



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター だより

9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
TEL 代 表 045(364)0 0 2 3
図 書 貸 出 045(364)0 0 2 2
支 援 課 045(364)0 0 2 4
ス ポ ー ツ 受 付 045(364)0 0 2 5
ボ ラ ン テ ィ ア 室 045(364)0 0 2 6
FAX 代 表 045(364)0 0 2 7
【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。

参加者募集

技術講習会

らくらく料理教室



昨年度好評だった初心者向けの料理教室を、今年度も実施します。今回も電子レンジと炊飯器でできる鶏の照り焼きや炊き込みご飯を紹介いたします。栄養バランスを考えたレシピですので、ぜひご参加ください。

日時 9月30日(木)

午前10時30分～午後2時30分

会場 ライトセンター調理指導室

講師 ライトセンター職員

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者

定員 6名(申込者多数の場合は、抽選。抽選結果は、申込締切日の翌日以降ご連絡します。)

ご本人以外にご家族の参加を希望される場合はご相談ください。その場合には、別途参加費をいただきます。

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル(ハンカチ)

参加費 700円(実費)

締切 9月14日(火)

申込 支援課相談指導係まで

① 045(364)0024

② メール kunren@kanagawalc.org

※メールの場合は、氏名および電話番号を明記してください。

教養講座

秋の朗読会『ひまわり』



文学座の女優、南一恵さんをお迎えし、朗読についてのお話と実演をしていただきます。皆さんで朗読を練習する時間もあります。

先着順ですので、お早めにお申し込みください。お待ちしております。

日時 10月7日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 ライトセンター第1講習室
講師 南一恵氏
対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者および晴眼者

定員 90名

受付開始 ①視覚障害者：9月1日(水)から

②晴眼者：9月16日(木)から

締切 先着順(定員になり次第締切)

申込 支援課相談指導係まで

① 045(364)0024

② メール kunren@kanagawalc.org

③事務所受付窓口

※メールの場合は、氏名・連絡先・電話番号をお知らせください。また、視覚障害者の方は、当日の資料形態(点字・墨字・音訳)をお知らせください。

「ライトセンター防災デー」開催のお知らせ

昨年、旭消防署の協力により実施した「ライトセンター防災デー」を今年も実施します。

今年も来所者全員で行う防災訓練に引き続き、参加者の皆さんと非常食を作り昼食として食べる企画などを実施します。その他の内容は現在、消防署と調整しています。詳しくは次号でお知らせいたします。

ぜひ、防災の知識を得る機会としてご参加ください。

日時 10月9日(土) 午後12時30分～3時30分

健康・安全教室 開催のお知らせ

災害が高齢者や視覚障害者に及ぼす影響や、気をつけたい病気などを知り、役立つ技術を身につけてみませんか。

日時 9月25日(土) 午後1時～4時

内容 赤十字健康生活支援講習

対象 ①県内在住・在勤・在学の視覚障害者：10名

②視覚障害援助関係ボランティア：10名
③県内在住・在勤・在学の晴眼者：10名

持ち物 手ぬぐいサイズのタオル1枚・濡れタオルを入れるビニール袋

締切 9月10日(金) 午後5時

参加決定 9月17日(金) までに申込者あてに電話連絡します。

※定員を超えた場合は抽選となります。

申込 ①スポーツ受付

② 045(364)0025

水泳教室・水中運動教室 再開のお知らせ



7・8月お休みしていたプールの教室を9月から再開します。皆さま、ぜひご参加ください。

●火曜水泳教室(毎月第2火曜日)

●金曜水泳教室①(毎月第1金曜日)

内容 「クロール」「背泳ぎ」の習得を目標としていきます

講師 神保 えり子 氏

●金曜水泳教室②(毎月第3金曜日)

内容 「平泳ぎ」「バタフライ」の習得を目標としていきます。

講師 梁瀬 千鶴 氏

各教室とも開催時間は、午後2時～2時50分です。

事前申込は不要です。スポーツ受付で、教室参加の旨をお伝え下さい。教室開始時間前にはプールサイドに集合して下さい。

定員 各教室とも先着10名程度

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者およびライトセンタースポーツ施設登録済の晴眼者。希望者多数の場合は視覚障害者優先

●水中運動教室(毎週木曜日午後2時～2時50分)

内容 ストレッチ・ウォーキング・アクアビク

9 月 行事 予定 表

***視覚障害者対象**
技術講習会「らくらく料理教室」 第 5 木 曜日 30日 10:30 ~ 14:30

***視覚障害者・晴眼者対象**

水中運動教室	第 1,2,3,5	木 曜日	2,9,16,30日	14:00 ~ 14:50
金曜水泳教室①	第 1	金 曜日	3日	14:00 ~ 14:50
火曜水泳教室	第 2	火 曜日	14日	14:00 ~ 14:50
金曜水泳教室②	第 3	金 曜日	17日	14:00 ~ 14:50
健康・安全教室	第 4	土 曜日	25日	13:00 ~ 16:00

***晴眼者対象**

点訳講座（応用）	水 曜日	15,22,29日	13:30 ~ 15:30
録音講座（基礎）	金 曜日	3日	10:00 ~ 15:00
録音講座（応用）	金 曜日	17,24日	10:00 ~ 12:00
誘導法講座	土 曜日	11,18,25日	10:00 ~ 12:00
拡大写本講座	木 曜日	9,16,30日	10:00 ~ 12:00

***ボランティア対象**

点訳勉強会	木,火 曜日	2,28日	13:30 ~ 15:30
指導技術研究会（誘導）	金 曜日	10日	13:30 ~ 15:30
指導技術研究会（録音）	水 曜日	15日	13:30 ~ 15:30

※お申し込み・ご不明な点は支援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 ~ 12:00
オカリナ	第 1・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
コールフエリッチェ	第 3	日 曜日	13:00 ~ 16:00
茶道	第 1・3	水 曜日	10:00 ~ 14:30
手芸	第 2	金 曜日	13:00 ~ 16:00
	第 4	水 曜日	
大正琴	第 1・3	土 曜日	13:00 ~ 15:00
ハモニ	第 2・4	日 曜日	10:00 ~ 13:30
俳句	第 1	火 曜日	13:00 ~ 15:00
パソコ	第 4	日 曜日	13:00 ~ 16:00
料理	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
	第 4	日 曜日	13:00 ~ 18:00
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	
	第 2・4	木 曜日	13:30 ~ 15:00
社交ダンス	第 1・3	水 曜日	10:00 ~ 12:00
水泳	第 2・4	土 曜日	13:00 ~ 15:00
スキー	第 2	日 曜日	10:00 ~ 12:00
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 3	木 曜日	13:00 ~ 16:00
	第 4	土 曜日	
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 ~ 19:00
	第 3	日 曜日	10:00 ~ 12:00
ヨガ	第 3	火 曜日	9:30 ~ 12:30
ヨガ	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。
※詳しくは、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」のご案内

毎月ご好評をいただいているライトシネマですが、今年度はライトセンターの外でも行っております。地域のボランティアと

お問い合わせ先
支援課スポーツ係
045(364)0025

対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者10名およびライトセンタースポーツ施設登録済の晴眼者5名
定員 各回15名(定員になり次第締切となります)
申込 ①スポーツ受付
②045(364)0025
*実施月1ヶ月前の1日から開催日の前日までの事前申込制
講師 います
岩島 和栄 氏

9月の案内

「山の郵便配達」

中国の山岳地帯。長年郵便配達を勤めてきた男が、息子に仕事を引き継ぐことに。美しい自然を背景に、家族の絆や幸せのあり方を描く。

日時 9月11日(土) 午前10時~12時

会場 ライトセンター 視聴覚室

申込 事前申込不要

問い合わせ先
総務課 045(364)0023

報告

開催しました！ シンクロナイズドスイミング体験教室

7月13日(火)、本年度で3回目となる「シンクロナイズドスイミング体験教室」を、参加者12名のほか、神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団員12名の協力を得て開催しました。

今回は、映画『ロッキー』のテーマに乗って、仰向けの状態から片足を高く上げるフラインゴの姿勢など、難易度の高い技を時間内に参加者全員がマスターしました。

ある参加者は、「最初はできるかどうか不安だったけど、何とか足を上げることができ、楽しかったです」と語ってくれました。

ライトセンターでは、この教室のほかにさまざまな水泳教室を開催していますので、ぜひご参加ください。

休館日

9月の休館日は次のとおりです。

9月 6日(月)

13日(月) 敬老の日

20日(月) 振替休館

21日(火) 秋分の日

23日(木)

27日(月)

平日の月末にあたる8月31日(火)は、設備の安全点検のため、スポーツ施設の利用は午後3時までとなります。また、9月19日(日)はプールの安全点検を実施するため、スポーツ施設の利用は同じく午後3時までとなります。(平日の月末にあたる9月30日(木)は通常どおり開館いたします)なお、図書館は通常どおり



新たに加わった蔵書の紹介



点字図書

書名	著者名	巻数
会津と長州、幕末維新の光と闇	星 亮一	3
朝日のようにさわやかに	恩田 陸	4
アトリエの巨匠に会いに行く	南川 三治郎	2
池波正太郎を歩く	須藤 靖貴	4
緑的サバイバル	絲山 秋子	3
Wish	小手鞠 るい	3
大きな約束	椎名 誠	4
大人になるということ。	石田 衣良	2
かけら	青山 七恵	2
かれん	安達 千夏	3
楠の実が熟すまで	諸田 玲子	4
唇に微笑(ほほえみ)心に拳銃	大藪 春彦	8
グリーンスパンの正体	ウィリアム・A. フレッケンシュタイン	4
誤審	麻野 涼	4
サムシングブルー	飛鳥井 千砂	5
寂聴幸運の鍵	瀬戸内 寂聴	5
すき焼き通	向笠 千恵子	3
ストロベリー・フィールズ	小池 真理子	9
先輩と私	森 奈津子	5
檀ふみの茶の湯はじめ	檀 ふみ	2
つばくろ越え	志水 辰夫	6
床屋さんへちょっと	山本 幸久	4
日本人が知らない「日本の姿」	胡 曉子	4
猫の水につかるカエル	川崎 徹	2
別冊図書戦争Ⅱ	有川 浩	5
僕と『彼女』の首なし死体	白石 かおる	5
マイ・ブルー・ヘブン	小路 幸也	5
松本清張傑作選 [1]	松本 清張	5
松本清張傑作選 [2]	松本 清張	5
松本清張傑作選 [3]	松本 清張	6
松本清張傑作選 [4]	松本 清張	5
ミレニアム 2 [上]	スティーン・ラーソン	8
ミレニアム 2 [下]	スティーン・ラーソン	8
向田邦子全集 [2]	向田 邦子	3
メガロマニア	恩田 陸	3
モザ	山崎 ナオコラ	1
八つ花ごよみ	山本 一力	4
われに千里の思いあり [上]	中村 彰彦	7
われに千里の思いあり [中]	中村 彰彦	7

われに千里の思いあり [下]	中村 彰彦	7
----------------	-------	---

点字絵本

書名	著者名	巻数
てとてとてとて	浜田 桂子	1
はっぴいさん	荒井 良二	1

デジイー図書 テープ図書

書名	著者名	D総時間	巻数
大奥二人道成寺	杉本 章子	9:21	10
介護うつ	清水 良子	3:13	4
画面の告白	甲斐 よしひろ	3:37	4
ガールズファイル	柴崎 友香	4:45	1
カレンダーがない日	勝目 梓	6:57	-
逆襲、にっぽんの明るい奥さま	夏石 鈴子	5:22	6
9割の病気は自分で治せる	岡本 裕	5:27	6
小泉純一郎の軍師飯島勲	天下 英治	14:55	-
ゴチソウ山	山田 健	6:05	-
瘤	西川 三郎	7:00	-
こんにちにはアン [上]	バッジ・ウィルソン	8:50	10
こんにちにはアン [下]	バッジ・ウィルソン	9:08	10
さぁ、出発だ!	クラウドディア・メッツ	16:13	17
裁判官は宇宙人	半田 亜季子	4:47	-
刺客長屋	森村 誠一	9:33	10
地獄花	団 鬼六	9:48	11
小説リトル・チャロ	わかき ゑふ	6:24	-
大暴落 1929	ジョン・K. ガルブレイス	8:57	10
できそこないの男たち	福岡 伸一	6:51	8
富子すきすき	宇江佐 真理	8:13	9
残るは食欲	阿川 佐和子	4:46	5
ひき裂かれた自我	フェリシア・ボナバルト	23:08	25
人にはススメられない仕事	ジョー・R・ランズデール	9:41	10
三毛猫ホームズの十字路	赤川 次郎	6:05	7
「落語」昭和の名人決定版 25		1:32	-
「落語」昭和の名人決定版 26		1:31	-
ラストダンス	堂場 瞬一	11:05	-
列車ダイヤと運行管理	列車ダイヤ研究会	9:07	10

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」はデジイーの総録音時間、「巻数」はテープ巻数の略です。

今年七月、秦野市録音赤十字奉仕団は設立三十周年を迎えました。これを節目に秦野市録音赤十字奉仕団として再出発しました。
 七月七日には、市内保健福祉センターに多数の来賓の方々、読者のみなさん、奉仕会のOBの方をお迎えして、「三〇周年のつどい」記念式典と、「秦野市録音赤十字奉仕団」結団式を行いました。式典の中では「音で綴るこの十年」として、二カ月一回発行してきたテープ雑誌の中から思

ポランティアコーナー
 三十周年、そして日赤奉仕団に
 秦野市録音赤十字奉仕団

ライトセンター フェスティバル開催のお知らせ
 今年のライトセンターフェスティバルは11月13日(土)午前10時午後4時まで実施します。内容につきましては、次号以降にてお知らせいたします。

NEWS お知らせ
 開館いたします。
 また、ミニ水泳記録会の前日である8月28日(土)、当日の29日(日)はスポーツ施設をご利用いただけませんのでご了承ください。

い出を振り返りました。何十本もある過去のテープ雑誌の中から少しずつ印象的な場面の音をつなぎ合わせて作った音のアルバムです。会場の皆さんが熱心に聴いて下さいました。午後は読者の方と一緒に楽しくゲームをしたあと、栗志亭亭生氏の落語を堪能しました。前座では宍生さんの落語講座門下生、視覚障害者の日暮亭カナカ氏が熱演されました。たくさんの人達に支えられ活動してきたことを実感し、新しい一歩をみながら踏み出すことのできた素敵な一日でした。
 翌日七月八日には、市広報一五日号の読み合わせ、休む間もなく活動が継続しています。(生川 玲子)

ワンデイハイクへのお誘い!!
 湘南海岸の景勝地である大磯町の高麗山と湘南平のハイキングコースです。
 JR大磯駅から湘南の海を間近にみながら、高麗山と標高181mの湘南平を歩きます。
 予定歩行時間4時間で、距離は6.6kmです。
 日程 10月16日(土)
 コース
 大磯駅→高来神社→高麗山→湘南平→大磯駅
 集合 大磯駅改札口 午前9時30分
 解散 大磯駅改札口 午後3時予定
 募集 視覚障害者 10名
 晴眼者 20名
 (応募者多数の場合は抽選)
 申込 9月1日(水)～9月17日(金)
 奉仕団事務局 ☎045(3664)0026

ふれ・あい

利用者相談・交流会を終えて

拡大写本部会 原 真紀

夏休みに入った7月24日(土) 10時から14時まで、拡大写本を利用してくださる方と学校に呼びかけ相談・交流会を実施しました。今年には利用者八家族、小学校の先生お二人をお迎えし、ボランティアは29名が参加しました。

お部屋の中では日頃のボランティア活動をお見せするコーナー、子どもたちの遊びと家族での休憩のコーナー、今後の拡大写本について相談するコーナーなどを設け、順番にまわっていただきました。

遊ぶコーナーは人気で、特に風船を叩いて飛ばす遊びや体を使ったゲームで汗だくになっていたようです。見ている側もとても楽しく過ごしました。暑かったのですがフリードリンクとお菓子も用意したのですが遊びの方が魅力的だったようです。

相談コーナーでは普段の拡大写本について思っていることなどをお聞きし、来年度の教科書への参考とさせていただきます。利用者同士も一緒に休憩するなどしながら交流をされていた様子で和やかな情報交換の場になっていたように思われます。

ボランティアにとっても、直接拡大写本を使ってくださるお子さんと接することが作成していく糧になったように思います。

団員研修会のお知らせ

『一緒に話そう私たちの今、そして未来』
アンケートにみる私の活動・団の活動

日時 平成22年10月5日(火) 13時～15時30分
場所 ライトセンター第一講習室
内容 アンケート集計結果をもとに自由に話し合う

申込 8月24日(火)～9月30日(木)
企画専門委員会

第 336 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 108 名 女 613 名
合計 721 名

おいしい勉強会

在宅者援助部会 鈴木 理恵子

ライトセンターにIHクッキングヒーターが一台設置され、料理教室などで使われる予定とのこと。

そこで7月29日、「IHクッキングヒーターを知ろう」と題して、東京電力ショールームなどとみらいのIHクッキング教室で勉強会を行いました。三菱電機製の視覚障害者向けの機器を使って、特徴や使い方の説明、さらに調理の際のコツなどを教えていただきました。

大きめのダイヤルスイッチを押すことで電源が入り、回して火力を調整する、音声の案内も工夫されています。ストップウォッチ機能を使うことで、余熱や揚げ物のタイミングを図ることができると、便利さに驚かされました。平らな作業面は鍋などが傾く心配をしなくてよいし、シールを貼ることが可能なので、自分の好みの印を付けることもできます。

実際に調理を体験し、設置の際の注意、電気の話(200Vの電圧が必要であること)、電気料金についてなど、多くの情報を得ました。今後の活動に役立てられるよう知識を蓄え、試食でカロリも補給し、おいしく楽しい2時間でした。

事務局からのお知らせ

4時以降に、ポット・コピー機を使用したら電源は必ず切ってお帰り下さい。

キルギス民族衝突救援金

一〇、八一〇円を日本赤十字社に振り込みました。

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 (T) テープのみ

日 曜	会 議 ・ 会 合 等	作 業
1 水	パソコンサポート 10:00～ 点訳活動窓口 10:30～	週刊現代 (T) マイ詩集/他館
2 木	本部役員会 Ⓐ	選定図書週報 他館/週刊現代 (D)
3 金	誘・役員会 Ⓜ 災害対策専門委員会 13:00～ 録・役員会 13:00～ 在援・役員会 Ⓐ 触図サークル Ⓐ	他館/(録音講座作業体験)
4 土		生活情報誌やまゆり
5 日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート 13:00～	
6 月	(休館)	
7 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
8 水	パソコンサポート 10:00～ 点窓 10:30～ 点・役員会 Ⓐ	週刊現代 (T) /他館
9 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)
10 金	在援・第2回勉強会 Ⓐ	日経マネー/他館
11 土	スポーツ介助運営連絡会 Ⓜ レッツ! エンジョイスポーツ 13:30～ 録音相談 13:00～	他館
12 日	パソコンサポート 13:00～	
13 月	(休館)	
14 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 Ⓐ	他館/ナンバー
15 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 (T) /他館
16 木	団活動検討小委員会 Ⓐ 誘導指導者勉強会 Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) /他館
17 金	数学点訳サークル 10:30～	他館/他館
18 土	レク・役員会 Ⓜ レクリエーション研究会 13:00～	ライトセンターだより (T、D)
19 日	パソコンサポート 13:00～	
20 月	(敬老の日・休館)	
21 火	(振替休館)	
22 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(触図相談) 13:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～	ライトセンターだより(点・墨) 週刊現代 (T) /他館
23 木	(秋分の日・休館)	
24 金	在宅者援助指導者勉強会 10:30～ 広報専門委員会 Ⓐ 事務局連絡会 Ⓐ	選定図書週報 週刊現代 (D) 小学3年生4年生/他館
25 土	録音相談 13:00～	旅行読売 小学1年生2年生
26 日	パソコンサポート 13:00～	
27 月	(休館)	
28 火	拡写・むしめがねの集い 10:00～ 楽点サークル Ⓜ 録音相談 13:00～ 拡大写本指導担当者勉強会 Ⓐ	栄養と料理 おたまじゃくし/他館/ナンバー
29 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 Ⓐ 録・第3回研修会 13:00～	週刊現代 (T) /他館
30 木	かけはし編集委員会 Ⓐ	選定図書週報/他館 週刊現代 (D)