

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

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

### 「キッズ・クリスマス会」

視覚障害児と家族対象のクリスマス会を開きます。簡単な工作やゲーム、お話と歌の時間など、楽しいプログラムを用意して、お申し込みをお待ちしています。

- 日時：12月7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5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。

### 「ライトのびのびひろば一遊び&相談会」

原則として学齢前の視覚障害児と家族を対象に、手遊びや体操を楽しんだり、お話を聴いたりします。個別に相談もできます。

- 今回は、講師の先生のほかに、女子美術大学の皆さんが、触って楽しめる絵本を持って来てくださいます。
- 日時：12月4日(水) 午前10時30分～正午
  - 会場：1階 キッズルーム
  - 講師：<sup>いのひら</sup>猪平 <sup>まり</sup>真理氏
  - 対象：県内在住・在園の0～6歳程度の視覚障害乳幼児と保護者(兄弟姉妹児の同伴、保護者だけの参加も可)
  - 定員：なし。事前申し込み制。
  - 締切：12月3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)  
 お子さんの氏名、年齢、視覚障害の程度、電話番号、兄弟姉妹児参加の有無、個別相談希望の有無を明記してください。

### 「ボクサイズ教室参加者募集」

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。老若男女問わず楽しめます。

ミットに向かって思い切りパンチを打ち込んで、身も心もすっきりさせてみませんか？

講師は、元日本スーパーウェルター級3位の和田直樹氏です。

- 日時：12月8日(日) 午後1時30分～3時30分
- 会場：体育館
- 対象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
- 定員：30名(同伴者1名参加可)
- 申込：スポーツ係あてに電話で申し込み  
電話：045(364)0025
- 締切：12月6日(金) 午後5時
- 備考：動きやすい服装で、体育館履き、タオル、水分補給のための飲み物(ふた付き)をお持ちください。

### 視覚障害援助ボランティア養成講座

- 専門講座  
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回誘導法講座  
視覚障害者の外出を安全に誘導する技術を学ぶ講座です。  
 日時：2020年1月18日～2月8日 毎週土曜日  
 全7コマ 午前10時～午後3時  
 ※2月1日のみ午前10時～正午  
 会場：2階 第1講習室C  
 定員：20名  
 締切：11月19日から1月7日まで。送信・消印有効。
- ・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、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：2020年1月15日～1月29日 毎週水曜日  
 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：11月19日から1月7日まで。送信・消印有効。  
 ※各講座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・入門講座修了回(例：〇〇年度第〇回修了)を明記し、以下の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

※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18日、神奈川県立青少年センターで開催された第68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録音部会所属の植村文子さんが、長年の活動に対して、令和元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。

### 【大会告知】

### 第25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を開催します

第25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を以下の日程で開催します。

今回も、男女混合個人トーナメント戦で行います。

詳細については、ライトセンターだより1月号にてお知らせしますので、日程をご確認の上準備いただくようお願いいたします。

日 時 : 令和2年2月22日(土)

対 象 : 県内在住、在勤、在学の視覚障害者

問合せ : 支援課 スポーツ係

電話 : 045(364)0025

## NEWS お知らせ

### グラウンド並びにジョギングコース利用 における熱中症対策について

夏季の施設利用において熱中症予防のために、利用案内や受付などで水分補給や休憩について呼びかけているところですが、利用者の皆さまの安全を第一に考え、日本スポーツ協会から出されている熱中症予防運動指針に基づき、8月31日(土)から施設の利用について一定の基準を設け、実施しています。

熱中症の予防指針では、暑さ指数28~31は激しい運動を控える「嚴重警戒」、31以上は原則運動中止する「危険」となっており、行政も同様な判断を行っています。

今回、当センターでは屋外で暑さ指数を計測できる黒球型携帯熱中症計(屋外の陽ざしのある条件下で測定する)を購入し、毎時計測を行い、運動中止となる31以上になった場合

は、指針に従い、グラウンド並びにジョギングコースを一時利用中止とさせていただきます。

なお、毎時の測定で31を下回った場合は利用を再開させていただきますので、ご理解とご協力くださるようお願いいたします。

また、31未満であっても熱中症予防のために、こまめな水分補給と休憩をお取りいただくよう、重ねてお願いいたします。

### 休 館 日 他

◎12月の休館日

2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・  
29日(日)~1月3日(金) 年末年始

○施設の利用について

◆12月11日(水)は施設整備日のため、図書館・スポーツ施設・用具コーナーはご利用いただけません。

◆1日(日)・21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>

・アクアピクス教室

13日(金)・27日(金) : 午前10時50分~11時50分

・スイムワンポイントレッスン

18日(水)・19日(木) : 午前10時15分~午後12時45分

<1・2コース>

・水泳教室

10日(火)・24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「Let's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。1人10枚ディスクを投げて、ゴールの輪を通過した枚数を競うアキュラシーです。運動習慣のない方・運動が苦手な方でも、楽しめるスポーツです。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時：12月14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



12月行事予定表

\*視覚障害児対象

わくわくキッズクライミング教室	第 3	土 曜日	21 日	前半:10:00~12:00 後半:13:00~15:00
ライトのびのびひろば	第 1	水 曜日	4 日	10:30~12:00
キッズクリスマス会	第 1	土 曜日	7 日	13:00~14:30

\*視覚障害者対象

水泳教室	第 2,4	火 曜日	10, 24 日	13:50~14:50
アクアピクス教室	第 2,4	金 曜日	13, 27 日	10:50~11:50
スイムワンポイントレッスン	第 3	水・木 曜日	18, 19 日	10:15~10:45 11:15~11:45 12:15~12:45
単発 スイムワンポイントレッスン	第 1	土 曜日	7 日	12:00~12:30
ボクサイズ体験教室	第 2	日 曜日	8 日	13:30~15:30
デジタル機器個別相談会	第 2	木 曜日	12 日	10:00~12:00 13:00~15:00

\*視覚障害者・介助者対象

ブルファミリー&フレンドデー	毎週	日 曜日	1, 8, 15, 22 日	10:00~17:00
忍者EX教室	第 1,3	火 曜日	3, 17 日	10:30~11:30
LCサロン	第 3	水 曜日	18 日	13:00~15:00

\*晴眼者対象

第4回視覚障害援助ボランティア入門講座	第 1	日 曜日	1 日	10:00~15:00
録音講座(応用)	第 2	金 曜日	13 日	10:00~12:00

※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。

新たに変わった蔵書の紹介

貸出のお申し込みは、直通電話 045(364)0022 をお願いします。

点字図書

書 名	著者表示	全巻数
穴あきエフの初恋祭り	多和田 葉子	3
蟻の棲み家	望月 諒子	6
あわいゆくころ	瀬尾 夏美	6
オレは、センセーなんかじゃない!	おかざき さとこ	2
会社を綴る人	朱野 帰子	3
かけらのかたち	深沢 潮	3
記者襲撃	樋田 毅	5
国際線機長の危機対応力	横田 友宏	3
知らなきやよかった	池上 彰 [ほか]	3
深淵の色は 佐川幸義伝	津本 陽	5
赤十字ボランティア活動のリーダーになろう!	日本赤十字社	1
赤十字ボランティア活動メニューブック	日本赤十字社	1
千里の向こう	養輪 諒	5
草々一	朝井 まかて	6
父と私の桜尾通り商店街	今村 夏子	3
超訳資本論	許 成準	3
月	辺見 庸	5
遠きにおいて	西川 美和	2
火狩りの王 1	日向 理恵子	5
梟の一族	福田 和代	6
星の旅人	小前 亮	3
骨まで愛して	小泉 武夫	3
盲人ランナー	上杉 惇	3
吉本ばななが友だちの悩みについてこたえる	吉本 ばなな	3
私に付け足されるもの	長嶋 有	4
われは歌えどもやぶれかぶれ	椎名 誠	4

デイジー図書

書 名	著 者 名	D総時間
生き方による癒し	ジェラルド・G. ジャンボルスキー [ほか]	12:09
えせ田舎暮らし	島田 紳助	3:16
お兄ちゃんだけど愛さえあれば関係ないよねっ 4	鈴木 大輔	6:30
お兄ちゃんだけど愛さえあれば関係ないよねっ 5	鈴木 大輔	6:31
お兄ちゃんだけど愛さえあれば関係ないよねっ 6	鈴木 大輔	7:03
格差社会を生き抜く読書	佐藤 優 [ほか]	5:45
藝人春秋 2下	水道橋博士	10:36
コレクション日本歌人選 79		4:26
殺戮の宗教史	島田 裕巳	10:07
ザ・ビートルズ史 上	マーク・ルイソン	45:51
死に山	ドニー・アイカー	10:30
上皇の日本史	本郷 和人	10:18
漬物と日本人	小川 敏男	6:49
二宮翁夜話	[二宮 尊徳] [述]	12:38
年齢意識の社会学	ハワード・P. チュダコフ	17:14
早起きのブレックファースト	堀井 和子	3:21
ピリー・リンの永遠の一日	ベン・ファウンテン	15:31
ブッダのおしえ	仏教伝道協会	1:11
まれびとパレード	越谷 オサム	9:23
民衆こそ王者 3	「池田大作とその時代」編集委員会	9:44
民衆こそ王者 4	「池田大作とその時代」編集委員会	7:35

拡大図書

書 名	著 者 名	全巻数
ガールズ・ストーリー	あさの あつこ	4
ぼくらの七日間戦争	宗田 理	7

テキストデイジー図書 (利用はサピエからのみ)

書 名	著 者 名	ページ
仕事と心の流儀	丹羽 宇一郎	219
腸で寿命を延ばす人、縮める人	藤田 紘一郎	190

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448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 124名 女 520名  
合計 644名

## 秋のしずくの集い

点訳部会 河本 紀恵

今年度点訳部会の親睦会、「秋のしずくの集い」は10月2日(水)に天気にも恵まれ、31人の参加で無事終了することができました。行き先は横浜ユーラシア文化館、横浜都市開発記念館、横浜開港資料館です。春ごろから候補地探しが始まり、下見と検計を重ね当日を迎えました。

ユーラシア文化館、都市開発記念館は1929年に建築された旧横浜市外電話局(横浜市歴史的建造物)の建物を保存、活用する目的で2003年に開館しました。ユーラシア文化館は考古学者の江上波夫氏より寄贈されたユーラシア地域の考古・歴史・美術・民族などの資料が「砂漠と草原」「色と形」「技」「装う」「伝える」の5つのテーマで構成され紹介されています。副館長の説明を聞きながら見学しました。

都市開発記念館は横浜市の都市の発展と変遷をたどる資料館です。港町として発展した横浜は関東大震災と戦後を機に大きく発展し、さらにみなとみらいの開発で関内と横浜駅周辺をつなぎ大都市となりました。職員の方のわかりやすい説明に皆さん熱心に聞き入っていました。ちょうど小学生が社会科見学に来ていて、まさに大人の社会科見学となりました。

その後、開港資料館を見学しました。「開港前後の横浜 村人が見た1858～1860」という企画展をやっており、横浜の移り変わりを村人の視点からわかりやすく紹介しています。そして最後に近くの北欧レストランで昼食。異文化と横浜の歴史に触れた一日でした。

## 「地域防災マップづくり」

災害対策専門委員会 亀ヶ谷 信彦

10月11日(金)に、「地域防災マップづくり(災害図上訓練)」の研修を実施しました。講師は、神奈川県支部調整監の中里明秀氏と防災ボランティアリーダーの植村保男氏のお二人で、災害現場に出動した際の貴重な体験談と映像により、被災地の厳しさを教えていただきました。

まず「災害への備え」というテーマで、命を脅かす様々な自然災害や大規模火災に備えるために「自助」、「共助」の力を高める重要性が説明されました。自分が生活する地域に潜んでいる災害の危険性に備える「自助」と、普段から隣近所との付き合いを「共助」へつなげる考え方や行動することの大切さをお話いただきました。これらの活動により災害発生時の救命の確立を高めることができます。

「地域防災マップづくり」の作業では、3つのグループに分かれて、二俣川からライトセンター周辺までの地図上に、危険箇所や災害時に役立つ場所や施設をカラーマーカーやシールで印をつけ、災害発生時に取組むべきことについて話し合いました。本来は、同じ地域に住む住民どうして話合ふことが基本のプログラムですが、研修参加者がそれぞれの地域でこの「マップづくり」の手法を活用することで、さらに地域を知り、防災に役立てることを確認できました。

令和元年台風第19号災害・第15号千葉県災害の義援金を受け付けています。皆様の温かいご支援をお願い致します。

## 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日	点訳サークルみなづき 10:30～ ITサポート 13:00～	
2月	(休館)	
3火	楽譜点訳サークルⓂ 拡写・連絡会 10:00～ 録音相談 13:00～ 企画専門委員会Ⓐ	やまゆり
4水	ITサポート 10:00～ 点訳活動窓口 10:30～ 点訳追加講座Ⓐ	ジュニアエラ
5木	本部役員会 13:00～ かけはし編集委員会 13:00～ フェスティバル&「あい・あい」ひろば反省会 14:30～	週刊読書人
6金	録・役員会 10:00～ 誘・役員会 13:00～ 在援・役員会Ⓐ 触図サークルⒶ	週刊現代
7土	レク・役員会 10:00～ 録音相談 13:00～	交流誌カエル
8日	お餅つき 11:00～ ITサポート 13:00～	
9月	(休館)	
10火	拡写・連絡会・役員会 10:00～	日経マネー
11水	誘・研修親睦会 ITサポート 10:00～ 点窓 10:30～ 録・研修会 13:00～ 点・役員会Ⓐ 点訳追加講座Ⓐ	他館 ナンバー
12木	幼児教材作製 10:30～ 録音雑誌打合せ会 13:00～	週刊読書人
13金	災害対策専門委員会Ⓜ 数字点訳サークル 10:30～	
14土	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～	他館
15日	ITサポート 13:00～	
16月	(休館)	
17火	楽点サークルⓂ 拡写・連絡会・定例会 10:00～ 録音相談 13:00～ 英語点訳サークルⒶ	センターだより
18水	点訳指導勉強会Ⓜ 録音相談担当者打合せ会Ⓜ ITサポート 10:00～ 点窓 13:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～ 点訳追加講座Ⓐ	旅行読売
19木	誘導指導者勉強会Ⓜ かけはし編集委員会 13:00～ 広報専門委員会Ⓐ	週刊読書人
20金	事務局連絡会Ⓐ	週刊現代
21土	録音相談 13:00～	ライトこどもクラブ
22日	ITサポート 13:00～	
23月	(休館)	
24火	拡写・連絡会 10:00～ 拡大写本指導者勉強会Ⓐ	他館
25水		他館 ナンバー
26木		週刊読書人 栄養と料理
27金		週刊現代 文学界
28土		他館
29日	(休館)	
30月	(休館)	
31火	(休館)	