



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

2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。

利用者満足度調査の実施について

今年も、サービス向上・改善のために、利用者皆さまの声を聞きする「利用者満足度調査」を実施いたします。
この調査は、指定管理者制度による「神奈川県ライトセンターの管理に関する基本協定書」の中に、サービス水準の向上を目的として毎年1回行うことが明記されているものです。
大変お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

調査期間：2月1日(金)～28日(木)

調査方法：

- ①ライトセンター1階用具コーナー・スポーツ受付に調査用紙を設置
- ②電話による聞き取り調査
- ③職員による直接の聞き取り調査

参加者募集

技術講習会「春の和菓子づくり」参加者募集！

だれにでも手軽に作れる春にピッタリの桜餅などの和菓子を作りませんか？出来上がったからお茶を飲みながらいただきます。お申し込みお待ちしております。

日時：3月6日(水) 午後1時30分～3時30分

会場：ライトセンター2階 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：12名（申込者多数の場合は抽選）。付添いは1名のみ可能です。

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき用タオル（ハンカチ）

参加費：400円（実費）

申込：2月19日(火)までに、電話またはメールにてお申し込みください。メールの場合は、氏名、電話番号および付添いの有無を明記してください。抽選結果は、2月20日(水)に全員に連絡します。

電話：支援グループ 045(364)0024

メール：kunen@kanagawalc.org

「キッズスポーツ体験会」参加者募集

視覚障害の学生や大人に人気のスポーツ種目のいくつかを、子どもたちみんなで体験してみましょう。

日時：3月9日(土) 午前10時30分～午後2時30分

会場：ライトセンター体育館他

対象：県内在住・在学・在園の視覚障害児（5歳～小学6年生）とその家族

定員：20組

内容：スティックボール、フライングディスク、卓球を体験するほか、楽しいゲームも行います。

申込：3月1日(金)までに、電話またはメールでお申し込みください。メールの場合は、お子さまの氏名、電話番号、年齢・学年、視覚障害の程度、付添い・兄弟児の人数を明記してください。

* お子さまが小学生未満の場合は必ず保護者の方が一緒に参加してください。

電話：支援グループ 045(364)0024

メール：kunen@kanagawalc.org

『ライトシネマ』のご案内 音声解説付 DVD映画体験会

2月のご案内

日時：2月15日(金) 午後1時～3時10分

会場：ライトセンター2階 視聴覚室

作品：「ライフ・イズ・ビューティフル」

概要：幸せな家族生活を送っていた男が、ナチスの強制収容所に入れられながらも人間性を失うことなく絶望を乗り越えていく姿を描いた、第51回カンヌ国際映画祭審査員特別グランプリ受賞作。

監督：ロベルト・ベニーニ

出演：ロベルト・ベニーニ、ニコレッタ・プラスキ、ジョルジオ・カンタリーニほか

申込：不要

問合せ：総務グループ 045(364)0023

NEWS お知らせ

休 館 日

2月の休館日は次のとおりです。

4日(月)・11日(月)建国記念の日・18日(月)・25日(月)

施設整備日(第2水曜日)

2月13日(水)図書館・スポーツ施設・用具コーナーは利用できません。

行事開催に伴う利用制限

スポーツ介助&レクリエーション講座、フリークライミング教室などのため、2月2日(土)・5日(火)・6日

(水)・9日(土)午後、16日(土)終日、23日(土)午前の体育館、ならびに、9日(土)終日、14日(木)・21日(木)午後のフリークライミングは、利用できません。

*上記の日以外でも体育館の利用がある場合は、フリークライミングが利用できないことがあります。フリークライミングを利用の際は、事前に確認の電話をスポーツ受付(045-364-0025)までお願いします。



ぼすと

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、「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。

2月はガラッキーです。ダーマと呼ばれるビニール製の砂袋を的に向かって投げ入れ、チーム対抗で競う陣取りゲームです。3月はグラウンドゴルフです。土の上でゲートボールに似た道具を使って、ゴールポストにボールを届かせるのに何打でできるか楽しく競い合います。どちらも未経験者大歓迎です。一緒にエンジョイしましょう。

日時：2月9日(土)、3月2日(土)午後1時30分～3時

会場：2月はライトセンター体育館、3月はグラウンド(ただし雨天の場合は体育館)

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、お越しく下さい。お問合せは奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026

ワンディハイクのお知らせ!

「うみかぜの路」をぬけて観音崎へ・・・

東京湾を望む海岸沿いの道を歩きます。

日程：2月24日(日)

コース：京浜急行馬堀海岸駅～「うみかぜの路」海岸の散歩道～横須賀美術館～観音崎灯台～バスターミナル(バス)→馬堀海岸駅

集合：京浜急行馬堀海岸駅 午前10時

解散：京浜急行馬堀海岸駅 午後3時

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：2月1日(金)～2月15日(金)

奉仕団事務局 045(364)0026

「オカリナクラブ十周年演奏会へのお誘い」

オカリナクラブ『マホロバ』は発足して十年を迎えました。この節目に小さな演奏会を開きます。以下、日時と場所を記します。

日時：2月16日(土)

午後1時45分開場、2時開演

午後3時30分ごろ終了予定

会場：かなっくホール 4階音楽ルーム

JR東神奈川駅・京急仲木戸駅下車 徒歩1分

入場無料ですので、お時間のある方はどうぞ聴きにいらしてください。

神奈川障害者職業能力開発校 4月生募集のご案内

<ビジネスサポートコース>

対象：視覚障害者の方で、事務職等に就こうという意思のある方

以下のような事務系の職業訓練と就職支援を行います。

- ・音声ソフトを用いたパソコン操作
 - ・拡大墨字の資料を用いた事務知識、ビジネスマナー、簿記等の座学
 - ・郵便の仕分け、封入、書類ファイリング等の実務作業
- 訓練期間：1年

授業料：無料 但し教科書代、給食代は自己負担

※その他、手当が支給される場合があります。

募集定員：4名

募集案内配布：本校または各ハローワーク

申込期間：1月7日から2月4日まで

※お申込みにあたり、できる限り事前に本校への見学・相談をお願いしております。電話による相談も可能です。

入校選考日：2月17日

問合せ：神奈川障害者職業能力開発校

電話 042(744)1243 相模原市南区桜台13-1

ボランティアコーナー

「読者との懇談会」

厚木市録音赤十字奉仕団 「あひるの会」

私達の会では、毎年恒例行事の一つとして11月23日(祝日)厚木市パートナーセンター4階のホールにて「読者との懇談会」を行っています。今年は小雨のなかとなりましたが、読者の方37名、付き添いの方2名、団員41名の総勢80名の参加があり、会に加入され初めての参加者や久しぶりに逢う人達の会話があちこちで聞かれ、とても和やかな時間を過ごすことができました。主なプログラムとして、午前中は近況報告、昼食を挟んで午後から団員の活動報告をグループごとに発表、その後、各テーブル(9テーブル)ごとに話し合いをし、最後は楽しみにしているアトラクションとなっています。今年のアトラクションは、平塚の神奈川県歌唱赤十字奉仕団にお願いして、ピアノ、フルートの伴奏により歌を唄いました。途中二重奏による「知りたくないの」を聴き、最後まで楽しく大いに盛り上がりました。読者の方々から『大きな声を出すのは久しぶりだし、とても気持ちがいいものだね』等の声があり実感しました。年1回の交流会ですが、読者の方々の生の声を聞くことができ励まされます。

これからも聞き手の気持ちを大切に活動していこうと改めて感じる一日となりました。(大塚 照子)

2 月 行 事 予 定 表

***視覚障害者対象**
水中運動教室 第 2,3,4 木曜日 14,21,28 日 11:50~12:50

***視覚障害者・晴眼者対象**
火曜水泳教室 第 2 火曜日 12 日 13:50~14:50
金曜水泳教室 第 1・3 金曜日 1,15 日 13:50~14:50

***晴眼者対象**
視覚障害援助
ボランティア入門講座 火曜日 19,26 日 13:30~15:30
点訳講座(応用) 金曜日 1,8,22 日 13:30~15:30
誘導法講座 水曜日 6,13,20,27 日 13:30~15:30
スポーツ介助&
レクリエーション講座 土曜日 2,9,16,23 日 10:00~15:00

***ボランティア対象**
指導技術研究会(誘導) 金曜日 8 日 13:30~15:30
点訳勉強会 木曜日 14 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 お願いします。

点 字 図 書

書 名	著 者 名	巻 数
あかりの湖畔	青山 七恵	5
あれから	俵 万智	1
家の履歴書 男優・女優篇	斎藤 明美	5
生きる力を取りもどす写真セラピー	酒井 貴子	3
偉大なる、しゅららぼん	万城目 学	8
一生折れない自信のつくり方	青木 仁志	3
江戸めしのススメ	永山 久夫	3
お別れの、そのあとで	伊藤 たかみ	3
鴨居羊子とその時代	武田 尚子	5
キャベツ炒めに捧ぐ	井上 荒野	3
切りとれ、あの祈る手を	佐々木 中	4
刑事の子	宮部 みゆき	4
恋するスイッチ	中村 航	1
心が折れない働き方	岡野 雅行	3
サウンド・オブ・サイレンス	五十嵐 貴久	6
先送りでできない日本	池上 彰	3
里海探偵団が行く!	寺本 潔 [ほか]	3
獅子頭(シズトヲ)	楊 逸	7
上海時間旅行	佐野 真一	4
樹液そして果実	丸谷 才一	7
昭和天皇とワシントンをつ結んだ男	青木 富貴子	5
損得でくらべる宗教入門	中村 圭志	3
デッドボール	木内 一裕	4
ナマコのからえぼり 4	権名 誠	3
虹色と幸運	柴崎 友香	4
二千万ドルと鯛一匹	カトリヌ・アルレー	4
人間はずごいな	日本エッセイスト・クラブ	4
花いくさ	鬼塚 忠	4
花咲小路四丁目の聖人	小路 幸也	4
母を棄ててもいいですか?	熊谷 早智子	3
光あれ	馳星 周	4
人から「必要とされる人望まれる人」の共通点	斎藤 茂太	4
100万人が突っ込んだ!「世界のジョーク集」傑作選	早坂 隆	3
豚もおだてりゃ木に登る河童もけなせば...	坂崎 重盛	2
ポーカークフェース	沢木 耕太郎	4
ぼくらが惚れた時代小説	山本 一力 [ほか]	3
ポニーテール	重松 清	5
ホームグラウンド	はらだ みずき	4
火群(ほむら)のごとく	あさの あつこ	5
待ち伏せ街道	志水 辰夫	6
向田邦子全集 別巻2	向田 邦子	5
夢創力。	谷村 新司	4
落語家の見	浜 美雪	6
流燈記	三浦 哲郎	4
ワシントン・ポストはなぜ危機を乗り越えたのか	石川 幸憲	3

デ イ ジ ー 図 書

書 名	著 者 名	D 総 時 間
あなたが愛した記憶	蒼田 哲也	10:36
医療裁判	石川 寛俊	35:50
インカースロン	キャサリン・フィッシャー	15:43
「動く大地」の鉄道トンネル	峯崎 淳	6:46
海に降る	朱野 帰子	10:21
お医者さんだけが知っている新・医学常識のウソ・ホント	米山 公啓	5:23
影恋	菊地 秀行	6:57
神奈川の民話 第1集	萩坂 昇	3:19
ガンは栄養療法で治る	パトリック・クイリン	13:07
来たれ、野球部	鹿島田 真希	5:55
金閣寺の燃やし方	酒井 順子	6:59
ゴジラ音楽と緊急地震速報	筒井 信介	4:20
「仕事」より「いのち」 ガンなんかで死ぬるか	永井 忠男	4:39
14歳のアシュヴィッツ	アナ・ノヴァク	11:04
それぞれの時	橋口 譲二	10:20
旅が10倍面白くなる観光列車	野田 隆	5:18
旅する遺伝子	スベンサー・ウエルズ	9:44
魂の箱	平山 譲	4:57
中学校歴史・公民育鵬社教科書をどう読むか	子どもと教科書全国ネット21	11:47
ドイツが一つになる	仲井 斌	7:57
図書館革命	有川 浩	10:57
図書館危機	有川 浩	12:21
十津川警部とたどる時刻表の旅	西村 京太郎	4:02
突撃! よこはま村の100人	佐藤 将人	5:29
日本の路地を旅する	上原 善広	10:23
脳科学からみた「祈り」	中野 信子	1:41
病気になるらない県民食のすすめ	幕内 秀夫	5:10
フォーチュン・クエスト 2	深沢 美潮	6:37
ブッダがせんせい	宮下 真	2:08
プロフェッショナルの条件	P.F. ドラッカー	10:51
ぼくらは夜にしか会わなかった	市川 拓司	8:11
炎の古城をあとに	アマンダ・クイック	11:19
末裔	絲山 秋子	6:33
御子神典膳 石火の一刀	松永 義弘	5:48
闇の警視 縄張戦争編	阿木 慎太郎	10:02
横浜の時を旅する	山崎 洋子	5:36

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」はデジターの録音時間の略です。

ふれ・あい 第 366 号

神奈川県ライトセンター内
神奈川県視覚障害者援助赤十字奉仕団

登録団員数
男 139 名 女 603 名
合計 742 名

「第16回赤十字救急法競技会報告」

土屋 光博

平成24年12月2日、日曜日

神奈川県立体育センター（小田急線善行駅近く）

まず本結びリレー。この種目は手の動きの慣らしのようなもので八つ折りの三角巾を腰に巻き手前で本結びにし、手を叩き、ほどいて次の人に渡す。

三角巾リレー。この競技には4人一組で私たちは二組参加しました。傷病者1人の、くじにて指示のあった部位を、三角巾にて手当とする。

救命応急手当。時間8分の間に1人の負傷者の手当ををするものです。4人一組で一組の参加。傷病者は最初会話できますが、途中意識がなくなる設定です。

災害救助競技。時間3分。4人一組で一組の参加。傷病者4人（ダミー一体を含む）

心肺蘇生競技。2人一組で二組の参加。

これら競技終了後、表彰式。

練習は十分にやった。これなら入賞間違いなしと期待していましたが、いつまでたっても呼ばれず、最後の種目総合壮年の部で「第三位あいあい1」と呼ばれた時は『みんなの努力が報われた』と、ほっとしました。よかったヨカッタ。

「NHK海外たすけあい」にご協力ありがとうございました。

平成24年12月25日に20,000円振込みました。

東日本大震災義援金締切は平成25年3月28日です。

体験！ヨガ&ピラティス

出沼かずみ

寒さが続く12月、冷えて固まった体をほぐすべく、8日に開催された「Let's エンジョイスポーツ」ヨガ&ピラティスに参加しました。

スポーツ介助の方も含め、30名ほどがライトセンター体育館に集合。講師の草場恵理先生が利用者の方に明るく声をかけ、和やかなムードがひろがります。ヨガは体が柔らかくないとキビシイのでは…と心配だったのですが、家でもできるようにと、椅子に座ったままでできる運動がメインでした。

背もたれに寄りかからずに、膝の間を拳一つ分あけて座る→きついズボンを履くようにおなかを引っ込める→背筋を伸ばして頭を後ろに引く。この姿勢から様々な運動に入ります。

足踏みの運動から始まり、続いて腕をまっすぐ前に伸ばしてキープ。そのまま力を入れて指を曲げたり伸ばしたり、腕全体をぶるぶる揺らしたり。次第に腕がだるくなってきます。意識が腕に集中すると今度は姿勢が崩れます。何回も「きついズボンは履いたままよ!」「顔が怖いですよー、息は止めないで!」と先生から注意が飛びます。

他にも膝の間にはさんだボールをつぶしたり、床に座った姿勢から体を少し倒してキープしたりと、腹筋や股関節にビシビシ効く運動を行い、中身の濃い1時間半を過ごしました。

ヨガ&ピラティスは年2回開催ですが、Let's エンジョイスポーツでは毎月様々なスポーツが体験できます。申し込みも不要とのこと。ぜひ、みなさんも気軽に参加してみてくださいは？

2月の活動・行事予定表

◎ 10:00～12:00 作業欄：(D)デジューのみ (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 金	触図サークル◎	(T) 週刊現代/他館
2 土	録音相談 13:00～	他館
3 日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート 13:00～	
4 月	(休館)	
5 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◎	交流誌カエル 生活情報誌やまゆり (M) ジュニアエラ/ナンバー
6 水	パソコンサポート 10:00～ 点訳活動窓口 10:30～ 団員研修会◎	ジュニアエラ (M) 選定図書週報/他館
7 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
8 金	誘・役員会 10:30～ 録・役員会 13:00～ 災害対策専門委員会◎ 数学点訳サークル 10:30～ 在援・役員会◎	(T) 週刊現代/他館
9 土	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
10 日	パソコンサポート 13:00～	
11 月	(建国記念日・休館)	
12 火	拡写・連絡会、役員会 10:00～	(M) 日経マネー 他館
13 水	パソコンサポート 10:00～ 点窓 10:30～ 点・役員会◎	日経マネー (M) 選定図書週報/他館
14 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
15 金		(T) 週刊現代/他館
16 土	録音相談 13:00～	他館
17 日	パソコンサポート 13:00～	
18 月	(休館)	
19 火	楽点サークル◎ 拡写・連絡会、定例会 10:00～ 録音相談 13:00～ 団主催英点講座◎	ライトセンターだより/ナンバー
20 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
21 木	デジューグループ運営打合せ会◎ 点・校正勉強会 13:30～	選定図書週報 (D, M) 週刊現代
22 金	事務局連絡会◎	(T) 週刊現代 (M) 旅行読売/他館
23 土	レク・役員会 13:00～	旅行読売
24 日	パソコンサポート 13:00～	
25 月	(休館)	
26 火	拡写・連絡会 10:00～ 拡大写本指導担当者勉強会◎	(M) 栄養と料理 他館
27 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～ 点窓(触図相談) 13:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～	栄養と料理 小学1年生・2年生 おたまじゃくし (M) 選定図書週報/他館
28 木	幼児教材作製グループ 10:30～ 誘導指導者勉強会 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