日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンターだより

5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

「第10回ライトセンター音楽祭」出演者募集

今年度の音楽祭出演者を募集します。多くの方のご応募をお待ちしています。初めての方々にも参加していただけるよう、一人で同一分野の複数回の発表はご遠慮ください。

観覧される方は申し込み不要です。

日　時：６月８日(土)　午前10時～午後３時30分
会　場：体育館

【募集要件】

1．応募資格：視覚障害者・ボランティア・職員などライトセンターと関わりのある個人またはグループ（代表者は県内在住・在勤・在学の方に限ります。）
2．発表時間：紹介・演奏・トークなど全て含め、個人は５分以内、グループは７分以内、クラブは10分以内。
3．発表内容：楽器演奏・コーラスなど。
4．締切：５月14日(火)　午後５時
5．申込・問合せ：ライトセンター音楽祭実行委員会
　電話　045(364)0024
　申込の際、個人・グループの別、代表者氏名、日中連絡のつく電話番号、発表内容（曲名と各曲の所要時間）、その他必要事項を伺います。
6．備考：発表内容が確定しないうちのお申し込みはできません。
　個人のアンプ、マイク等の持ち込みはできません。

「フラワーセラピー体験教室」

造花やリボンを使って、テーブル等に置いて飾る作品を作ります。お申込みお待ちしています。

日　時：５月14日(火)　午後１時30分～３時30分
会　場：２階　第１講習室ＡＢ
講　師：内野　朱美氏（フラワーセラピスト）
対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
定　員：12名（申込み多数の場合は抽選し、５月８日(水)以降全員に電話で連絡します。）
参加費：1,000円（材料費）
締　切：５月７日(火)　午後５時
申　込：支援課
　①電　話：045(364)0024
　②メール：kunren@kanagawalc.org
　氏名、電話番号、視覚障害の程度を明記してください。

「ノルディックウォーキング教室」

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとしてフィンランドで始められましたが、ここ数年高齢者や障害者を中心に安全で運動効果の高いスポーツとして人気が高まっています。

ポールを使うことで、全身の筋肉が刺激され、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20％増加します。今回は横浜ラポールを拠点に、日産スタジアム周辺をウォーキングします。広い所を歩くので、白杖を持たずに単独で背筋を伸ばして歩くことができます。

初めて参加の方も大歓迎、皆でウォーキングを楽しみましょう。

日　時：５月18日(土)　午前10時～正午
会　場：横浜ラポールおよび日産スタジアム周辺
対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者と同伴者１名
定　員：10組（視覚障害者１名と介助者１名）
費　用：１組500円
申　込：スポーツ係あてに電話で申し込み
締　切：５月10日(金)　午後５時
申込・問合せ：支援課スポーツ係　　電話　045(364)0025

「ヨット乗船体験会」

昨年大好評だった「ヨット乗船体験会」を今年も実施します。乗船するのはハンザクラスの小型ヨットで、ベテランのインストラクターが操船してくれるので安心です。

小さいお子様は保護者が抱っこして乗船も可能です。東京オリンピック、パラリンピックのヨット競技会場に決まった江の島ヨットハーバーで、海の風や匂いを感じてみませんか。

日　時：５月26日(日)　正午～午後４時
会　場：江の島ヨットハーバー
講　師：セイラビリティー江の島インストラクター
対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害児・者
定　員：13名
参加費：１名1,500円から2,000円程度（参加人数割）
申　込：電話、またはスポーツ受付へ
締　切：５月10日(金)　午後５時
問合せ：支援課スポーツ受付　　電話　045(364)0025
＊申込者多数の場合は、抽選で５月11日(土)以降、電話連絡いたします。
＊持ち物など、詳細は参加決定後お知らせいたします。
＊当日の遅刻は、乗船できない場合があります。

スイムワンポイントレッスン追加開催のお知らせ

日　時：５月11日(土)・７月６日(土)・９月14日(土)
　12月７日(土)・２月１日(土)　正午～12時30分
場　所：当センタープール
講　師：ライトセンタースタッフ
対　象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者
　(高校生以上)
定　員：１名　先着順
申　込：開催月前月の１日から開催日１週間前までに、電話またはスポーツ受付へ

ライトセンターだより墨字版は一般・ボランティア向けに製作しています。視覚に障害がある方は、利用者向けの情報が多い点字版・録音版をご利用ください。

※利用登録カードを受付にご提示ください。
問合せ：支援課スポーツ係　　電話　045(364)0025

視覚障害援助ボランティア養成講座

下記講座は、視覚障害援助ボランティア入門講座修了者が対象となります。

○第１回スポーツ＆レクリエーションボランティア講座

視覚障害者のサポート（目のかわり）をし、ともにスポーツやレクリエーションを楽しむための講座です。

日　時：６月２日～16日　毎週日曜日　全６コマ
午前10時～午後３時
会　場：２階　第２講習室
定　員：12名
締　切：５月21日(火)　送信・消印有効
＊申込多数の場合は抽選。

○ＩＴ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：６月21日～７月12日　毎週金曜日　全８コマ
午前10時～午後３時
会　場：２階　第３講習室
定　員：８名
締　切：６月４日(火)　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・電話番号を明記のうえ、下記①②③いずれかの方法でお申し込みください。
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
情報提供課　講座担当宛

※「ＩＴサポートボランティア講座」はメールのみの受付となりますのでご注意ください。
※ＦＡＸでお申込みの方は、自宅のＦＡＸ番号を記入してください。
※詳しくは、チラシ・ホームページをご覧ください。

報　告

人事異動

退　職　３月31日付
総務課　　**中里　明秀**（所長）
情報提供課　**飛弾真衣子**　**八杉　直子**　**後藤　広子**
荒井三喜子　**冨岡　恵子**

転　出　４月１日付（　）内は前職
秦野赤十字病院　**入江　康典**（情報提供課）

転　入　４月１日付（　）内は前職
情報提供課情報提供係長　**山口　健一**
（日本赤十字社神奈川県支部）
総務課　**小島　千尋**（神奈川県赤十字血液センター）

昇　任
所長　**船津　久志**
情報提供課長　**鈴木賢一郎**
総務課総務係長　**南部ゆり奈**

採　用
情報提供課　**蛭川　直樹**　**岡本　優子**　**藤原　朋枝**
山木都志江

配置換等　４月１日付（　）内は前職
支援課長　**武田　薫子**（情報提供課長）
情報提供課ボランティア係長　**堀川菜穂美**（情報提供係長）
情報提供課情報提供係　**麻生　明子**（ボランティア係）
情報提供課情報提供係　**布川　帆波**（ボランティア係）

NEWS お知らせ

休館日他

◎５月の休館日
１日(水)天皇の即位の日・２日(木)国民の休日・３日(金)憲法記念日・４日(土)みどりの日・５日(日)こどもの日・６日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

○施設の利用について
◆８日(水)は施設整備日のため、図書館･スポーツ施設･用具コーナーはご利用いただけません。
◆12日(日)、18日(土)は終日、19日(日)、26日(日)は午前中、クライミングスクール他センター行事のため、クライミングウォールはご利用いただけません。

○プールの利用について
・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。
◆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＞
・アクアビクス教室
10日(金)・24日(金)：午前10時50分～11時50分
・スイムワンポイントレッスン
15日(水)・16日(木)：午前10時15分～12時45分
・単発スイムワンポイントレッスン
11日(土)：正午～12時30分
＜１・２コース＞
・水泳教室
14日(火)・28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クライミングウォール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。

５月はフライングディスクです。今回は飛距離を競うディスタンスです。簡単そうですが、思った通りに飛ばすのはコツがいりそうです。年齢や体力に関係なく誰でも楽しめます。ご参加をお待ちしています。

日　時：５月11日(土)　午後１時30分～３時
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

当センターでは突然の機器の故障や不具合などによりスポーツ施設利用が臨時に出来なくなった場合、メール配信とホームページにより随時お知らせをしています。

ワンデイハイク　三浦富士

今回のワンデイハイクは三浦富士から武山へ山道のアップダウンがある健脚向きのコースです。

日　程：５月25日(土)
集　合：京急長沢駅　午前９時
解　散：京急津久井浜駅　午後３時
行　程：京急長沢駅→三浦富士→武山→京急津久井浜駅
距　離：約7.1km（歩行時間約５時間）
持ち物：昼食、飲み物、リュック、帽子、敷物、雨具
募　集：視覚障害者10名、晴眼者20名
申　込：４月23日(火)～５月11日(土)
　　奉仕団事務局まで　　045(364)0026
備　考：応募者多数の場合は抽選となります。

第１回視覚リハ体験会のお知らせ

七沢自立支援ホームでは、視覚に障害をお持ちの方に障害者総合支援法にもとづく入所・通所・訪問での総合的なご支援の中で、視覚リハ訓練(機能訓練)を実施しています。

今年度も下記の日程で歩行・感覚・点字・パソコン・日常生活訓練などの視覚リハ体験会を計画しましたので、参加される障害当事者の方を募集します。実際の体験を通じて、その内容や効果、利用方法などについて確認していただき、今後の生活の参考にしていただければと思います。多くの方のご参加をお待ちしています。

日　時：５月18日(土)　午前９時～午後12時20分
場　所：厚木市七沢516
　　神奈川県総合リハビリセンター
　　七沢自立支援ホーム
対　象：15歳以上の視覚に障害をお持ちの方、その支援者およびご家族
参加費：無料
募集人員：４名
申込・問合せ：七沢自立支援ホーム　担当：佐藤
　　電話・ＦＡＸ　046(249)2337
　　メール　njshien2f@kanagawa-rehab.or.jp

５月行事予定表

＊視覚障害児対象

わくわくキッズ クライミング教室	第 3	土	曜日	18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	14, 28日	13:50～14:50
アクアビクス教室	第 2, 4	金	曜日	10, 24日	10:50～11:50
スイムワンポイントレッスン	第 3	水, 木	曜日	15, 16日	10:15～10:45 11:15～11:45 12:15～12:45
単発スイムワンポイントレッスン	第 2	土	曜日	11日	12:00～12:30
デジタル機器個別相談会	第 2	木	曜日	9日	10:00～12:00 13:00～15:00
フラワーセラピー体験教室	第 2	火	曜日	14日	13:30～15:30

＊視覚障害者・介助者対象

プールファミリー&フレンドデー	毎週	日	曜日	12, 19, 26日	10:00～17:00
忍者ＥＸ教室	第 1, 3	火	曜日	7, 21日	10:30～11:30
ＬＣサロン	第 3	水	曜日	15日	13:00～15:00

＊晴眼者対象

視覚障害援助ボランティア入門講座	第2, 3, 4, 5	金	曜日	10, 17, 24, 31日	13:30～15:30
点訳講座	第3, 4, 5	水	曜日	15, 22, 29日	13:30～15:30
録音講座（基礎）	第 5	金	曜日	31日	10:00～12:00
拡大写本講座	第2, 3, 4	火	曜日	14, 21, 28日	10:00～12:00
録音講座受講希望者説明会	第 2	金	曜日	10日	10:00～12:00

＊ボランティア対象

指導技術研究会（誘導）	第 2	金	曜日	10日	10:30～12:00

※お申し込み・ご不明な点は各担当者までお問い合せください。

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 にお願いします。

点字図書

書名	著者表示	全巻数
雨降る森の犬	馳　星周	6
怪しくて妖しくて	阿刀田　高	5
１Ｒ１分34秒	町屋　良平	2
「医療的ケア」の必要な子どもたち	内多　勝康	3
英雄の書	黒川　伊保子	2
絵金、闇を塗る	木下　昌輝	5
ＮＨＫアインシュタイン・ロマン　第５巻	NHKｱｲﾝｼｭﾀｲﾝ･ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ	3
絵里奈の消滅	香納　諒一	5
大人が読みたいエジソンの話	石川　憲二	2
踊る星座	青山　七恵	4
かまふじ　vol. 5		1
環状島＝トラウマの地政学	宮地　尚子	4
球道恋々	木内　昇	10
経済学講義	飯田　泰之	3
現代社会はどこに向かうか	見田　宗介	2
公園へ行かないか？火曜日に	柴崎　友香	5
しない。	群　ようこ	3
〆太よ	原田　宗典	4
宗教国家アメリカのふしぎな論理	森本　あんり	3
城の科学	萩原　さちこ	4
すぐ死ぬんだから	内館　牧子	5
ストロング・スタイル	行成　薫	4
Ｔｅａｍ 383	中澤　日菜子	4
ちょこっとずぼら老後は楽しい！	保坂　隆	3
任侠浴場	今野　敏	5
バビロンの階段	蜂須賀　敬明	6
ハレルヤ	保坂　和志	2
引き抜き屋　2	雫井　脩介	6
不在	彩瀬　まる	4
平成の天皇制とは何か	吉田　裕［ほか］	6
もう逃げない！	朝比奈　蓉子	2
リマ・トゥジュ・リマ・トゥジュ・トゥジュ	こまつ　あやこ	2

デイジー図書

書名	著者名	
阿含仏教超能力の秘密	桐山　靖雄	8:32
アメリカと日本	江崎　玲於奈	11:10
アンのクリスマス	ﾙｰｼｰ･ﾓｰﾄﾞ･ﾓﾝｺﾞﾒﾘ	5:39
極	サンケイスポーツ	7:49
藝人春秋　２上	水道橋博士	8:58
ゲゲゲの娘日記	水木　悦子	6:00
黄禍	王　力雄	29:20
コミさんほのぼの路線バスの旅	田中　小実昌	6:23
坂本長利「土佐源氏」の世界	坂本　長利	5:31
殺戮の天使	ｼﾞｬﾝ･ﾊﾟﾄﾘｯｸ･ﾏﾝｼｪｯﾄ	4:04
猿丸と人麻呂	中村　真弓	15:26
下町ロケット［3］	池井戸　潤	10:02
「死の医学」への日記	柳田　邦男	11:15
人生にムダなことはひとつもない	佐藤　優	5:45
塑する思考	佐藤　卓	8:33
大草原のローラに会いに	谷口　由美子	5:03
鉄道員になるには	土屋　武之	5:19
ビーチ・ボーイズとカリフォルニア文化	ティモシー・ホワイト	29:34
プレアデス＋地球をひらく鍵	ﾊﾞｰﾊﾞﾗ･ﾏｰｼﾆｱｯｸ	13:00
ほんとうの考え・うその考え	吉本　隆明	3:23
真夜中の彼女たち	金井　景子	8:39
紫式部日記	紫式部	2:11
よつ葉のエッセイ	俵　万智	5:13
列車名の謎	寺本　光照	12:51
レノンとジョブズ	井口　尚樹	9:18
わたしとなかよし	ナンシー・カールソン	0:19

拡大図書

書名	著者名	全巻数
君が夏を走らせる	瀬尾　まいこ	4
ここはポツコニアン　2	宮部　みゆき	3
晴れの日には	田牧　大和	4

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441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145名 女553名
合計698名

平成30年度団員研修会

録音部会　片山　共子

平成31年２月21日(木)、ＪＲＰＳ（日本網膜色素変性症協会）理事の佐々木裕二さんを講師にお迎えし、団員研修会が開かれました。

網膜色素変性症（ＲＰ/色変）は網膜の遺伝子の異常により極めてゆっくりと進行する目の病で、佐々木さんご自身も自動車会社にお勤めされていた時に発症、40歳で平塚盲学校の理療科に通い資格を取られたとのことです。

発症率は3,000人～8,000人に１人、失明原因の第３位を占め、盲導犬ユーザーの半数がＲＰであることなど概要を伺い、また、プロジェクターを使って、その症状である視野狭窄のイメージを、時にユーモアを交え紹介いただきました。休憩時間には、ロービジョン体験キットを使って実際に体験することもできました。

残念ながら現時点では、進行を遅らせるための治療薬や手術法がないそうです。ただ、ｉＰＳ細胞による研究が進められ、その成果に期待が寄せられているとのことです。１日も早く治療法が確立されることを願っています。

また、私たちが利用者の方にお声がけをするときのちょっとしたコツなど、実体験からのお話にはなるほどと思い、声がけの上級者をめざして、これからもめげずに声をかけていこうと思いました。

平成30年度ボランティア研修会に参加して

録音部会　仲嶋　菊

２月15日(金)、ライトセンターで開かれたボランティア研修会に参加しました。講師は高田晃一さん、テーマは『金メダルよりも大切なこと』、県内の視覚障害援助関係ボランティアが対象で、大勢の方(約80名)が参加されていました。

高田さんは陸上競技でパラリンピックに出場し、空手でも活躍中の「武士道アスリート」と呼ばれている方です。

高校２年生の時、寸止め空手の試合中のけがの治療に使われた薬の副作用で視覚障害に。１年間の入院中、徐々に見えなくなっていく地獄のような中で、体を動かせることの喜びを感じ、「走りたい」と陸上競技を始められました。陸上では100m走、走り幅跳びなどで活躍中ですが、この活躍を支える伴走者、コーラー（音声などで合図する人）を務めてくださるボランティアがいらっしゃるとのことでした。

『金メダルより大切なこと』は「感謝の心・チャレンジの精神・強くなればなるほど優しくなれる」の３つであると話され、優しい心と強い意志をお持ちの方だと感銘を受けました。障害者アスリートと支えるボランティアの方々を知り、スポーツに疎い私もまずは観戦し、応援したいと思っています。

役員研修会のお知らせ

日　時：５月21日(火)　13:30～15:30
場　所：第１講習室Ａ・Ｂ・Ｃ
2019年度役員は全員ご参加ください。　〈企画専門委員会〉

５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	水	（即位の日・休館）	
2	木	（国民の休日・休館）	
3	金	（憲法記念日・休館）	
4	土	（みどりの日・休館）	
5	日	（こどもの日・休館）	
6	月	（振替休日・休館）	
7	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Ⓐ	ジュニアエラ
8	水	ＩＴサポート 10:00～　点訳活動窓口 10:30～　点・役員会Ⓐ	やまゆり
9	木	幼児教材作製 10:30～　本部役員会Ⓐ	週刊読書人
10	金	災害対策専門委員会Ⓜ　録・役員会 10:00～　数学点訳サークル 10:30～ 誘・役員会 13:00～　触図サークルⒶ　在援役員会Ⓐ	週刊現代
11	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 15:20～	交流誌カエル
12	日	レク・役員会 10:00～　点訳サークルみなづき 10:30～　ＩＴサポート 13:00～	
13	月	（休館）	
14	火	拡写・連絡会・役員会 10:00～	他館
15	水	点訳指導勉強会Ⓜ　ＩＴサポート 10:00～　点窓 13:00～	ナンバー　日経マネー
16	木	点・校正勉強会 10:30～　録音雑誌打合せ会 13:00～	週刊読書人　かけはし
17	金		週刊現代　旅行読売
18	土	録音相談 13:00～	他館
19	日	ＩＴサポート 13:00～	
20	月	（休館）	
21	火	楽点サークルⓂ　拡写・連絡会・定例会 10:00～　録音相談 13:00～　役員研修会Ⓐ 英語点訳サークルⒶ	センターだより
22	水	点・定例会Ⓜ　録音相談担当者打合せ会Ⓜ　ＩＴサポート 10:00～　点窓 13:00～ 録音講座担当者勉強会 13:00～	ライトこどもクラブ
23	木	誘導指導者勉強会Ⓜ　幼児教材作製 10:30～　広報専門委員会Ⓐ	週刊読書人
24	金	在宅者指導者勉強会Ⓜ　事務局連絡会Ⓐ	週刊現代
25	土	**ワンデイハイク（三浦富士・武山）**	他館
26	日	ＩＴサポート 13:00～	
27	月	（休館）	
28	火	拡写・連絡会・蔵書会 10:00～　拡大写本指導者勉強会Ⓐ	栄養と料理
29	水	ＩＴサポート勉強会 10:00～　点窓 10:30～　視覚障害者点字指導勉強会Ⓐ	ナンバー
30	木	かけはし編集委員会Ⓐ　**かえるの集い 13:00～**	週刊読書人
31	金		週刊現代　文学界