



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)0 0 2 3
図 書 貸 出 045(364)0 0 2 2
相談・ボランティア活動 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

スポーツ教室参加者募集

4月から、スポーツをより楽しんでいただけるよう、教室のリニューアルや新たな教室を開催します。当センターのスポーツ施設で汗を流しませんか。リニューアルに伴い、曜日や時間が変更となっている教室がありますのでご注意ください。

【水泳教室】

今年度から、水泳教室は初級者コース、上級者コースに分けて実施します。また、小中学生対象の「キッズ水泳教室」も新たに開催します。

■「水泳教室」

開催日：毎月第2火曜日・第4金曜日（7・8月を除く）
時 間：午後1時50分～2時50分
対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
講 師：神保じんぼえり子氏・志村しむらよしえ好枝氏
申 込：開催15分前までにスポーツ受付で直接申込

■「キッズ水泳教室」

開催日：第4土曜日（7・8月を除く）
時 間：午前10時50分～11時50分
対 象：県内在住・在学の視覚障害児（小中学生）
講 師：志村しむらよしえ好枝氏
内 容：「クロール」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」の習得。
申 込：開催15分前までにスポーツ受付で直接申込

【アクアエクササイズ】

水中運動教室を音楽リズムに併せて行うアクアエクササイズとしてより楽しめる内容にリニューアルします。

開催日：毎月第1・3火曜日（7・8月を除く）
時 間：午後12時50分～1時50分
対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
定 員：20名
講 師：千本ちもとえいすけ英介氏
申 込：前月の1日から開催日当日までに申込
（1日が月曜や祝日の場合は翌日から受付）

【シンクロナイズドスイミング体験教室】

開催日：4月19日(金)、5月17日(金)、6月21日(金)、7月19日(金)の全4回
時 間：午後1時50分～2時50分
対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
定 員：10名
講 師：神保じんぼえり子氏
内 容：シンクロナイズドスイミングの基本動作を習得し

ます。最終月7月は発表会です。

締 切：4月16日(火) 午後5時

【忍者EX】

忍者の動きをもとにした体育館で行う軽運動です。「EX」とは、エキサイティングなエクササイズという意味が込められています。本年度初めての企画です！

開催日：毎月第1・3火曜日（7・8月を除く）

4月2日(火)は休み。

時 間：午前10時30分～11時30分

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者およびその介助者

定 員：なし

講 師：千本ちもとえいすけ英介氏

内 容：忍者の動きを基にした軽運動で楽しく健康体を作りましょう。

申 込：開催15分前までにスポーツ受付で直接申込

持ち物：動きやすい服装・室内履き

スポーツ教室の申込・問い合わせ先

スポーツ受付 電話 045(364)0025

『ライトシネマ』のご案内

音声解説付
DVD映画体験会

4月のご案内

日 時：4月17日(水) 午後1時～3時
会 場：ライトセンター2階 視聴覚室
作 品：「男はつらいよ 噂の寅次郎」
内 容：寅次郎は信州で博の父と偶然再会し、人生について深く考えさせられる。しかし美女・早苗さなえと出会うや否や、彼はまたも恋の煩惱ぼんのおうの炎を燃やすのであった。
監 督：山田やまだ洋次
出 演：渥美あつみ清、大原おおはら麗子、志村しむら喬たかしほか
申 込：不要
問合せ：総務グループ 045(364)0023

視覚障害援助ボランティア養成講座

(1) 第2回視覚障害援助ボランティア入門講座

視覚障害援助に関するボランティア活動の入門編となる講座です。

日 時：5月9日～5月30日 毎週木曜日 全4コマ
午後1時30分～3時30分

会 場：ライトセンター2階 第一講習室

対 象：県内で視覚障害援助を志す16歳以上の方

定 員：60名

締 切：4月23日(火)送信・消印有効

(2) 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です。

○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：5月17日～6月28日 毎週金曜日 全7コマ
午後1時30分～3時30分

会 場：ライトセンター2階 第一講習室

定 員：20名

締 切：4月26日(金)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：5月14日～8月13日 毎週火曜日 全14コマ
午前10時～12時

会 場：ライトセンター2階 第二講習室

定 員：15名

締 切：4月26日(金)送信・消印有効

○パソコン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。

日 時：5月10日～5月31日 毎週金曜日 全8コマ
午前10時～午後3時

会 場：ライトセンター2階 第三講習室

定 員：8名

締 切：4月26日(金)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・電話番号を明記し、下記の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
情報提供グループ 講座担当宛

*詳しくは、チラシ・HPをご覧ください。

※前記以外にも教室開催でプールの1コースが利用できないことや、フリークライミングが利用できない場合がありますので、事前にスポーツ受付(電話 045-364-0025)まで確認をお願いします。

ライトセンター音楽祭予告

「第4回ライトセンター音楽祭」を、6月15日(土)に開催します。参加者募集など詳細につきましては、順次お知らせします。



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。

4月は大人気のフライングディスクです。フリスビーの要領で、5m先に設置した大きな輪的に向かってディスクを投げます。5月はユニカールです。冬季オリンピックで有名になったカーリングの陸上版で、カーペットの上でストーンを滑らせて得点を競います。初心者も経験者も大歓迎です。皆さんで楽しみましょう。

日 時：4月6日(土)、5月11日(土) 午後1時30分～3時

場 所：ライトセンター体育館

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

アイフェスタ

4月14日(日)、ライトセンターにて「視覚障害者総合福祉機器展 アイフェスタ2013in横浜」が開催されます。



3つのトピック

金沢こだまの会 拡大写本グループ

当グループは、このコーナーに3年ぶりの登場です(^o^)
今回は、ここ3年間でのトピックを3つご紹介します。

★パソコンで製作するメンバーが大幅増!

電源を入れるのもおっかなびっくりだったメンバーが、グループ内の先駆者やパソコンの達人から手取り足取り教えてもらい、パソコン製作者のすそ野が広がりました。

★思いがけない新メンバー!

現役女子大生1名が新しくメンバーとなり、グループの平均年齢を若干押し下げてくれました。

★感動をありがとう!

ロンドンパラリンピック・ゴールボールの金メダリスト、横浜市金沢区在住の欠端瑛子さん。小・中・高校と拡大教科書を製作しておりましたので、その元気な姿にメンバー一同大変うれしく、活動継続のパワーをいただきました。

さて、次の3年間はどうなことがあるでしょう。利用者の皆さんにとってより良い活動を、知恵を出し合い力を合わせて続けていきたいと思っています。(澁谷 由)

NEWS お知らせ

休 館 日

4月の休館日は次のとおりです。

1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

次の日は利用できません。

◆施設整備日(図書館・スポーツ施設・用具コーナー):10日(水)

◆体育館:6日(土)の午後、7日(日)・13日(土)・14日(日)の終日、16日(火)の午前

◆フリークライミング:7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)の終日

◆プール:2日(火)～4日(木)の午前10時～12時の1コース

4 月 行 事 予 定 表

*視覚障害児対象

春季キッズ水泳教室 第 1 火、水、木 曜日 2,3,4 日 前半:10:00~11:00
後半:11:00~12:00

キッズ水泳教室 第 4 土 曜日 27 日 10:50~11:50

*視覚障害者対象

アクアエクササイズ教室 第 3 火 曜日 16 日 12:50~13:50

シンクロナイズド
スイミング教室 第 3 金 曜日 19 日 13:50~14:50

火曜水泳教室 第 2 火 曜日 9 日 13:50~14:50

金曜水泳教室 第 4 金 曜日 26 日 13:50~14:50

*視覚障害者・晴眼者対象

忍者EX教室 第 3 火 曜日 16 日 10:30~11:30

*晴眼者対象

視覚障害援助
ボランティア入門講座 金 曜日 5,12,19,26 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。

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 土 曜日 13:00 ~ 16:00

第 3 土 曜日 12:30 ~ 16:00

華 道 第 1・3 水 曜日 13:00 ~ 15:30

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 2・3 土 曜日 10:00 ~ 12:00

コ ー ル フ ェ リ ー チ ェ 第 3 日 曜日 12:30 ~ 16:00

茶 道 第 1・3 水 曜日 9:30 ~ 16:00

詩 吟 第 1・2・4 金 曜日 13:00 ~ 15:00

手 芸 第 2・4 金 曜日 13:00 ~ 15:30

大 正 琴 第 1・3 土 曜日 12:00 ~ 15:00

ハ ー モ ニ カ 第 2・4 日 曜日 10:00 ~ 13:30

俳 句 第 1 火 曜日 12:45 ~ 15:00

パ ソ コ ン 第 4 日 曜日 13:00 ~ 16:00

料 理 第 4 土 曜日 9:30 ~ 14:30

[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 ~ 15:00

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 1 火 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

保 健 気 功 体 操 第 2・4 火 曜日 10:00 ~ 12:00

マ ラ ソ ン 第 2 土 曜日 17:00 ~ 19:00

第 3 日 曜日 10:00 ~ 12:00

ユ ニ バ ー サ ル テ ニ ス 第 2 日 曜日 13:00 ~ 16:00

第 3 土 曜日

ヨ ガ 第 3 火 曜日 9:30 ~ 12:30

ヨ ッ ト 第 2 日 曜日 9:30 ~ 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。

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 をお願いします。

点 字 図 書

書 名	著 者 名	巻数
合鴨ドリーム	古野 隆雄	5
アイヌの世界	瀬川 拓郎	4
浅草のおんな	伊集院 静	4
イケダ育成術	杉浦 里多	3
遺稿	立川 談志	4
異性	角田 光代、穂村 弘	3
インドまで7000キロ歩いてしまった	権 二郎	6
ウィンター・ホリデー	坂木 司	6
上杉隆の40字で答えなさい	上杉 隆	4
うからはらから	阿川 佐和子	6
ガーゴイル	アンドリュー・デイビッドソン	11
荷風 百閒 夏彦がいた	大村 彦次郎	7
神の国に殉ず 上	阿部 牧郎	9
神の国に殉ず 下	阿部 牧郎	9
気分上々	森 絵都	4
君のいない食卓	川本 三郎	2
限界集落株式会社	黒野 伸一	6
ココロ・ファインダ	相沢 沙呼	3
これが本当のジョーク世界一	天馬 龍行	3
こんな囃家は、もう出ませんな	京須 僭充	4
下着選びは誰のため	立花 律子	5
私闘なり、敵討ちにあらす	佐藤 雅美	5
小惑星探査機「はやぶさ」の超技術	川口 淳一郎	6
晴天の迷いクジラ	窪 美澄	6
素数の音楽	マーカス・デュ・ソートイ	10
それでも彼女は歩きつづける	大島 真寿美	3
大地震発生！生き残るための77の教え	ニッポン放送地震取材班	3
築地魚河岸ことばの話	生田 興克、富岡 一成	3
東京下町	小泉 信一	4
東京「進化」論	増田 悦佐	3
どーしてこんなにうまいんだあ！	椎名 誠	2
ナマコのからえばり 5	椎名 誠	3
日本人の美風	出久根 達郎	3
日本は世界一の環境エネルギー大国	平沼 光	3
年金は60歳からもらえ	森永 卓郎	3
呪われた女	カトリヌ・アルレー	5
バイバイ・フォギーデイ	熊谷 達也	5
ばくりや	乾 ルカ	4
ひとりっきりの戦争機械	鈴木 創士	6
老けたくないなら「AGE」を減らしなさい	牧田 善二	2
踏みにじられた未来	長野 智子	3
プリティが多すぎる	大崎 梢	4
みつばの郵便屋さん	小野寺 史宜	3
酔っぱらい読本	吉行 淳之介	3
連合艦隊・戦艦12隻を探偵する	半藤 一利 [ほか]	4
ロシア正教のアイコン	オルガ・メドヴェドコヴァ	3

点 字 絵 本

書 名	著 者 名	巻数
おいしいおと	三宮 麻由子	1
源四郎山の犬乾たいじ	読み聞かせの会「たんぽぽ」	1

デ イ ジ ー 図 書

書 名	著 者 名	D総時間
池田大作全集 25	池田 大作	18:03
伊集院静の「贈る言葉」	伊集院 静	0:59
いのちに寄り添って	朝居 朋子	4:25
傷ついた日本人へ	グライ・ラマ14世	3:33
コザック	トルストイ	8:24
ご当地ソング、風景百年史	溝尾 良隆	9:43
自民党よ驕るなかれ	松岡 英夫	8:30
親鸞の「迷い」	梅原 猛、釈 徹宗	6:06
竹に紅虎	下川 博	13:24
米国製エリートは本当にすごいのか？	佐々木 紀彦	9:30
ぼくたちのアリュウブ	五十嵐 貴久	7:36
未来国家ブータン	高野 秀行	8:06

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」はデジターの総録音時間の略です。

ふれ・あい 第 368 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 139 名 女 615 名
合計 754 名

「団員研修会」—保健気功体操—

徳納 伸子

横浜に、今年 2 回目の雪が積もりそうと心配された 2 月 6 日、団員の皆さんと体操をさせて頂きました。

このお話を頂いてから、皆さんは日々の活動で身体のどこの器官に疲れを感じていらっしゃるのか、参加者名簿を見ながら予想を立て、当日には直接参加者にお聞きしプログラムをたてました。

- 手の掌で手首、腕、肩、胸などのマッサージ
- 身体を支える・移動する器官(運動器)である骨、関節 筋肉などのストレッチ。(片足立ち、足踏み、スクワット)
* 運動器の障害は要介護につながる *
- 首、肩、腕、背のストレッチ
- なめらか舌運動。目、耳のマッサージ

皆さんの身体は想像以上に反応し、お辛そうな顔も見受けられましたが、笑いの中で完了できました事に感謝致します。

寒い時節の活動は一層の身体の凝りとなります。ストレッチを思い出し活動の合間になさって頂ければ幸いです。

皆さま、どうもありがとうございます。



PCでよりいっそう充実した生活を楽しむために

パソコンサポートグループ

グループが発足して10年が過ぎ、利用者の方が読上げ音声とキーボードでPCを操作するのは変わりませんが、PCの活用範囲の広がりを感じる今日この頃です。背景には光回線などの高速インターネットの普及やサピエ図書館の開設、デジター図書用携帯プレーヤーの発売など、IT技術のハード・ソフト両面の充実があると思います。

今、利用者のみなさんに人気なのはYouTubeでの動画鑑賞、落語などのポッドキャスト、NHKラジオをはじめとしたネットラジオ、各新聞社のホームページに掲載されている最新ニュースの視聴などです。また、自分のブログを開設したり、ツイッターやスカイプなどを使って自分から情報を発信したり、ネットの中のコミュニケーションを楽しむ方も増えています。

わたしたちサポーターは、そうした方々のニーズに答えるべく勉強を重ねる日々です。

時にはIT技術の進歩のあまりの速さのため息が出ることもあります。利用者の方の「PCで情報が得られて生活がとて豊かになった」「病院で、携帯プレーヤーでデジター図書や点字図書が聴けて待ち時間が苦にならなくなった」などの言葉と笑顔に支えられて毎週のサポートに臨んでいます。

登録票受付開始は4月2日(火)からです <本部庶務>

- ・印鑑は2枚目にも忘れずに。
- ・記入もれのないようにお願いします。
- ・団総会までに登録をすませてください。

4月の活動・行事予定表

Ⓜ 10:00 ~ 12:00 作業欄：(D)デジターのみ (T)テープのみ
ⓐ 13:30 ~ 15:30 (M)マスターテープ作成 /の後は午後作業

日曜	会議・会合等	作業
1月	(休館)	
2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ⓐ 団主催英語点訳講座⑦ⓐ	(M) ジュニアエラ 他館/ナンバー
3水	パソコンサポート 10:00 ~ 点訳活動窓口の担当者新旧顔合せ 12:00 ~	ジュニアエラ (M) 選定図書週報/他館
4木	本部役員会ⓐ かけはし編集委員会ⓐ	選定図書週報 (D, M) 週刊現代
5金	録・役員会 10:00 ~ 在援・役員会 10:00 ~ 誘・役員会 10:30 ~ 触図サークルⓐ	(T) 週刊現代/他館
6土	録音相談 13:00 ~ レッツ! エンジョイスポーツ 13:30 ~ スポーツ介助運営連絡会 15:00 ~	他館
7日	点訳サークルみなづき 10:30 ~ パソコンサポート 13:00 ~	
8月	(休館)	
9火	拡写・連絡会、役員会 10:00 ~	交流誌カエル 生活情報誌やまゆり (M) 日経マネー
10水	パソコンサポート 10:00 ~ 点訳活動窓口 10:30 ~ 点・役員会ⓐ	日経マネー (M) 選定図書週報/他館
11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 (D, M) 週刊現代
12金	数学点訳サークル 10:30 ~	(T) 週刊現代/他館
13土		他館
14日	パソコンサポート 13:00 ~	
15月	(休館)	
16火	団主催英点講座⑧Ⓜ 楽点サークルⓂ 拡写・部会総会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 英語点訳サークルⓐ	ライトセンターだより/ナンバー
17水	点訳指導勉強会Ⓜ パソコンサポート 10:00 ~ 点窓(触図相談) 13:00 ~	(M) 選定図書週報 他館/他館
18木	デジターグループ運営打合せ会Ⓜ 幼児教材作製グループ 10:30 ~	選定図書週報 (D, M) 週刊現代
19金	在援・部会総会ⓐ	(T) 週刊現代/他館
20土	録音相談 13:00 ~	(M) ステレオサウンド 他館
21日	点・録・レク・誘=部会総会Ⓜ 奉仕団総会 13:00 ~	
22月	(休館)	
23火	拡写・連絡会 10:00 ~ 企画専門委員会 13:00 ~ 拡大写本指導担当者勉強会ⓐ	ステレオサウンド (M) 旅行読売
24水	点・定例会Ⓜ 録音相談担当者打合せ会Ⓜ パソコンサポート 10:00 ~ 点・臨時役員会 13:00 ~ 点窓(触図相談) 13:00 ~ 録音講座担当者勉強会 13:00 ~	旅行読売 小学1年生・2年生 おたまじゃくし (M) 選定図書週報/他館
25木	誘導指導者勉強会 10:30 ~ 幼児教材作製グループ 10:30 ~ 広報専門委員会 ⓐ かけはし編集委員会ⓐ	選定図書週報 (D, M) 週刊現代 (M) ジャールニュース
26金	災害対策専門委員会 11:00 ~ 録・臨時役員会 13:00 ~ 事務局連絡会ⓐ	(T) 週刊現代 ジャールニュース (M) 中医臨床/他館
27土		中医臨床 (M) 栄養と料理 他館
28日	パソコンサポート 13:00 ~	
29月	(昭和の日・休館)	
30火	拡写・連絡会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~	栄養と料理 (M) 文学界/ナンバー