

 <p>日本赤十字社 Japanese Red Cross Society</p>	<h1>ライトセンター</h1> <h2>だより</h2>	<p>神奈川県ライトセンター</p> <p>〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2</p> <p>電話代 表 045(364)0023</p> <p>図書貸出 045(364)0022</p> <p>楯・ボランティア活動 045(364)0024</p> <p>スポーツ受付 045(364)0025</p> <p>ボランティア室 045(364)0026</p> <p>FAX代 表 045(364)0027</p> <p>【HP】 <a href="http://www.kanagawalc.org">http://www.kanagawalc.org</a></p> <p>【E-mail】 <a href="mailto:mail@kanagawalc.org">mail@kanagawalc.org</a></p>
		<p>12月号</p>

神奈川県ライトセンターは神奈川県が設置し、日本赤十字社が指定管理者として運営している視覚障害者の福祉施設です。

## 参加者募集

### 第24回神奈川県ライトセンター サウンドテーブルテニス大会参加者募集

男女混合個人トーナメント戦で行います。「本戦」の初戦敗退者は「敗者による交流試合」を行います。

日時：平成31年1月27日(日) 午前8時45分～午後4時  
(受付 午前8時45分～9時5分)

対象：県内在住、在勤、在学の視覚障害者

会場：体育館(2会場)・第1講習室・第3講習室の4会場でおこないます。

定員：32名

試合組合せ：組合せは参加決定後、くじ引きで決定します。

競技規則等：①平成23年度日本視覚障害者卓球連盟競技規則、  
及び本大会申し合せ事項に準ずる。

②11点先取3ゲームマッチとする。

参加費：無料

持ち物：アイマスク、公認ラケット、ゼッケン、安全ピン、  
室内運動靴、昼食。

申込期間：11月20日(火)～12月7日(金)

定員を超えた場合は抽選とし、12月7日(金)  
以降、申込者全員に電話で連絡します。

申込：氏名、連絡先を直接スポーツ受付又は電話でお申  
込みください。

電話：045(364)0025 (スポーツ受付)

### 「キッズあそびVA!クリスマス会」

お子様向けのクリスマス会を開催します。簡単な工作や  
ゲーム、お話と歌の時間など、楽しいプログラムが待ってい  
ます。申し込みをお待ちしています。

日時：12月8日(土) 午後1時～2時30分(途中入退場可)

会場：2階 多目的室1

対象：県内在住・在学・在園で、概ね小学生以下の視覚  
障害児と家族

定員：10家族程度

参加費：1家族300円程度(材料費実費)

締切：12月6日(木) 午後5時

申込：支援課

①電話：045(364)0024

②メール：[kunren@kanagawalc.org](mailto:kunren@kanagawalc.org)

お子さんの氏名、年齢、視覚障害の程度、電話  
番号、参加人数(大人、子どもの別)を明記し  
てください。

### 「護身術教室」

なにかと物騒な世の中。自分の体と心を守るため護身術を  
体験しませんか?男性もちろん参加できます。

日時：12月22日(土) 午後1時30分～3時30分

会場：体育館

講師：佐山 史織氏(武術教伝 白桃会 主宰)

対象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者(満18歳以上)

定員：10名程度(同伴者1名まで参加可)

申込み多数の場合は抽選し、12月12日(水)以降  
全員に電話で連絡します。

締切：12月11日(火) 午後5時

申込：支援課

①電話：045(364)0024

②メール：[kunren@kanagawalc.org](mailto:kunren@kanagawalc.org)

氏名、電話番号、付添いの有無を明記してくだ  
さい。

備考：体育館履きを持参し、動きやすい服装で参加して  
ください。

### 「ボクサイズ教室」

スポーツジムやボクシングジムで人気が高まっている、  
ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動を体験してみま  
せんか。本物のグローブを付けてのパンチも体験できます。

皆でボクサイズで内側から体を温めましょう。

日時：12月9日(日) 午後1時30分～3時30分

会場：体育館

講師：和田 直樹氏(元日本スーパーウェルター級3位)

対象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者

(同伴者1名参加可)

定員：30人

申込：スポーツ係あてに電話で申し込み

締切：12月6日(木) 午後5時

申込・問合せ：支援課スポーツ係 電話045(364)0025

### 視覚障害援助ボランティア養成講座

下記講座は、視覚障害援助ボランティア入門講座修了者が  
対象となります。

第2回スポーツ&レクリエーションボランティア講座

視覚障害者のサポート(目のかわり)をし、ともにスポーツ  
やレクリエーションを楽しむための講座です。

日時：平成31年1月24日(木)～2月7日(木)

毎週木曜日 全6コマ 午前10時～午後3時

会場：2階 第2講習室

定員：12名

締切：平成31年1月15日(火) 送信・消印有効

\*申込多数の場合は抽選。

申込：講座名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を明記のうえ、下記①②③いずれかの方法でお申し込みください。

① F A X：045(364)0027

② メール：kouza@kanagawalc.org

③ 往復葉書：〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2

神奈川県ライトセンター

情報提供課 講座担当宛

※ F A Xでお申し込みの方は、自宅の F A X 番号を記入してください。

※ 詳しくは、チラシ・ホームページをご覧ください。

## 報 告

### 神奈川県知事表彰おめでとうございます

去る10月19日、神奈川県立青少年センターで開催された第67回神奈川県社会福祉大会において神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団点訳部会所属の植松幸子さんが、長年の活動に対して、平成30年度神奈川県社会福祉関係者等知事表彰を受賞されました。おめでとうございます。

### 「骨盤調整教室」開催しました

去る10月16日、教養講座として「骨盤調整教室」を開催しました。講師は、ヨガやピラティスなど様々なインストラクター資格をお持ちの先生です。今回の教室では、ヨガやピラティスの要素を取り入れ、骨盤を支える筋肉をゆるめて整えることで、ふだん、無意識のうちに生じている体のゆがみを直していく方法を教えていただきました。

まずは自分の身体を知ろう！ということで、あおむけに寝て、ふくらはぎがマットについているか？腰は手のひらがさしこめるくらい浮いているか？肩先はどのくらいマットから離れているか？などを確かめました。そして、呼吸にも意識を向けながら、全身やわき腹を伸ばしたり、腰のあたりをひねるようなポーズなどで筋肉をゆるめた後は、おしり歩きや、ピラティスの要素を取り入れたエクササイズで整えていきました。最後にもう一度確認してみると、浮きすぎていた腰が少し戻った、肩先とマットの距離が縮まったなど、今回だけでも骨盤の傾きが調整された様子が分かりました。参加者からは、「すっきりした」「自宅でも続けられそう」という感想が聞かれ、好評でした。

## NEWS お知らせ

### 「地下更衣室からプールへの通路の床リニューアルのお知らせ」

かねてから、プールサイドへ向かう通路部分については、すべりやすいとのご指摘がありました。ついては、更衣室と同じ床材に一部張り替えておりますので、ご承知おきください。

## 休 館 日 他

◎12月の休館日

3日(月)・10日(月)・17日(月)・23日(日) 天皇誕生日・24日(月)・29日(土)～1月3日(木) 年末年始

### ○施設の利用について

◆12月12日(水)は施設整備日のため、図書館・スポーツ施設・用具コーナーは利用できません。

◆2日(日)、15日(土)は、クライミングスクール他センター行事のため、クライミングウォールは終日ご利用いただけません。

### ○プールの利用について

・毎週日曜日は終日「プールファミリー＆フレンドデー」のため1コースはご家族・ご友人連れの方が優先になります。

◆教室開催に伴い、以下のコースが貸切りになります。

<1コース>

・アクアビクス教室

14日(金)：午前10時50分～11時50分

・スイムワンポイント教室

19日(水)・20日(木)：午前10時15分～12時45分

<1・2コース>

・水泳教室

11日(火)・25日(火)：午後1時50分～2時50分

※上記以外にもプールの一部のコースやクライミングウォールが利用できない場合があります。お問い合わせはスポーツ受付まで(電話045-364-0025)。

## ぽ す と

## 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、「エンジョイ・スポーツ」を開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

12月はフライングディスクです。今回はアキュラシーで、前方の大きな輪のゴールに向かって一人10枚のディスクを投げ、ゴールを通過した数を競います。構え方やディスクを離すタイミングが難しそうですが、初めてでも楽しめます。ご参加をお待ちしています。

日 時：12月8日(土) 午後1時30分～3時

会 場：体育館

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、お越しください。お問合せは奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026

### <第3回視覚リハ体験会のお知らせ>

七沢自立支援ホームでは、視覚に障害をお持ちの方に障害者総合支援法にもとづく入所・通所・訪問での総合的なご支援の中で、視覚リハ訓練(機能訓練)を実施しています。

今年度も下記の日程で歩行・感覚・点字・パソコン・日常生活訓練などの視覚リハ体験会を計画しましたので、参加される障害当事者の方を募集します。実際の体験を通じて、その内容や効果、利用方法などについて確認していただき、今後の生活の参考にいただければと思います。多くの方のご参加をお待ちしています。

日 時：12月15日(土) 午前9時～12時20分

場 所：厚木市七沢516

神奈川県総合リハビリセンター 七沢自立支援ホーム

対象：15歳以上の視覚に障害をお持ちの方、その支援者  
およびご家族

参加費：無料  
募集人員：5名  
申込・問合せ：七沢自立支援ホーム 担当：佐藤  
電話・FAX：046(249)2337  
メール：njshien2f@kanagawa-rehab.or.jp

### スノーハイクで雪と遊ぼう！

今年も裏磐梯高原でスノーシューとクロカンで雪と遊びましょう！宿には温泉もありますよ～！

日時：2019年2月23日(土)～24日(日)  
場所：裏磐梯休暇村周辺の雪と遊べるところ  
宿泊：福島県 裏磐梯休暇村 電話 0241(32)2421  
参加費：25,000円 (スノーシュー等レンタル費用は自己負担)  
集合：2月23日(土) 横浜駅東北口 午前7時30分  
解散：2月24日(日) 横浜駅西口天理ビル前 午後7時頃(予定)  
行程：初日 スノーシューとクロカン (希望者)  
2日目 スノーシューのみ  
交通：貸切バス (往復)  
定員：視覚障害者10名・晴眼者20名  
申込み：1月4日(金)～1月19日(土)  
奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026  
備考：応募者多数の場合は抽選になります。  
抽選後、参加者には追って詳細情報を送付致します。  
スノーハイク実行委員会

### 太極拳クラブへのお誘い

中国の伝統武術、太極拳に関心のある方、体験にいらっや  
ませんか。  
毎月、第1、第3金曜日、午後1時30分から3時までで体育  
館で活動しています。  
優雅な動きでバランスと下半身を鍛えて転倒を予防し健康  
を保ちましょう。

山南 和子 090(3962)7991

## 12月行事予定表

対象	回数	曜日	日時
<b>*視覚障害児対象</b>			
わくわくキッズ クライミングスクール	第 3	土 曜日	15日 前半:10:00～12:00 後半:13:00～15:00
キッズクリスマス会	第 2	土 曜日	8日 11:00～12:30
<b>*視覚障害者対象</b>			
水泳教室	第 2,4	火 曜日	11,25日 13:50～14:50
アクアピクス教室	第 2	金 曜日	14日 10:50～11:50
スイムワンポイントレッスン	第 3	水・木曜日	19,20日 10:15～10:45 11:15～11:45 12:15～12:45
デジタル機器個別相談会	第 2	木 曜日	13日 10:00～12:00 13:00～15:00
ボクサイズ教室	第 2	日 曜日	9日 13:30～15:30
護身術教室	第 4	土 曜日	22日 13:30～15:30
<b>*視覚障害者・介助者対象</b>			
プールファミリー&フレンドデー	毎週	日 曜日	2,9,16日 10:00～17:00
忍者E×教室	第 1,3	火 曜日	4,18日 10:30～11:30
LCサロン	第 3	水 曜日	19日 13:00～15:00
<b>*晴眼者対象</b>			
録音講座 (応用)	第 2	木 曜日	13日 10:00～12:00
誘導法講座	第 1	火 曜日	4日 10:00～12:00
ITサポートボランティア講座	第 1,2,3	日 曜日	2,9,16日 10:00～15:00
<b>*ボランティア対象</b>			
指導技術研究会 (点訳)	第 2	金 曜日	14日 13:30～15:30

※お申し込み・ご不明な点は各担当者までお問い合わせください。

## 新たに加わった蔵書の紹介

貸出のお申し込みは、直通電話 045(364)0022 お願いします。

### 点字図書

書名	著者名	巻数
ありがとうのかんづめ	俵 万智	3
あるいて行くとぶつかるんだ	椎名 誠	3
維新の影	姜 尚中	4
生命 (いのち) の詩人・尹東柱	多胡 吉郎	5
うかれ女島	花房 観音	5
おいしい記憶	上戸 彩 [ほか]	2
送り火	高橋 弘希	2
オックスフォード&ケンブリッジ大学 世界一「考えさせられる」入試問題	ジョン・ファーンドン	4
怪人江戸川乱歩のコレクション	平井 憲太郎	2
曇り、ときどき輝く	鎌田 實	4
最終審判の日	グレン・クライアー	13
世界史のなかの昭和史	半藤 一利	7
太閤私記 続	花村 萬月	6
太陽は気を失う	乙川 俊三郎	4
誰もいない	ファンジョンウン	4
妻たちの静かな反乱	円 より子	4
dele	本多 孝好	5
哲学者に会いにゆこう 1	田中 さをり	4
哲学者に会いにゆこう 2	田中 さをり	4
東大で文学を学ぶ	辻原 登	6
逃げる力	百田 尚樹	3
日中漂流	毛里 和子	5
日本の覚醒のために	内田 樹	6
農学が世界を救う!	生源寺 眞一 [ほか]	3
花のいのち	瀬戸内 寂聴	2
不格好経営	南場 智子	4
保育園は誰のもの	普光院 亜紀	2
ぼくがきみを殺すまで	あさの あつこ	4
ぼくらの山の学校	八束 澄子	3
本のエンドロール	安藤 祐介	7
枕女王	新堂 冬樹	7
名作転生 2	小島 水青 [ほか]	2
名作転生 3	田丸 雅智 [ほか]	2
もう一杯だけ飲んで帰ろう。	角田 光代 [ほか]	3
焼き鳥の丸かじり	東海林 さだお	3
敗れども負けず	武内 涼	4
我らの罪を許したまえ	ロマン・サルドゥ	7

### デイジー図書

書名	著者名	D総時間
受け継がれる平和の心	創価学会神奈川青年部	3:53
おきなわ 鳥のこえ	丸木 俊 [ほか]	0:47
お子さま戦争	斎藤 茂男	7:39
カブキ! 6	榎田 コウリ	7:40
カレーライス進化論	水野 仁輔	7:04
孤独の中華そば「江ぐち」	久住 昌之	7:07
こんな生き方もある	佐藤 愛子	6:00
佐藤優の「公明克」論	佐藤 優	6:12
自分をいたわる暮らしごと	結城 アンナ	2:52
少年少女のための文学全集があったころ	松村 由利子	6:17
書架の探偵	ジーン・ウルフ	17:02
女子大生風俗嬢	中村 淳彦	5:52
手島仁の「群馬学」講座	手島 仁	8:27
「南京事件」を調査せよ	清水 潔	7:51
「バカの壁」を超えるもの	大川 従道	22:19
冬の炎 上	高橋 治	11:45
冬の炎 下	高橋 治	11:19
文豪の朗読	朝日新聞社	7:02
へんなインコと暮らしています。	カタヤマトモコ	4:27
負け犬	マイクル・Z.リュウイン	7:43
名探偵コナン瞳の中の暗殺者	青山 剛昌	3:30
ものづくりの歴史にみる日本の底力	武光 誠	6:34
闇は暁を求めて 1	ルネ・ユイグ	7:10
歴史よもやま話 日本篇 上	池島 信平	12:59
歴史よもやま話 日本篇 下	池島 信平	11:44
ロマンゾフ家の金塊	ブライアン・ガーフィールド	20:03

### 拡大図書

書名	著者名	全巻数
佐野常民伝	井上 忠男	1
たんだのたんでい	中川 李枝子	2
ハナはつきぬ!	田中 啓文	7

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・厚労省委託の図書など  
については点字版・録音版をご利用ください。「D総時間」はデイジーの総録音時間の略です。

# ふれ・あい 第 436 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 141 名 女 539 名  
合計 680 名

## ワンデイウォーク

レクリエーション部会 岡野 幹夫

10月6日土曜日に、季節外れの夏日の中でワンデイウォークが開催されました。参加者数は、利用者とボランティアあわせて54名でした。

まず、JR横浜線中山駅を出発し、街中に貴重な樹木が広がる地域であるとともに、カワセミの生息地でもある県立四季の森公園に向かいました。公園の自然を堪能した後は階段を登って、里山ガーデンに到着です。コスモスなど色とりどりの花々が咲き誇っており、皆さん花の観賞を楽しんでいました。

ガーデン内の広場にてみんなで昼食をとった後、ゾーリア入口広場を経由して、ふるさと尾根道緑道に行きました。尾根道緑道は、横浜の水道を支える重要な導水管が走っており、比較的平坦でした。途中に見晴らしの良い所や動物のオブジェも置いてあり、利用者とボランティアの会話も弾んでいました。尾根道緑道から長い階段を降りるとゴールの鶴ヶ峰駅は目の前です。全体で約8kmのコースでした。

今回は、トイレや休憩所も所々に配置されているとともに、高低差もそれほど激しくなく、歩きやすかったです。途中に桜並木などもあり、他の季節に訪れるとまた違った風情を味わえそうでした。

ワンデイウォークは、日ごろの運動不足解消とともに、多くの利用者さんやボランティアの方々と交流できる良い機会だと感じました。次回も参加したいと思います。皆様ありがとうございました。

## 災対研修会に参加して

拡大写本部会 佐藤 圭子

10月12日金曜日、ライトセンター支援課の工藤孝志氏を講師としてお招きし、研修会が行なわれました。

『一次救命処置と応急手当における観察』というテーマで、まず、初期の評価（S.E.T.U.P）が重要ということで、

S⇒Stop；ちょっとまで、冷静に  
E⇒Environment；危険性がないか、周囲の環境、状況をチェック

T⇒Traffic；車など交通の危険はないか  
U⇒Unknown Hazard；見えない危険性はないか（ガス、化学物質など）

P⇒Protect Self & Patient；自身と傷病者を守る（グローブなどプロテクターを使う）

上記の内容をふまえ、目の前で具合の悪そうな人がいる設定で、意識の状態（軽く肩を叩いたり、耳元で大きな声をかける）や、眼の状態（指を追いかけて動くか、二重に見えたりしないか等）、呼吸・脈拍の状態、顔色や皮膚の状態、手足を動かせるか等、2人1組で演習しました。（26名参加）

今回体験したことを忘れずに、人が倒れている場所に遭遇したら、率先して介助出来たらと思います。

「平成30年度 団員研修会」は平成31年2月21日（木）です。ご予約ください。（企画専門委員会）

## 12月の活動・行事予定表

Ⓜ 10:00 ~ 12:00  
Ⓐ 13:30 ~ 15:30

日曜	会議・会合等	作業
1 土	録音相談 13:00 ~	他館
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	楽譜点訳サークルⓂ 拡写・連絡会・チーフ会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 企画専門委員会Ⓐ	やまゆり
5 水	誘・研修親睦会 10:00 ~ パソコンサポート 10:00 ~ 点訳活動窓口 10:30 ~ 録・研修会 13:00 ~	ジュニアエラ ナンバー
6 木	本部役員会 13:00 ~ かけはし編集委員会Ⓐ フェスティバル&「あい・あい」ひろば反省会 14:30 ~	週刊読書人
7 金	録・役員会 10:00 ~ 誘・役員会Ⓜ 在援・役員会Ⓐ 触図サークルⒶ	週刊現代
8 土	レク・役員会 10:00 ~ レッツ!エンジョイスports 13:30 ~ スポーツ介助運営連絡会 15:20 ~	交流誌カエル
9 日	お餅つき 11:00 ~ 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 ~	日経マネー
12 水	パソコンサポート 10:00 ~ 点窓 10:30 ~ 点・役員会Ⓐ	他館
13 木	幼児教材作製 10:30 ~ 録音雑誌打合せ会 13:00 ~	週刊読書人
14 金	災害対策専門委員会Ⓜ 数学点訳サークル 10:30 ~	週刊現代
15 土	録音相談 13:00 ~	他館
16 日	パソコンサポート 13:00 ~	
17 月	(休館)	
18 火	楽点サークルⓂ 拡写・連絡会・親睦会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 英語点訳サークルⒶ	センターだより
19 水	点訳指導者勉強会Ⓜ パソコンサポート 10:00 ~ 点窓 13:00 ~	ライトこどもクラブ ナンバー
20 木	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Ⓐ	週刊読書人 旅行読売
21 金	事務局連絡会Ⓐ	週刊現代
22 土		他館
23 日	(天皇誕生日・休館)	
24 月	(振替休日・休館)	
25 火		他館
26 水	録音相談担当者打合せ会Ⓜ 録音講座担当者勉強会 13:00 ~	他館
27 木		週刊読書人 栄養と料理
28 金		週刊現代 文学界
29 土	(休館)	
30 日	(休館)	
31 月	(休館)	