	1
くろべのツンコぎつね	大割輝明	1

## テープ図書

書名	著者名	巻数
うそつき	チャールズ・V.フォード	13
ウルトラ・ダラー	手嶋龍一	12
グレイ・ゾー	久能川千明	10
現役蒸気機関車のすべて	白深谷崎忠	15
審品な人、下品な人	山崎武忠	6
素晴らしき特撮人	佐原健二	11
「戦艦大和」日記	早坂暁	13
全席大和	早坂暁	9
騙される日本人	藤井井厳	8
豊田喜一	木正次	13
人間喜劇	ギッタ・セレニ	21
幕臣列伝	綱淵謙	10
棟居刑事の絆の証	明村朝一	8
よってたかって古今亭志ん朝	志ん朝	7
R i e ' s c o d e	長谷川理	4
老人自立宣言!	村山	7

## デイジー図書

書名	著者名	巻数
ウルトラ・ダラー	手嶋龍一	1
グレイ・ゾー	久能川千明	1
現役蒸気機関車のすべて	白深谷崎忠	1
審品な人、下品な人	山崎武忠	1
素晴らしき特撮人	佐原健二	1
「戦艦大和」日記	早坂暁	1
全席大和	早坂暁	1
武田泰淳全集	武田泰淳	1
騙される日本人	藤井井厳	1
人間喜劇	ギッタ・セレニ	1
幕臣列伝	佐藤謙	1
棟居刑事の絆の証	明村朝一	1
よってたかって古今亭志ん朝	志ん朝	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。

### ポランティアコーナー

#### 拡大写本ボランティアに参加して

**拡大写本ボランティアグループのあざみ**

私は定年退職後色々なボランティアを続けてきましたが、これから生涯を通じて活動できるボランティアは何か無いかと考えておりました時、平成十四年に青葉区社協主催の「拡大写本ボランティア講座」を知り、受講してのあざみに入会致しました。それまで私は視覚障害者のための拡大写本と言つ言葉さえも知りませんでした。先輩達の指導で当初は物語などを書き、その後小学校四年生の国語を仲間と担当して、その生徒の進級に従って今は中学一年生の国語の拡大教科書を書いております。この生徒が私達の活動で健常者と同じ教

育が受けられることは大変意義深いことであると共にこのボランティアを続けてきてよかったと実感しております。

私達のあざみは現在三十名弱の会員で手書きでの拡大写本を行っておりますが、毎年講習会を受講した人達が参加しており、是非次の世代へこの活動を引き継いで行きたいと願っております。

県内拡大写本各グループの男女の構成比を見ますと男性は一割にも満たない現状ですが、これから団塊世代の退職を迎える時期に際し男性の参加を期待しております。また、今後は効率的なパソコンでの拡大写本が増えると思いますので、のあざみも勉強を続けて行きたいと考えております。

(齊藤 武)

### 大自然ウォーク

#### 「草津・白根山」参加者募集

先月号で予告した大自然ウォーク。詳細が決定しましたのでお知らせします。涼しい秋に、草津の温泉を楽しみながら、雄大な白根山を歩きます。みなさんふるってご参加ください!

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

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者およびスポーツ施設登録者(申込は不要です)

※体育館履きを持参し、動きやすい服装で、直接体育館へお越し下さい。

お問合せは県視覚援奉事務局まで  
TEL 045(364)0026

参加費 2万2千円(内予約金1万円)

募集 視覚障害者15名、晴眼者30名(応募者多数の場合は抽選)

申込 9月20日(木)～9月27日(木)

県視覚援奉事務局  
TEL 045(364)0026

※参加者には追ってかわいい資料をお送りします(大自然ウォーク実行委員会)

# ふれ・あい

水上安全法短期講習会について

衣服を着たままで水に落ちたらどうするかを体験的に学んでおく事が目的です。「着衣泳」とも呼ばれていますが、特別な泳法があるのではなく、基本は浮き身です。それをどのような動作で保持するかを体験。又、水中で服や靴を脱ぐべきかどうか(着用の方が浮力、保温効果あり)。次に、事故の場合の救助方法です。陸からの声かけ、身近な物を浮き具として利用するなど、状況を判断し救助方法を選択することの学習です。

着衣泳講習に参加して

池浦 孝弘

自らの水難を避けるには、水に落ちない、無用に水に入らないこと。万一水に落ちたら、無理に泳がず浮かぶことを試みる。緊急時こそ冷静に。

目の前で溺れる人がいる時、最善の対応は？その質問の回答も用意されていた。先ず自らの安全を最優先。着衣のまま入水は危険。飛び込む前に、安全を確保しながら救出法を講ずる。足は立つか？掴まる所は？水の外からの救助の手立てを尽くす。手近な素材を活用し準備する。クーラーボックスを、ペットボトル・ポリ袋を膨らませて(少し水を入れて)なげる、それには紐を結び付けておく。これだけ都合な物が準備できない時には、使える物を全て活用する発想が大事になります。パニック状態の人に適切な助言を声掛ける。

水への恐怖心が無くても突発的な状況では、冷静でいられません。機会がある毎

第302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644名  
合計739名

に「着衣の時、泳がないこと」と他の人  
に内容を伝えたいと考えました。

着衣泳講習に参加して

田中 三千子

何かおもしろそうだな、役に立つことなら参加してみようかな、と思ったことがきっかけで見学という形で参加しました。

講習は水着を着た状態と、普通の服を着た状態で同じ体験をするものです。参加者の中にはゆかた美人も現れて、講習にいつもの興味がありました。靴なども履いたまま水に入りますが、思ったよりは邪魔にならず、むしろ履いていた方がけがなどの防止には良いかもしれないという感想も聞かれました。

さて、実際に遭遇した場合、この講習の  
時のように落ち着いてはいられないでしょう。まず、冷静になれるかどうかが大きなポイントになると思います。一度でも講習を受けていけば、気持ちに少しだけ余裕が生まれることでしょうか。是非機会があれば、受講されることをお勧めします。

『あい・あい』ひろば

十一月十日(土)になりました。  
ライトセンターフェスティバルとの共催  
となります。

熊本県大雨災害・新潟県中越沖地震の  
救援金として

311・100円

日本赤十字社に振り込みました。  
皆様のご協力ありがとうございました。

## 10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月	(休館)	
2火	拡写・むしめがねのつどい 連絡会、チーフ会 10:00～ 楽講点訳サークル◎ 企画専門委員会Ⓐ 録音相談 13:00～	他館
3水	パソコンサポート 10:00～ 点・しずくのつどい(横浜人形の家)	週刊現代/他館
4木	本部役員会Ⓐ かけはし編集委員会Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) 他館
5金	誘・役員会◎ 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
6土	スポーツ介助運営連絡会◎	交流誌カエル 生活情報誌やまゆり
7日	パソコンサポート 13:00～	
8月	(体育の日・休館)	
9火	(振替休館)	
10水	パソコンサポート 10:00～ 点訳活動窓口 10:30～ 点・役員会Ⓐ 誘・在援合同研修親睦会(横浜市立みなと赤十字病院、他)	週刊現代/ナンバー
11木	幼児教材作製グループ◎ 録音雑誌打合せ会 13:00～	選定図書週報 他館
12金	災害対策専門委員会Ⓐ	週刊現代 (D) 他館/他館
13土	録音相談 13:00～ レッツ! エンジョイスポーツ 13:30～ 大自然ウォーク「草津・白根山」(群馬県) → 14	日経マネー 他館
14日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート 13:00～	
15月	(休館)	
16火	拡写・連絡会、役員会 10:00～ 楽点サークル◎ 録音相談 13:00～ 英語点訳サークルⒶ	他館
17水	パソコンサポート 10:00～ 点訳指導勉強会 10:30～ 点窓(触図相談) 13:00～	週刊現代/他館
18木	点・校正勉強会Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) 他館
19金	東洋医学用語勉強会◎ 数学点訳サークル 10:30～	他館/他館
20土		旅行読売(含D)
21日	パソコンサポート 13:00～	
22月	(休館)	
23火	拡写・連絡会、定例会 10:00～ 録音相談 13:00～	ライトセンターだより(含D)/ナンバー
24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 小学5年生6年生 日経マネー (D) /他館
25木	幼児教材作製グループ◎ 誘導指導者勉強会 10:30～ 広報専門委員会Ⓐ かけはし編集委員会Ⓐ	選定図書週報 ジャールニュース 週刊現代 (D)
26金	事務局連絡会Ⓐ	ステレオサウンド 小学1年生2年生 小学3年生4年生/他館
27土	録音相談 13:00～	栄養と料理 マイ詩集 おたまじゃくし
28日	パソコンサポート 13:00～	
29月	(休館)	
30火	拡写・連絡会 10:00～ 録音相談 13:00～ 拡写・指導担当者勉強会Ⓐ	文学界
31水	パソコンサポート定例会・勉強会 10:00～ 点窓 10:30～ 視覚障害者点字指導勉強会Ⓐ	週刊現代/他館