日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンターだより

４月号

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

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。

ライトセンターのご利用や行事予定について

この４月号の内容は、令和２年３月３日時点での予定を掲載しています。新型コロナウイルス等の影響により、センターだより発行日ですでに利用や行事の変更を行っている場合や、今後、変更や中止等をすることがありますのでご了承願います。

なお、変更等につきましては、ライトセンターホームページ、メールマガジン等でお知らせいたします。

ご不明な点がありましたら045(364)0023(代表)まで、お問い合わせください。

参加者募集

「ＬＣサロン」へのお誘い

令和２年度も「LCサロン」を開きます。目が不自由になって困っていること、不安なことなどを分かち合ったり、楽しい話題で盛り上がったり。その場の雰囲気で歌、体操、ゲームなどもできます。参加者の皆さんで毎回自由に作れる２時間です。

申し込みは不要です。お気軽に参加してください。

日　時：毎月第３水曜日。４月15日、５月20日、６月17日、７月15日、８月19日、９月16日、10月21日、11月18日、12月16日、令和３年１月20日、２月17日、３月17日　午後１時～３時（出入り自由）

会　場：２階　視聴覚室

対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者と支援者、およびボランティア

参加費：原則無料

問合せ：支援課　電話：045(364)0024

備　考：毎回、12時30分から会場に入れます。昼食を持参して食べることもできます。

デジタル機器個別相談会

令和２年度は、毎月第１水曜日にデジタル機器の個別相談・訓練を行います。スマートフォン、プレクストーク、点字ディスプレーなど、お持ちのデジタル機器の基本操作練習や当センターにある機器の体験ができます。

予約制で、一人につき１回２時間以内です。

日　時：毎月第１水曜日。６月３日、７月１日、８月５日、９月２日、10月７日、11月４日、12月２日、令和３年１月６日、２月３日、３月３日　午前10時～正午、午後１時～３時

会　場：１階　相談室他

対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者

内　容：①機器の紹介…iPad、iPhone、らくらくホン、ブレイルセンス、ブレイルメモ、プレクストーク各種等
②お持ちの機器の基本操作…①で挙げた機器を中心に、基本操作練習

講　師：センター職員

定　員：各回３名（随時受付、先着順）

申　込：支援課
①電　話：045(364)0024
②メール：kunren@kanagawalc.org
氏名、電話番号、視覚障害の程度、相談内容、希望日時を明記してください。

備　考：アカウント登録等、個人情報に関わる作業の代行には応じられません。

体幹を鍛えて健康な体づくり教室

「体幹を鍛えて健康な体づくり教室」を開催します。

バレエの指導者による、ゆったりとした体幹トレーニングです。

楽しい音楽のリズムに合わせて体を動かし、健康な体づくりを体験しませんか。

日　時：４月24日(金)　午後１時～３時

会　場：第３講習室Ａ・Ｂ

講　師：舘島（たてしま）　美奈（みな）氏

対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者20名

申　込：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１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：６月５日～７月17日　毎週金曜日　全７コマ　午前10時～正午

定　員：20名

募集期間：４月21日から５月26日まで。送信・消印有効。

○拡大写本講座

弱視の人が見やすいように文字を大きく写本する技術を学ぶ講座です。

日　時：６月２日～９月８日（８月11日は休講）　毎週火曜日　全14コマ　午前10時～正午

定　員：15名

募集期間：４月21日から５月26日まで。送信・消印有効。

○ＩＴサポートボランティア講座

視覚障害者がパソコンを利用する際のサポートを学ぶ講座です。日頃からパソコンを使い慣れていることが必要です。

ライトセンターだより墨字版は一般・ボランティア向けに製作しています。視覚に障害がある方は、利用者向けの情報が多い点字版・録音版をご利用ください。

日　時：６月26日～７月17日　毎週金曜日
全８コマ　午前10時～午後３時
定　員：８名
募集期間：４月21日から６月16日まで。送信・消印有効。
※いずれも申込多数の場合は抽選。
申　込：受講希望の講座名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号、入門講座の修了回（例：令和２年度第１回入門講座修了）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。
宛　先：①ＦＡＸ：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

＊「ＩＴサポートボランティア講座」はメールのみの受付となりますのでご注意ください。
＊ＦＡＸでお申込みの方は、自宅のＦＡＸ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

オーカムマイアイ体験会

２月15日(土)、ＫＧＳ㈱の籠宮（かごみや）　純（じゅん）氏に講師をしていただいて体験会を行いました。一人30分の体験を二人同時に行い、順次参加者が交代していく形式です。

オーカムマイアイは100円ライター程度の大きさの本体をメガネのツルに取り付けて、本体カメラでとらえた文字の読み上げや目の前の人の顔認識などができる機械です。また機能を文字読み上げに限定したモデルもあるそうです。文字読み上げの体験では、慣れるまではカメラで文字をとらえるのが大変でした。目の高さに合わせて印刷物を持つのですが、講師から「紙を持った手を上げるのに合わせて、みなさんも顔を上げるので、カメラが上向きになり文字からはずれます。あごをひきましょう。」とアドバイスがあると鉄板ネタのように参加者から笑いが起きていました。

顔認識については講師より「この機械はイスラエルの会社が作っていて、現時点では東洋人の顔認識は苦手です。いまＡＩ（人工知能）が東洋人の顔を勉強中です。」という説明がありました。

料理講習会「レトルト食品にひと工夫」実施しました

去る１月24日(金)、すこやか食生活協会および東洋水産㈱の主催で、料理講習会を開催しました。前半は、東洋水産の方が講師となって「だし」について講習してくださり、昆布やカツオなどの違いを味わったり、それを合わせることでさらにうま味がアップすることなどを実感しました。後半は、センター職員が講師を務め、東洋水産のホームページに掲載されているレシピをもとに、マルちゃん塩焼きそばとワンタンスープにそれぞれひと工夫して、カルボナーラとミネストローネスープを作りました。玉ねぎなどカット野菜や冷凍のほうれん草を使い、ベーコンは手でちぎって加えるなど、包丁を使わず、あっという間に２品ができあがりました。また、クリームチーズに砂糖とヨーグルトを加えてデザートも作り、これなら手軽にできると好評でした。

マルちゃんシリーズを使った東洋水産オリジナルレシピは、東洋水産ホームページに掲載されています。
東洋水産オリジナルレシピのページ
https://www.maruchan.co.jp/recipe/

NEWS お知らせ

ライトセンター音楽祭2020

６月13日(土)に、「ライトセンター音楽祭」を開催します。申込受付は４月16日(木)からです。個人５分、グループ７分、クラブ10分以内で収まるよう、出演希望の方は、今から準備してください。詳細は５月号でお知らせします。

休館日他

◎４月の休館日
６日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)昭和の日
〇施設の利用について
◆８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。
◆12日(日)・18日(土)・26日(日)はクライミング教室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。
〇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
10日(金)・24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Ⅰ
15日(水)・16日(木)：午前10時15分～午後12時45分
・スイムワンポイントレッスンⅡ
25日(土)：正午～12時30分
＜１・２コース＞
・水泳教室
14日(火)・28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

レッツ！エンジョイ・レク

「レッツ！　エンジョイ・レク」は、みんなで一緒に身体を動かして楽しみたいとの思いで、月１回開催しています。好きなスポーツに出会えるように、いろいろ体験してみて下さい。

４月は、ユニカールです。冬のオリンピックで有名な「カーリング」を、氷がなくても楽しめるように考案されたゲームです。もぐもぐタイムはありませんが、的めがけてストーンを滑らせましょう。ご参加心よりお待ちしています。

日　時：４月11日(土)　午前10時30分～正午
会　場：体育館

当センターでは突然の機器の故障や不具合などによりスポーツ施設利用が臨時に出来なくなった場合、メール配信とホームページにより随時お知らせをしています。

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（申込みは不要です）
※体育館履きを持参し、動きやすい服装でお越しください。
お問い合わせは奉仕団事務局まで　電話：045(364)0026

在宅者援助部会からのお知らせ

在宅者援助部会では視覚障害者の居宅への訪問による活動や講習会等での補助・介助等を行っています。

活動の具体例：

- 電気製品等の取扱説明書の代読、操作説明等
- 郵便物の差出人や内容の確認
- 年賀状などの代筆
- 本・雑誌等の代読
- 衣類、裁縫、清掃の助言
- 講習会での板書読み上げ、説明、介助等

活動期間：原則として１週間に１回、２時間を限度とする。

申込・問合せ：
火曜日から土曜日までの午前10時～午後３時
奉仕団事務局まで　電話：045(364)0026

令和2年度理療臨床公開講座受講生募集

あん摩マッサージ指圧・鍼・灸を職業としている視覚障害者を対象にその資質向上を目的に実施します。

日　時：５月７日～令和３年２月25日　毎週木曜日
午前９時～午後４時　年30回
会　場：横浜市立盲特別支援学校（神奈川区松見町１-26）
JR横浜線大口駅徒歩８分・東横線妙蓮寺駅徒歩13分
対　象：神奈川県内に在住・在勤の視覚障害を有するあん摩マッサージ指圧師、鍼師、灸師免許取得者
費　用：無料
募集人員：12名
募集期間：４月23日(木)まで
申　込：横浜市立盲特別支援学校専攻科・公開講座担当
電話：045(431)1629

４　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	18 日	10:00～12:00

＊視覚障害者対象

のびのびクライミング教室	第　3	土　曜日	18 日	13:00～15:00
水泳教室	第 2, 4	火　曜日	14, 28 日	13:50～14:50
アクアビクス教室	第 2, 4	金　曜日	10, 24 日	10:50～11:50
スイムワンポイントレッスンⅠ	第　3	水・木曜日	15, 16 日	10:15～10:45 11:15～11:45 12:15～12:45
スイムワンポイントレッスンⅡ	第　4	土　曜日	25 日	12:00～12:30
単発　体幹を鍛えて 健康な体づくり教室	第　4	金　曜日	24 日	13:00～15:00

＊視覚障害者・介助者対象

プールファミリー&フレンドデー	毎週	日　曜日	5, 12, 19, 26 日	10:00～17:00
忍者ＥＸ教室	第 1, 3	火　曜日	7, 21 日	10:30～11:30
ＬＣサロン	第　3	水　曜日	15 日	13:00～15:00

＊晴眼者対象

第1回視覚障害援助 ボランティア入門講座	第2, 3, 4, 5	木　曜日	9, 16, 23, 30 日	10:00～12:00
第2回視覚障害援助 ボランティア入門講座	第　3, 4	水　曜日	15, 22 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 にお願いします。

点　字　図　書

書　名	著者表示	全巻数
生きのびるための科学	池内　了	5
うちのレシピ	瀧羽　麻子	3
美しき愚かものたちのタブロー	原田　マハ	7
おやつが好き	坂木　司	3
奇跡を生む祈りの力	グテッグ・バッド	4
京都大とノーベル賞	広瀬　一隆	3
これからの本の話をしよう	萩野　正昭	5
金剛の塔	木下　昌輝	5
準備せよ。	田中見［述］WOWOWスポーツ塾	2
人類の起源、宗教の誕生	山極　寿一［ほか］	3
数学を嫌いにならないで　基本のおさらい篇	ダニカ・マッケラー	4
数学を嫌いにならないで　文章題にいどむ篇	ダニカ・マッケラー	4
旅ドロップ	江国　香織	2
団地と移民	安田　浩一	4
動物園は進化する	川口　幸男［ほか］	3
ニッポン47都道府県正直観光案内	宮田　珠己	4
バブル経済事件の深層	奥山　俊宏［ほか］	5
ひと喰い介護	安田　依央	6
藤沢周平「人はどう生きるか」	遠藤　崇寿［ほか］	5
ふりまわされない。	小池　一夫	2
ペンチメント	茂木　健一郎	3
報道事変	南　彰	3
マジカルグランマ	柚木　麻子	5
未知に勝つ子育て	アグネス・チャン	3
未和	尾崎　孝史	4

デイジー図書

書　名	著　者　名	D総時間
アナキズム	栗原　康	8:17
一緒にお墓に入ろう	江上　剛	11:16
うつのツボ	高田　明和	4:19
「オウム」は再び現れる	島田　裕巳	6:50
沖縄アンダーグラウンド	藤井　誠二	13:42
オトコとオンナの説明書	米山　公啓	3:46
オール・イズ・ロンリネス	柏枝　真郷	6:53
これからを生きる君へ	天野　篤	2:59
死後の世界	立川　武蔵	7:46
戦略の格言	コリン・グレイ	14:35
その日暮らし	森　まゆみ	4:57
空が落ちる　上	シドニィ・シェルダン	5:38
第二次世界大戦の起源	Ａ．Ｊ．Ｐ．テイラー	22:56
旅は道づれアロハ・ハワイ	高峰　秀子［ほか］	8:39
中動態の世界	國分　功一郎	13:51
妻と私	江藤　淳	1:55
天才の背中	梅津　貴昶	5:40
信長燃ゆ　上	安部　龍太郎	10:57
信長燃ゆ　下	安部　龍太郎	11:24
ファンタジーランド　上	カート・アンダーセン	15:35
フォース・ターニング	ウィリアム･ストラウス［ほか］	13:47
ふるさと百想	折田　和郎	9:04
本・子ども・大人	ポール・アザール	10:41
令和を生きるための昭和史入門	保阪　正康	9:06

拡　大　図　書

書　名	著　者　名	全巻数
温泉天国	嵐山　光三郎	4
風が強く吹いている	三浦　しをん	7
桜舞う	あさの　あつこ	4

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
日本人の歴史認識と東京裁判	吉田　裕	55
「みんなの学校」から「みんなの社会」へ	尾木　直樹，　木村　泰子	47
あしながおじさん	ジーン・ウェブスター作　谷口　由美子訳	292
デミアン　改版	ヘルマン・ヘッセ作　実吉　捷郎訳	290

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452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127名 女529名
合計656名

団総会の日時変更のおしらせ

神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団
委員長　村井　延子

コロナウイルス感染予防に対応する為、奉仕団の団総会・部会総会を、下記のように変更いたしましたのでお知らせいたします。

団総会　　：５月24日(日)　午後１時
点訳・録音・レクリエーション・誘導部会
　　：５月24日(日)　午前10時
拡大写本部会　：５月19日(火)　午前10時
在宅者援助部会：５月22日(金)　午後１時30分

尚、団登録の受付は４月１日から行いますが、総会までの日時がありますので、４月１日～５月24日までに登録をお願いいたします。

＊この日程は３月５日(木)現在での対応です。
今後の状況により変更になる可能性がありますのでご承知おきください。

雪・温泉・ご馳走のスノーハイク

レクリエーション部会　田中　恭子

今年もやって来ました“裏磐梯休暇村”。２月１日～２日に第41回スノーハイクを開催し、参加者は30名（含視覚障害者11名）と盲導犬１頭。

毎年同じ場所を利用するので、宿の従業員や観光バスの運転手さんとも顔なじみになり、いつも親切な対応には感謝。

暖冬で雪不足を心配しましたが、20cm程積もっており、１日目は、クロスカントリースキー班とスノーシュー班（西洋カンジキ）は足慣らしに宿の周りを散策。小雪が降っていたので、解散後は温泉へまっしぐら。夕食はおいしいバイキング料理に舌鼓を打ち、皆さん普段の倍以上は食べたはず。そして、就寝前と翌朝も温泉へ通いました。

２日目は晴天なので、盲導犬はユーザーの許可を得て、ハーネスを外し、スノーシュー班と一緒に池の周りをハイク。最初は生まれて初めての銀世界に喜び、ウサギのように飛び跳ねていましたが、そのうちに班の先頭へ行き、リーダーの後ろへピッタリとついて『副隊長』の座を確保。時々、ドヤ顔で列の後方へ偵察に来ては、また前へ戻る姿に皆で大笑い。

帰りのバスの中は、全員と１頭が爆睡状態。楽しい２日間を満喫し、無事帰路に就きました。

４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	水	ＩＴサポート 10:00～　点訳活動窓口担当者新旧顔合わせ 13:00～	やまゆり
2	木	かけはし編集委員会 13:00～　本部役員会Ⓐ	週刊読書人
3	金	録・役員会 10:00～　在援・役員会 10:00～　誘・役員会 13:00～ 在援・新旧役員会 13:00～　触図サークルⒶ	週刊現代
4	土		交流誌カエル
5	日	点訳サークルみなづき 10:30～　ＩＴサポート 13:00～	
6	月	（休館）	
7	火	楽譜点訳サークルⓂ　拡写・連絡会・役員会 10:00～	ジュニアエラ
8	水	ＩＴサポート 10:00～　点訳活動窓口 10:30～　点・役員会Ⓐ	他館
9	木	幼児教材作製 10:30～　録音雑誌打合せ会 13:00～	週刊読書人
10	金	数学点訳サークル 10:30～　録音相談 13:00～	週刊現代
11	土	レッツ！エンジョイ・レク 10:30～　レク・役員会 13:00～	他館
12	日	ＩＴサポート 13:00～	
13	月	（休館）	
14	火		日経マネー
15	水	点訳指導勉強会Ⓜ　ＩＴサポート 10:00～　点窓 13:00～	他館
16	木		週刊読書人
17	金		週刊現代　旅行読売
18	土		他館
19	日		
20	月	（休館）	
21	火	楽点サークルⓂ　拡写・連絡会 10:00～　録音相談 13:00～　英語点訳サークルⒶ	センターだより
22	水	点・定例会Ⓜ　録音相談担当者打合せ会Ⓜ　ＩＴサポート 10:00～　点窓 13:00～ 点・臨時役員会 13:00～　録音講座担当者勉強会 13:00～	
23	木	誘導指導者勉強会Ⓜ　幼児教材作製 10:30～　広報専門委員会Ⓐ	週刊読書人
24	金	事務局連絡会Ⓐ	週刊現代　ステレオサウンド
25	土		ジャールニュース
26	日	ＩＴサポート 13:00～	
27	月	（休館）	
28	火	拡写・連絡会 10:00～	栄養と料理　文学界
29	水	（昭和の日・休館）	
30	木	点窓 10:30～　録音相談 13:00～　かけはし編集委員会 13:00～　視覚障害者点字指導勉強会Ⓐ	週刊読書人　中医臨床　ナンバー