



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# ライトセンター だより

1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](mailto: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

## 「IHクッキング教室」 に参加しませんか？

「IH」という言葉を耳にしたことはありませんか？これは磁力線の働きにより鍋自体をヒーターのように加熱させる仕組みのことで、IHは火を使わないので安全性も高く、掃除も楽な器具です。そこで、IHの構造や使用方法を学び、チャージャーから揚げなどを実際に調理します。皆様の  
お申込みをお待ちしています。

日時 1月29日(金)  
午前11時～午後1時30分  
内容 IHクッキングヒーターを使用した調理体験(昼食として試食します。)  
会場 横浜そごう9階 東京電力シヨールーム  
テブコプラザ横浜  
横浜市西区高島2-18-1  
045(465)2054

集合・解散 現地(横浜そごう9階)  
対象 県内在住・在勤・在学の視覚障害者10名  
参加費 無料  
定員 10名(応募者多数の場合は抽選。結果は、締切翌日にご連絡します)

持ち物 エプロン・ハンドタオル  
申込 1月13日(水)までに相談指導係へ  
① 045(364)0024  
② メール [kunren@kanagawalc.org](mailto:kunren@kanagawalc.org)  
(メールの場合は、氏名及び電話番号を明記してください。)

\*この講習会は調理実習ではなく、IHの使用体験会です。材料等は全て下ごしらえ済みのものを使用します。



### ゆったり動いて健康づくり

## スポーツ・ レクリエーション教室 「気功体操」

あなたも中国生まれの気功体操「練功十八法」で健康づくりをしてみませんか。ご自宅でもできるゆったりとした動きと呼吸で体を整えます。ぜひ、参加してみてください。

日時 平成22年1月19日(火)  
午後1時30分～3時30分  
会場 ライトセンター体育館  
講師 徳納伸子氏  
(日中練功十八法友好協会指導員)

対象・定員 県内在住・在勤・在学の視覚障害者10名  
および当センタースポーツ施設利用登録済みの晴眼者5名。  
持ち物 運動のできる服装・室内履き・タオル  
申込 下記の「共通申込先」をご覧ください。

## 「ヨガ・ピラティス体験教室」

ヨガとピラティスを合わせたヨガピラティスは、呼吸法や正しい姿勢、ボディバランスを意識しながら、毎日を健康で快適に過ごせるような体づくりを目指します。骨盤や背骨の歪みのチェックをし、心地よい調整法を学んでみませんか。皆様の参加をお待ちしております。

日時 平成22年2月6日(土)  
午前10時45分～12時00分  
会場 ライトセンター体育館  
講師 草場恵理氏  
対象・定員 県内在住・在勤・在学の視覚障害者14名

及び当センタースポーツ施設登録済の晴眼者6名  
運動のできる服装・タオル

### 気功体操・ヨガピラティス教室 共通申込先

申込 ① スポーツ受付  
② 045(364)0025

③ メール [sports@kanagawalc.org](mailto:sports@kanagawalc.org)  
メールの場合は、ご希望の教室名および氏名(ふりがな)・電話番号を明記してください。

期間 気功体操  
12月15日(火)～1月5日(火)  
ヨガ・ピラティス  
12月15日(火)～1月21日(木)  
※応募者多数の場合は抽選。結果は締切日翌日にご連絡します。

### 締切間近!

## サウンドテーブル tennis 大会

締切間近です(12月25日締切)。まだ申込みのお済みでない方、お急ぎください!たくさんの参加をお待ちしております。

日時 平成22年1月31日(日)  
午前9時50分～午後4時(受付9時30分)  
会場 ライトセンター  
申込 12月25日(金)までにスポーツ係へ  
① 045(364)0025  
② 窓口 スポーツ受付

※競技規則・試合組み合わせ等詳細につきましては、お問い合わせください。



# 1 月 行事 予 定 表

**\* 視覚障害者対象**

技術講習会「IT クッキング教室」	第 5	金 曜日	29日	11:00 ~ 13:30
サウンドテーブルテニス大会	第 5	日 曜日	31日	9:30 ~ 16:00

**\* 視覚障害者・晴眼者対象**

水 中 運 動 教 室	第1,2,3,4	木 曜日	7,14,21,28日	13:30 ~ 14:30
金 曜 水 泳 教 室 ②	第 2	金 曜日	8日	13:30 ~ 14:30
スイムワンポイントレッスン	第 3	金 曜日	15日	13:30 ~ 14:30
スポーツ・レクリエーション 教室「気功体操」	第 3	火 曜日	19日	13:30 ~ 15:30

**\* 晴眼者対象**

点 訳 講 座 ( 応 用 )	金 曜日	8,15,22,29日	13:30 ~ 15:30
録 音 講 座 ( 応 用 )	木 曜日	7日	10:00 ~ 12:00
第 3 回 誘 導 法 講 座	金 曜日	8,15,22,29日	13:30 ~ 15:30 (22日のみ10:00~12:00)

**\* ボランティア対象**

ボランティア研修会	火 曜日	26日	13:30 ~ 15:30
指導技術研究会(録音)	金 曜日	15日	13:30 ~ 15:30
指導者勉強会(録音)	木 曜日	28日	13:30 ~ 15:30
指導技術研究会(誘導)	金 曜日	8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 3	土 曜日	13:00 ~ 16:00
華 力	第 1・3	水 曜日	13:00 ~ 16:00
カ ラ オ ケ ス	第 2・4	土 曜日	13:00 ~ 16:00
コ ー ラ	第 1	土 曜日	13:00 ~ 15:00
	第 3	土 曜日	10:00 ~ 12:00
	第 3	日 曜日	13:00 ~ 16:00
コ ー ル フ ェ リ ー チ ェ	第 1・3	水 曜日	10:00 ~ 14:30
茶 手	第 2	金 曜日	13:00 ~ 16:00
	第 4	水 曜日	
大 手 正 琴	第 1・3	土 曜日	13:00 ~ 15:30
作 り 楽 器	月 1回	日 曜日	13:00 ~ 16:00
ハ ー モ ニ	第 2・4	日 曜日	10:00 ~ 13:30
排 ソ コ	第 1	火 曜日	13:00 ~ 15:00
パ 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
	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	
自 彊 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	土 曜日	
ス キ ー	第 2	日 曜日	10:00 ~ 12:00
ソ フ ト エ ア ロ ビ ク	第 2・4	火 曜日	13:30 ~ 15:00
サ ウ ン ド テ ニ ス	第 4	土 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 ~ 19:00
	第 3	日 曜日	9:00 ~ 11:00
ヨ ヨ ッ	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。  
※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。

## 月1回の映画体験会および地上デジタル放送 説明会のご案内

1月の音声解説付DVD映画体験会は次のとおりです。なお、映画体験会終了後「地上デジタル放送」説明会(約20分・参加自由)を実施します。

日時 平成22年1月27日(水)  
午前10時~11時40分

タイトル 「雨あがる」

会場 ライトセンター(申込不要)

※総務課 ☎0445(364)0023

## 大好評！教養講座 「サンシンに触れるひととき」

10月17日(土)、10名の視覚障害者が参加して、サンシンの講座が開かれました。

講師の城間紀野さんが、沖繩の伝統的な歌を解説しながら弾き語りをしました。その後、参加者一人ずつ楽器を触ったりつまびいたりし、最後にサンシンの伴奏でポピュラーな沖繩の歌を皆で歌いました。非常に好評だったため、今後同様の講座を企画したいと考えています。お楽しみに！

## 新たな挑戦 フリークライミング 体験教室開催報告

10月31日(土)、当センターでは初めてとなるフリークライミング体験教室を、寒川町のクライミングスペース「ハン」にて開催しました。

フリークライミングとは、自然の崖や人工の壁をわずかな突起を手がかりに道具を使わず己の肉体のみで登るスポーツです。今回は日本における視覚障害フリークライミングの草分けであるNPO法人モンキー

マジック代表・小林幸一郎氏を講師に迎え、4名の参加者が斜度90度の人工の壁に挑戦しました。

教室では、視覚障害当事者である小林氏の手ほどきを受けながら参加者一人ひとりが壁に挑戦し、その中で突起の探し方や登る際の体の使い方を覚えていきました。

壁を縦に登るときは体格を活かしてぐいぐい登る男性陣。一方の女性陣は「手が届かない」「握力がない」と苦戦気味。ところが壁を横に移動する動きも加えて難易度を上げたところ、ゴールにたどり着いたのは女性陣。「ポイントは足の動かし方と体重移動。腕の長さではなかった」と男性陣へアドバイスがありました。それを受けた男性陣もそれぞれの目標を決めて再挑戦し、「思っていたよりも頭も使うね」と感想を述べていました。

当センターでは、参加者の「ぜひまた挑戦したい」という声を励みに、第2弾を企画できればと考えています。

## 休 館 日

1月の休館日は次のとおりです。

- 1月 1日(金) ~ 4日(月)
- 11日(月) 成人の日
- 12日(火) 振替休日
- 18日(月)
- 25日(月)

こ来場ありがとうございます!  
11月14日(土)に「ライトセンターフェスティバル&あい・あいひろば」を開催しました。数多くの方のご参加をいただき、誠にありがとうございました。

平日の月末にあたる1月29日(金)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。



# 新たに加わった蔵書の紹介



## 点字図書

書名	著者名	巻数
あしたの虹	ばーぶること瀬戸内寂聴	3
あなたに、大切な香りの記憶はありますか？	阿川 佐和子	3
雨の塔	宮木 あや子	3
右岸	辻 仁成	12
大奥二人道成寺	杉本 章子	5
大人のための算数練習帳	佐藤 恒雄	3
おんなの色気おとこの色気	村松 友視	5
ガーディアン	石持 浅海	5
彼女の知らない彼女	里見 蘭	4
かわいいカノン	季東 将司	5
感傷教育	武谷 牧子	4
きらめくジャンクフード	野中 格	2
恋のかけら	唯川 恵	3
午後の音楽	小池 真理子	4
小銭をかぞえる	西村 賢太	2
左岸	江国 香織	13
桜遍路	津村 節子	3
ジョイ!	欽本 野ばら	4
ジョークで読む国際政治	名越 健郎	3
女子の古本屋	岡崎 武志	3
酔芙蓉	戸田 彰	4
雪白の月	碧野 圭	4
ちよいんな々	荻原 浩	4
冷たい水と、砂の記憶	谷村 志穂	3
21 twenty one	小路 幸也	3
東京島	桐野 夏生	5
二月三十日	曾野 綾子	4
野に咲け、あざみ	芦原 すなお	8
バナナは皮を食う	檀 ふみ	3
浜崎橋はなぜ渋滞するのか？	ニッポン放送取材班	3
ひかりの剣	海堂 尊	5
ビッグプロジェクト	飯吉 厚夫	3
ふたりの品格	永 六輔	4
平成大家族	中島 京子	4
僕らの事情。	ディヴィッド・ヒル	3
星空の下のひなた。	樋口 直哉	4
穂足のチカラ	梶尾 真治	9
また会う日まで	ジョン・アーヴィング	10
また会う日まで	ジョン・アーヴィング	10
もうひとつの夏休み。	芦原 すなお	3
やきぐれ	犬飼 六岐	5

書名	著者名	巻数
横浜	南 学	2
ワニのあくびだめんなよ	椎名 誠	3

## 点字絵本

書名	著者名	巻数
ぞうのたまごのたまごやき	寺村 輝夫	1

## テープ図書 デイジー図書

書名	著者名	巻数	D総時間
赤い長靴	江國 香織	—	4:26
あした吹く風	あさの あつこ	7	6:43
おそろし	宮部 みゆき	14	13:25
夫の火遊び	藤堂 志津子	7	6:22
元気になる小説	高橋 フミアキ	3	2:40
厳選日本史66の名場面	楠木 誠一郎	5	4:19
航空管制のはなし	中野 秀夫	10	8:56
山家集	西行	—	10:00
ズームーデイズ	井上 荒野	6	5:20
チャイルド44	トム・ロブ・スミス	11	10:02
チャイルド44	トム・ロブ・スミス	10	9:04
鉄路の美学	原口 隆行	12	11:24
Twinkle 一ひかりもの	香月 日輪	6	5:04
なぜ人はニセ科学を信じるのか	マイクル・シャーマー	11	9:40
21世紀の国富論	原 丈人	8	7:03
響響文学カフェ	高橋 源一郎	9	7:59
彫辰捕物帖	梶山 季之	12	11:31
彫辰捕物帖	梶山 季之	13	12:24
彫辰捕物帖	梶山 季之	13	11:56
もう誘拐なんてしない	東川 篤哉	11	10:28
もえない	森 博嗣	8	7:14
野菜が壊れる	新留 勝行	—	5:25
蒼生の証明	森村 誠一	—	8:44
夜を守る	石田 衣良	8	7:35
「落語」昭和の名人決定版	—	—	1:29
「落語」昭和の名人決定版	—	—	1:34
乱調	藤田 宜永	—	14:45

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。「巻数」はテープ巻数、「D総時間」はデイジーの総録音時間の略です。

（図書館は通常どおり開館いたします。）  
 年末年始の図書館・スポーツ施設の利用については次のとおりです。

### 【図書館】

年内は26日（土）まで。年始は図書館システムの一部更新作業のため9日（土）からとなります。

### 【スポーツ施設】

年内は27日（日）午後3時まで。年始は、プールが5日（火）午後1時から、その他のスポーツ施設が5日（火）午前10時からとなります。

皆さまのご利用をお待ちしております。

### ※行事開催に伴う利用制限

サウンドテーパールテニス大会実施のために、大会当日1月31日（日）と前日の30日（土）は、全スポーツ施設並びに第1・2・3講習室はご利用いただけません。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## ポランティアコーナー

### デイジーの発送がはじまりました

#### 相模原市録音奉仕会

二〇〇九年四月一日号の広報からデイジーを発送し始めました。（読者数約百二十名の内五十名弱からスタート）その後、広報第十五号・市議会だより・ライブラリー情報・福祉のしおりの委託テープがデイジー化されていきました。読者からは「読みたいところがすぐ探せてとても良い」「音質が良い」などの感想が聞かれ好評でした。

私たちの会では、委託テープのグループにデイジーグループの一員が入り、一緒に勉強をしながらデイジー化を進めて来ましたが、その為デイジーに携われる会員が増え、これからの読者の要望にも前向きに対応で

## プロフィンドスキーネイチャー 参加者募集

年に一度の雪と自然に戯れながら歩くスキーシーズン到来！是非ご参加ください。

日時 平成22年3月13日（土）～15日（月）  
 会場 裏磐梯クロスカントリースキー場  
 宿泊 福島県 休暇村裏磐梯

参加費 3万円（内予約金1万円）  
 集合・解散 横浜駅西口天理ビル前

集合 3月13日（土）午前7時30分  
 解散 3月15日（月）午後7時（予定）  
 往復とも貸切バス

定員 視覚障害者10名・晴眼者20名  
 申込 平成22年1月13日（水）～1月27日（水）  
 （水）神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団事務局まで

※応募者多数の場合は、抽選。  
 ※参加者には追って詳しい資料をお送りします。（プロフィンドスキー実行委員会）

きるとうれしく思っています。  
 ただ問題は発送の煩雑さです。「読者にお届けする発送までが私たちの仕事」の考えの下、会員全員が年間で五、六回発送作業にかかわり、五十日も録音室が占領されます。委託の日はテープとデイジーの同時作業なので混乱しがちです。

政令都市になる四月からは、広報第十五号は三区用にテープとデイジーを三種類ずつ作成することになります。今年、今年、今年と会員の協力で乗り切っていくつもりです。

もうひとつの課題は、RS以外の録音の媒体をアナログからデジタルに変えることと、現在デイジーグループを中心に模索、研究しているところです。

（小川 紀江）

# ふれ・あい

## 災害時徒歩帰宅体験記

災害対策専門委員 池浦 孝弘

今回で5回目となる災害時徒歩帰宅体験が好天に恵まれた10月31日(土)に、二俣川駅からJR東戸塚駅までのおよそ8キロの行程で実施されました。

参加した人員は、ライトセンター職員1名および奉仕団員26名で、全員が完歩しました。経路は、こども自然公園の西側を進み、緑園都市駅に立ち寄り、平蔵橋から名瀬下を左折して、横浜新道を渡り東戸塚駅に向かいました。出発点からしばらくの部分は、アップダウンの坂道が続きました。中間部は緩やかな道でした。名瀬下から先は東戸塚駅まで坂道が続きましたが、ほぼ予定した時間通りに進みました。

歩き始めには、やや息苦しさを感じましたが、休憩をしてからは快調に足が進みました。途中予定されたコースに平行して遊歩道が整備されているところがあり、実際の災害時には状況判断が必要と思います。

今まで実施済みの二俣川から各方面へのルートも含めて、今後とも見直しを加えて、道筋、給水、給食、休憩等、状況を再確認し、災害時の実用に耐えるものに近付ける努力が必要と感じました。

## 視覚障害の理解と親睦交流

広報専門委員長 影山 太一

11月14日(土)、ライトセンターフェスティバル&「あい・あい」ひろば2009が開催されました。▼オープニングは、二俣川小学校の皆さんによる和太鼓演奏で、来場者の心と体に響き渡りました。▼その後、フロアでは、社交ダンスクラブ、ステージ

第 329 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 105 名 女 646 名  
合計 751 名

では、コーラスクラブなど、日頃の練習の成果が十二分に披露され、観客の感動と拍手を呼びました。▼2009では、お馬さんが四頭登場しました。これは、NPO法人青い風牧場・馬とふれあう会のグループによるもので、青い風牧場では、障害を持つ人のための乗馬活動を行っており、視覚障害の皆さんにも、乗馬の楽しさを知って欲しいとのことでした。▼音声解説付DVD映画体験会では「男はつらいよ」などが臨場感いっばいに上映されました。▼視覚援奉では、六部会四グループの皆さんが日常の活動を分かり易くパネル展示と体験コーナーに工夫を凝らしました。中でも点字体験コーナーでは、ちびっ子たちがたくさん参加し触る点字文化を楽しんでおりました。▼多くの参加者が、共に触れ語り合い喜びを分かちあった楽しい一日でした。

## 団員研修会のお知らせ

知って安心 くらくら介護  
赤十字健康生活支援講習(家庭看護法)

日時 平成22年2月2日(火)  
13時~15時30分  
場所 ライトセンター 第1講習室  
講師 赤十字健康生活支援講習指導員  
内容 車椅子への移動介助  
食事の内容や注意点など  
申込 平成22年1月5日(火)~  
1月31日(日)

※当日は動きやすい服装でお出かけ下さい。介護される人にもする人にもやさしい介護を学びましょう。  
お誘いあわせてご参加下さい。

(企画専門委員会)

## 1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
4月	(1/1~4 年始休館)	
5火	拡写・連絡会、チーフ会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 企画専門委員会Ⓐ	返却作業
6水	点訳活動窓口 10:30 ~	週刊現代/他館
7木	本部役員会Ⓐ	選定図書週報(含D) 他館 週刊現代(D)
8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Ⓐ	マイ詩集(含D) 他館/他館
9土	スポーツ介助運営連絡会◎ レッツ! エンジョイスports 13:30 ~ 録音相談 13:00 ~	生活情報誌やまゆり(含D) 交流誌カエル
10日	パソコンサポート 13:00 ~	
11月	(成人の日・休館)	
12火	(振替休館)	
13水	パソコンサポート 10:00 ~ 点窓 10:30 ~ 点・役員会Ⓐ	週刊現代/ナンバー(含D) 他館
14木	録音雑誌打合せ会 13:00 ~	選定図書週報(含D) 他館 週刊現代(D)
15金	東洋医学用語勉強会◎ 数学点訳サークル 10:30 ~	日経マネー(含D)/他館
16土		他館
17日	点訳サークルみなづき 10:30 ~ パソコンサポート 13:00 ~	
18月	(休館)	
19火	拡写・連絡会、役員会 10:00 ~ 楽譜点訳サークル◎ 録音相談 13:00 ~	ライトセンターだより(含D)
20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/他館
21木	団活動検討小委員会Ⓐ 作業チーフ打合せ会Ⓐ	選定図書週報(含D) 他館 かけはし(含D) 週刊現代(D)
22金	在宅者援助指導者勉強会 10:30 ~ 事務局連絡会Ⓐ	ステレオサウンド(含D) 他館/他館
23土	録音相談 13:00 ~	旅行読売(含D)
24日	パソコンサポート 13:00 ~	
25月	(休館)	
26火	拡写・連絡会、定例会 10:00 ~ 第5回録音研修会 13:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 拡写本指導担当者勉強会Ⓐ	栄養と料理(含D) 小学5年生6年生/ナンバー(含D)
27水	パソコンサポート 10:00 ~ 録音相談担当者打合せ会◎ 録音講座担当者勉強会 13:00 ~	週刊現代 小学3年生4年生/他館
28木	点・定例会◎ 誘導指導者勉強会 10:30 ~ 幼児教材作製グループ 10:30 ~ 点窓(触図相談) 13:00 ~ 広報専門委員会Ⓐ かけはし編集委員会Ⓐ	選定図書週報(含D) 他館 小学1年生2年生 週刊現代(D)
29金		ジャーナルニュース(含D) 他館 おたまじゃくし/他館
30土		文学界(含D)
31日	パソコンサポート定例会・勉強会 13:00 ~	