



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

10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。

参加者募集

テーマ別懇談会（点字）

視覚障害者で点字を学んでいる人、学んだことのある人と、点字指導ボランティアの方々が集まって懇談したり、点字を使ったゲームをしたりします。まだ習っていないけれど点字に興味があるという人の参加もOK。お申し込みをお待ちしています。

日 時：10月7日（土） 午後1時～3時

会 場：2階 第2講習室

対 象：県内在住・在勤・在学の、普段から点字を使用しているか点字に興味のある視覚障害者、および点字指導をしている人

定 員：30名程度

内 容：点字学習の感想、日常の点字の利用に関する意見交換、ゲームなど。

参加費：100円（茶菓子代）

締 切：10月6日（金） 午後5時

申 込：支援課

①電 話 045(364)0024

②メール kunren@kanagawalc.org

氏名、視覚障害の有無を明記してください。

「脳トレ体操教室」を開催します

わざと勝ったり負けたり…後出しじゃんけんなど、脳と体を一緒に使ったトレーニングで、認知症や骨粗しょう症の予防をしましょう!! ふるってご参加下さい。

日 時：10月14日（土） 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

講 師：渡辺恵美子氏

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者20名
（介助者1名まで参加可能）

最少開催人数10名

申 込：開催日1週間前までに電話または直接スポーツ受付まで 電話 045(364)0025

「肩こり腰痛ケア体操教室」を開催します

深い呼吸をしながらストレッチを行い、姿勢を良くして柔軟性を身につける[身体の調整トレーニング教室]です。身体のケアを心掛けたい方は是非ご参加ください。

日 時：10月21日（土） 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

講 師：^{みやしましきこ}宮島式子氏

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者20名
（介助者の方も一緒に参加できます）

最少開催人数 10名

申 込：開催日1週間前までに直接または電話でスポーツ受付へ申込み 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

10月のご案内

日 時：10月18日（水） 午後1時～3時17分

会 場：2階 視聴覚室

作 品：「壬生義士伝」

概 要：幕末の京都。新選組隊士・吉村貫一郎を主人公に、愚直なまでに愛する者のために生き抜いた男の波瀾の運命を描く。浅田次郎著の同名小説を映画化。第27回日本アカデミー賞最優秀作品賞ほか受賞。

監 督：^{たきた ようじろう}滝田洋二郎

原 作：^{あさだ じろう}浅田次郎

出 演：^{なかい きいち}中井貴一、^{さとうこういち}佐藤浩市ほか

申 込：不要

問合せ：総務課 045(364)0023

報 告

教養講座「歌でつづる会」報告

8月18日（金）、参加者28名がたくさんの歌を歌って楽しみました。

講師の和田節子先生は、声楽家で合唱の指導者でもある方で、明るく楽しくリードしてくださいました。

「夏の思い出」「四季の歌」「上を向いて歩こう」「いい日旅立ち」など全15曲を、皆で歌いました。「幸せなら手を叩こう」はジェスチャー付きで、「カエルの歌」は3組に分かれて合唱しました。先生も2曲独唱してください、皆うっとりと聞きほれていました。

「素晴らしい時間でした」「知っている歌ばかりでとても楽しかったです」「またやってください」など大変好評でした。

NEWS お知らせ

ライトセンターフェスティバル& 「あい・あい」ひろば開催のお知らせ

今年もライトセンターフェスティバルを、神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団（通称：視援奉）と一緒に次のとおり開催します。

用具販売、機器展示、ボランティア活動紹介、点字体験、録音体験、見えにくさ体験、クラブ発表、赤十字活動紹介、献血など、さまざまな企画を検討中です。ぜひ、皆さまのお越しをお待ちしております。

開催日時：11月11日（土） 午前10時～午後3時

デイジー雑誌「そよ風のように街に出よう」 発行終了のお知らせ

原本の終刊にともない、10月3日発送の91号（最終号）をもちましてデイジー版の発行も終了いたします。今までご愛読ありがとうございました。

オーディオラウンジをご利用ください！

ライトセンター3階フロアにオーディオラウンジがあるのをご存知ですか？

音楽の音を振動させ、それを心地よく体に伝えるボディソニック（体感音響装置）がついたソファが7席あります。さまざまな音楽、落語やJBS日本福祉放送などが聴ける、400以上のチャンネルを持つ有線放送、テレビやCDの利用ができます。どなたでもご利用いただけますが、視覚障害者の方が優先となります。

また、利用者の方は、オーディオラウンジに読書機「プレクストーク」もありますので、そこでデイジー図書を楽しむこともできます。

ライトセンターに来館されて、少し時間が空いたり、リラックスしたい、休みたい時など利用されてはいかがでしょうか？

3階の図書事務室で受け付けております。どうぞお気軽にいらしてください。お待ちしております。

メールマガジンに登録しませんか？

ライトセンターでは、以下の三種類のメールマガジンを配信しています。どなたでもご登録いただけます。ぜひご利用ください！

【ライトセンターメール】

イベントや教室のご案内等を毎月2回程度定例配信。その他、設備の不具合に伴う施設の利用停止など、臨時的最新情報も配信します。

【ライトセンターブックメール】

職員お勧めの図書を、毎月一回程度紹介しています。（※ライトセンターの図書の貸し出しについては、著作権法に定められた対象者に限ります。）

【キッズ情報メール】

中学生以下のお子さまや保護者の方を対象としたイベント

情報や参加者募集情報を配信します。

～各種メールマガジン登録方法～

次の1、2のいずれかの方法でご登録ください！

1 ホームページから登録

ライトセンターHP（<http://www.kanagawalc.org/>）にアクセス。トップページの「ライトセンターからの情報をメールでお知らせします。」をクリックし、登録画面にお進みください。

2 指定アドレスに空メールを送って登録

ライトセンターメール：45g1r@a10.hm-f.jp

ライトセンターブックメール：45g5r@a10.hm-f.jp

キッズ情報メール：45g2r@a10.hm-f.jp

※登録は無料です。但し、登録やメール受信にかかる通信料、パケット通信費は登録した方の負担となります。

ライトセンターの桜の木について

ライトセンター開所の昭和49年からすでにあった桜の木をご存知でしょうか？

毎年春になると、多くの来所者に季節を感じていただきました。その桜の木の幹の一部が根元から折れてしまいました。幸いにも人的な被害や電線の切断などはありませんでしたが、専門家に相談した結果、このままでは危険であると判断し、県の承認を得て伐採しました。

ライトセンターの大桜は、近隣で最も立派な桜として有名で、開花時期には毎年見事な姿をみせてくれました。本当に残念ですが、長い間私たちを魅了した桜の木に感謝しています。

これからも残った部分を大切に见守りたいと思います。役目を終えた大桜には、長い間楽しませてくれて、本当にありがとうございました、そして、お疲れさまでした！と声をかけたい気持ちです。

休 館 日

10月の休館日は次のとおりです。

2日（月）・9日（月）体育の日・16日（月）・23日（月）・30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月11日（水）

◆フリークライミング

1日（日）、21日（土）の終日

◆プール

・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。但し、空いている場合は、その他の方もご利用いただけます。

・教室開催に伴い以下のコースが貸切りになります。

<1コース貸切り>

13日（金）・27日（金）の午前10時50分～11時50分

18日（水）・25日（水）の午前10時～11時45分

<1・2コース貸切り>

10日（火）・24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フリークライミング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

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。

10月 は人気のヨガピラティスです。スポーツの秋、草場先生と楽しく動いて体の深層部の筋肉を鍛えませんか？呼吸や姿勢を意識して普段は使わない筋肉を動かせば、心地よい疲労感を味わえます。ご参加をお待ちしています。午前の開催ですのでお間違いなくお越し下さい。

日 時：10月 7 日(土) 午前10時30分～正午

会 場：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



10 月 行 事 予 定 表

*視覚障害児対象

わくわくクライミングスクール 第 3 土 曜日 21 日 前半 10:00～12:00
後半 13:00～15:00

*視覚障害者対象

水泳教室 第 2, 4 火 曜日 10, 24 日 13:50～14:50

アクアビクス教室 第 2, 4 金 曜日 13, 27 日 10:50～11:50

スイムワンポイントレッスン 第 3, 4 水 曜日 18, 25 日 10:00～11:45

デジタル機器個別相談会 第 2 木 曜日 12 日 10:00～12:00
13:00～15:00

*視覚障害者・介助者対象

ブルーファミリー&フレンドデー 毎週 日 曜日 1, 8, 15, 22, 29 日 10:00～17:00

肩こり腰痛ケア体操教室 第 3 土 曜日 21 日 10:30～11:30

忍者 E X 教室 第 1, 3 火 曜日 3, 17 日 10:30～11:30

テーマ別懇談会（点字）第 1 土 曜日 7 日 13:00～15:00

便利グッズ体験会 第 3 水 曜日 18 日 14:30～15:30

*聴覚者対象

点訳講座（応用） 毎週 木 曜日 5, 12, 19, 26 日 13:30～15:30

録音講座（応用） 毎週 水 曜日 4, 11, 18, 25 日 10:00～12:00

誘導法講座 毎週 土 曜日 7, 14, 21, 28 日 10:00～12:00

在宅者援助講座 毎週 火 曜日 3, 10, 17, 24, 31 日 13:30～15:30

デジタル録音図書編集講座 第 1 木 曜日 5 日 10:00～15:00

*ボランティア対象

視覚障害者点字指導法講座 毎週 火 曜日 3, 10, 17, 24, 31 日 13:30～15:30

指導者養成講座 第 1, 2, 3 水 曜日 4, 11, 18 日 10:00～15:00

録音勉強会 第 1 木 曜日 5 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。

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
赤いゾンビ、青いゾンビ。	川上 弘美	2
あなたのゼイ肉、落とします	垣谷 美雨	4
生きるのが面倒くさい人	岡田 尊司	4
インド一周ひとり旅	南 藍海	6
江戸を愛して愛されて	杉浦 日向子	2
オスとメスはどちらが得か？	稲垣 栄洋	2
オンナの自由	蝶々	3
書く力	池上 彰 [ほか]	3
紙の城	本城 雅人	6
唐牛伝	佐野 真一	7
銀の猫	朝井 まかて	5
声のお仕事	川端 裕人	5
これからのエリック・ホッファーのために	荒木 優太	4
作家のお菓子	コロナ・ブックス編集部	2
サーベル警視庁	今野 敏	5
さよなら的レボリユーション	東山 彰良	5
賤ヶ岳の鬼	吉川 永青	5
18歳からの格差論	井手 英策	1
小説の家	柴崎 友香 [ほか]	5
上流階級 2	高殿 円	5
短歌作者への助言	佐藤 佐太郎	3
たんぽぽ団地	重松 清	6
血と肉	中山 咲	2
手のひらの京（みやこ）	綿矢 りさ	3
独女日記 3	藤堂 志津子	2
比（なら）ぶ者なき	馳 星周	7
日本文学全集 12	池沢 夏樹	8
縫わねばならん	古川 真人	2
眠れない夜は体を脱いで	彩瀬 まる	3
ヒワマン日和	吉永 南央	3
不安な個人、立ちすくむ国家		1
墨龍賦	葉室 麟	4
星をつける女	原 宏一	5
水に立つ人	香月 夕花	4
物語の向こうに時代が見える	川本 三郎	3
やがて海へと届く	彩瀬 まる	3
吉本隆明最後の贈りもの	吉本 隆明	3
読まずに死ねない哲学者名著50冊	平原 卓	6
ラヴクラフト全集	H・P・ラヴクラフト	6
理容師と美容師の争いは、男と女の戦いだった！	千田 啓互	3

デイジー図書

書 名	著 者 名	D総時間
あつ、サラダが変わったみたい	ホルトハウス房子	5:02
イスラームから世界を見る	内藤 正典	6:58
犬と私	江藤 淳	5:38
宇宙からいかにヒトは生まれたか	更科 功	9:31
易と自然科学・運命の研究	武市 雄図馬	27:18
おいしそうにしろくま	柴田 ケイコ	0:20
かながわの滝 3時間ハイク	神奈川新聞社	5:48
金太郎の母を探（たず）ねて	西川 照子	7:37
現代語訳大乗仏典 5	中村 元	7:59
臺中の回廊	松井 今朝子	14:19
死を見つめるたった1つの方法	ヨグマタ相川圭子	5:27
宗教を物語でほどく	島園 進	9:22
宗教に関心がなければいけないのか	小谷野 敦	6:03
受胎告知	澤野 久雄	13:15
進化の謎を数学で解く	アンドレアス・ワグナー	18:27
007は二度死ぬ	イアン・フレミング	9:31
ダーク・ダックス歌の旅路	喜早 哲	6:06
旅の食卓	池内 紀	6:03
テクノグロープ	吉川 弘之	7:51
電通とFIFA	田崎 健太	5:19
日本のジャズは横浜から始まった JAPANESE JAZZ HISTORIA	瀬川 昌久 [ほか]	3:23
ひみつ植物	藤田 雅矢	5:53
ホメーロスのオデュッセイア物語 上	ホメーロス	8:23
ホメーロスのオデュッセイア物語 下	ホメーロス	6:19
マイクの前のときめく人々	相川 浩	4:24

拡大図書

書 名	著 者 名	全巻数
アマゾン大脱出	メアリー・ポー・オズボーン	8
ウォートンとカラスのコンテスト	ラッセル・E. エリクソン	3

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 422 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 543 名
合計 682 名

本部役員をご推薦ください

平成30年度の本部役員候補者を次の要領で募集します。

役 職：委員長、副委員長、会計、庶務、各専門委員長
(広報・企画・事務局・災害対策)

推薦方法：ボランティア室のテーブルに推薦箱と推薦用紙を
置きます(用紙の送付はしません)。郵送の場合は、
推薦用紙または任意の用紙を使い親展で推薦委員
会宛にご送付ください。(差出人名は無くても可)

期 間：平成29年10月1日(日)～11月1日(水)

推薦委員長：三木智子(録音)

副委員長：福田富美江(在援)

委 員：(点訳) 椋本真理子・宮里美子(録音) 深田清子
(レク) 増田和子(誘導) 佐々木永子・小山愛子
(拡大) 豊島秀子(グループ) 市岡喜美枝
(個人) 臼井ルリ子

書 記：山香弥生(本部庶務)

(平成30年度本部役員推薦委員会)

ライトセンターフェスティバル&「あい・あい」ひろば
日程：11月11日(土) 10:00～15:00 ライトセンター

「平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金」に20,765
円、「平成29年7月5日からの大雨災害義援金」に21,100
円振込みました。平成28年度熊本地震災害・東日本大震
災義援金は平成30年3月31日まで延長されました。
引き続き協力をお願いいたします。〈本部庶務〉

「在援第1回勉強会に参加して」

在宅者援助部会 村井 弘子

7月7日(金)、13時半よりライトセンター情報提供課の江藤
昌弘氏・支援課の村松里恵氏を講師としてお招きし、26名の参
加で「より良い生活を送るための工夫」というテーマで勉強会
が行われました。前半はお二人のトーク形式で進められました。
江藤氏より、朝起きる時(目覚まし時計の種類、使用法)・歯磨
き(歯磨き粉の付け方)・着替え(洋服の選び方)・お茶の入れ方(急
須から湯呑への注ぎ方)等、細部にわたりお伺いしました。日々
の生活の中から編み出された様々な工夫は、晴眼者も試してみ
たくなるアイデアばかりでした。又、村松氏には、利用者宅へ
の訓練へ出向かれた際に指導されるポイント、不自由さをカバ
ーする為のノウハウ、使うと便利な最新の日常用具をたくさん
紹介して頂きました。料理の工夫に話が及んだ際には、江藤氏
より裏技を用いたアイデアレシピ等も披露され、そのアイデア
の素晴らしさに会場が盛り上がるという一幕もありました。在
援の活動に結びつくような実戦的なお話が聞けて良かったです。

後半は、日頃の活動の中での様々な事例について話し合い
が行われました。部会員が意見交換をしながら、情報を共有
できる貴重な機会となり、これからの活動に活かしていきたい
と思いました。

災 対 研 修 会

日 時：10月13日(金) 13:30～14:30

場 所：横浜市民防災センター〈災害対策専門委員会〉

10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 日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート 13:00～	
2 月	(休館)	
3 火	楽譜点訳サークル㊦ 拡大・連絡会・チーフ会 10:00～ 録音相談 13:00～ 企画専門委員会㊦	そよ風のように街に出よう 他館
4 水	パソコンサポート 10:00～ 点・しずくの集い(横浜市民防災センター)	ジュニアエラ
5 木	本部役員会㊦ かけはし編集委員会㊦	やまゆり
6 金	録・役員会 10:00～ 誘・役員会㊦ 在援・役員会㊦ 触図サークル㊦	週刊現代 他館
7 土	レッツ! エンジョイスポート 10:30～ 録音相談 13:00～ スポーツ介助運営連絡会 13:00～	交流誌カエル
8 日	レク・役員会 10:00～ パソコンサポート 13:00～	
9 月	(体育の日・休館)	
10 火	拡大・連絡会・役員会 10:00～	他館
11 水	パソコンサポート 10:00～ 点窓 10:30～ 点・役員会㊦	日経マネー ナンバー
12 木	幼児教材作製 10:30～ 録音打ち合わせ 13:00～	週刊読書人
13 金	災害対策専門委員会㊦ 数学点訳サークル 10:30～ 災対研修会(横浜市民防災センター)	週刊現代
14 土	ワンデイウォーク(都筑 水と緑ウォーク)	他館
15 日	パソコンサポート 13:00～	
16 月	(休館)	
17 火	楽点サークル㊦ 拡大・連絡会・定例会 10:00～ 録音相談 13:00～ 英語点訳サークル㊦	センターだより
18 水	点訳指導勉強会㊦ パソコンサポート 10:00～ 点窓 13:00～	他館
19 木	点・校正勉強会 13:30～	週刊読書人 ライトこどもクラブ
20 金	在援・研修親睦会 録・研修会 13:00～	週刊現代
21 土	録音相談 13:00～	他館
22 日	レク研修会 パソコンサポート 13:00～	
23 月	(休館)	
24 火	録音相談打ち合わせ㊦ 拡大・連絡会 10:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～	旅行読売
25 水	点・定例会㊦ パソコンサポート 10:00～ 点窓 13:00～	ステレオサウンド ナンバー 他館
26 木	誘導指導者勉強会 10:30～ 幼児教材作製 10:30～ 録・研修会 13:00～ 広報専門委員会㊦	週刊読書人 中医臨床
27 金	かけはし編集委員会㊦	週刊現代
28 土	事務局連絡会㊦	ジャーナルニュース 他館
29 日	点訳サークルみなづき 10:30～ パソコンサポート定例会・勉強会 13:00～	
30 月	(休館)	
31 火	録音相談 13:00～ 拡大・連絡会 10:00～	栄養と料理 文学界