

 <p>日本赤十字社 Japanese Red Cross Society</p>	<h1>ライトセンター</h1> <h2>だより</h2>	<p>神奈川県ライトセンター</p> <p>〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2</p> <p>電話 代 表 045(364)0023</p> <p>図 書 貸 出 045(364)0022</p> <p>相談・ボランティア活動 045(364)0024</p> <p>スポーツ受付 045(364)0025</p> <p>ボランティア室 045(364)0026</p> <p>FAX 代 表 045(364)0027</p> <p>【HP】 http://www.kanagawalc.org</p> <p>【E-mail】 mail@kanagawalc.org</p>
		<p>12月号</p>

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。

ライトセンターの利用について

日ごろからライトセンターをご利用いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症は収束してはいますが、感染防止に注意しながら社会活動も順次再開されてきています。

ライトセンターでも、感染防止策について県と随時協議を行いながら順次対応しています。

10月6日(火)から、クラブ以外の視覚障害関係団体・グループ・視覚障害関係機関および視覚障害者個人の部屋の利用を再開しました。感染防止は引き続き行う必要があるため、利用にあたり注意いただく主な内容を記載させていただきます。

1. 利用時間 午前10時～午後5時

2. 事前にご連絡・ご予約をお願いします。

利用内容、希望される部屋、利用人数などを確認させていただきます。感染防止のために部屋ごとに人数の上限を定めています。なお、次の利用は当面の間できません。

- ・人との接触を伴うもの、または最低1メートル以上の距離を確保できないもの
- ・マスク等を外して発声や激しい呼吸を伴うもの
- ・その他、感染のリスクが高いと思われるもの

3. 来館にあたり注意いただく事項

37度以上の発熱、せき、風邪症状や体調不良がある方は来館を控えてください。(同居の方に同様な症状がある場合を含みます)

4. 入館にあたって

ライトセンターの利用者は、基礎疾患のある方や高齢の方も多いために、入館時に検温および健康チェックを行うことが必須となります。このため、利用者受付を設けチェックリストにより必要な事項の確認を行います。このため、入館までにお時間を要する場合があります。ご了承ください。平熱を超える発熱や、37.5度以上の場合は入館をお断りさせていただきます。

5. 利用における注意事項

- ・正面玄関は午前9時50分に開きます。
- ・センター内では、原則マスク等を着用してください。
- ・利用開始30分以上前の入館は、ご遠慮ください。
- ・センター内では、こまめな手洗い、手指消毒を行ってください。
- ・他の利用者やスタッフと距離を確保してください。
- ・館内で食事をする場合は、会話は控えてください。
- ・部屋の上限人数を厳守してください。

- ・密接にならないよう機の配置や、人の配置に十分注意してください。
- ・使用した机・いす・窓など触れた部分はアルコールとペーパータオルで必ず消毒してください。
- ・部屋を利用する場合、換気のため、常時窓を開放するか、30分に一度5分以上窓を開放してください。
- ・利用後は速やかに退館をお願いします。

6. 利用できない場所など

アートギャラリー、2階ラウンジ2か所、3階オーディオラウンジ、調理指導室、キッズルーム、和室、地下卓球室(2階の多目的室1に卓球台を常設しましたのでそちらで利用可)、更衣室、冷水器、脱水機、ピアノ(楽器用の消毒薬を手配していますので、入手でき次第利用可)

7. 利用人数を制限している場所

1階休憩ロビーは、机1本に1名とし、対面は避けるレイアウトになっています。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

講習室など部屋：総務課 045(364)0023

体育館、卓球室(多目的室1)：支援課スポーツ係
045(364)0025

図書館の利用について

日々寒さが増すと、外出が億劫になってきますが、こんな時こそ、家でゆっくりとした読書の時間をすごしてみませんか。

日ごろ、ライトセンターにお電話をいただいている皆さまはもちろん、しばらく本を読んでいなかったという方も、お気軽に、図書館までお電話ください。読みたい図書の正確なタイトルや著者がわからなくても、大丈夫です。関心のある分野やテーマなどを教えていただければ、図書館スタッフが、一緒に本をお探しします。

図書に限らず、雑誌についても、ご希望のジャンルなどを言っていただければ、音声版や点字版があるかお調べできます。また、ライトセンターに所蔵のない図書や雑誌も、他館からお取り寄せしております。

なお、他館からの取り寄せ、および皆さまから返却いただいたすべての図書や雑誌については、3日間保管し、消毒作業を行っています。従来よりも、取り寄せから貸出までにお時間をいただくこととなりますが、ご理解のほどよろしく願いいたします。 電話 045(364)0022

利用者満足度調査の個別意見に対する回答について

毎年実施している利用者満足度調査に多数のご協力いただきありがとうございます。

令和元年度利用者満足度調査でいただきました個別のご意見に対して、以下の通り、回答を配布させていただきましたのでお知らせいたします。

回答の入手方法

- ・ 郵送
点字版、音声CD版の郵送を希望される方は、図書館(045-364-0022)までご連絡ください。
- ・ センターで入手
事務所受付(墨字版、拡大版、点字版、音声CD版)にて配布します。
- ・ ホームページで入手
点字版、墨字版を掲載しています。

腰回りと股関節のストレッチ

バスタオルやスポーツタオルなど、長さのあるタオルを使いましょう。

- ①両ひざを立てて床に座り、タオルの両端をもち、片方の足の土踏まずに引っ掛けます。
- ②タオルの両端を持ち、ひざを立てたまま頭を床につけて仰向けになります。
- ③タオルをひっかけた足を持ち上げるようにしながら、ゆっくりのばします。
- ④次に、反対側の足を徐々に延ばしていきます。
- ⑤タオルを少し引っ張って、足の後ろ側が少しつっぱるところでキープしてください。
- ⑥10秒程度キープしたら、ひざを曲げながらゆっくり上げた足を床におろしましょう。
- ⑦もう片方の足も同様に行いましょう。

注ぎやすい容器の調味料

最近、容量としては少なめだけれども、中身の酸化と出しすぎを防ぐ容器に入った調味料や油が販売されています。ボトルを傾けて、ギュッと握って押した分だけ中身が出る仕組みになっており、見えなくても量の調節がしやすいものです。大容量ではないのでお得感には欠けるものの、風味が落ちる前に使いきるにはちょうど良いサイズです。ほんの一部ですが、スーパーなどで購入できるものをご紹介します。

【醤油】

キッコーマン「いつでも新鮮」シリーズ各種 200ml、450ml
ヤマサ「鮮度生活」シリーズ各種 600ml

【みりん】

マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん
450ml、620ml(やわらかボトル)

【ポン酢】

ヤマサ テーブル用昆布ぼん酢 200ml

【ソース】

ブルドッグ ソース各種 200ml(有機・特級ソースなどを除く、押して調節できるボトル入りのもの)

【油】

味の素 エクストラバージンオリーブオイル 150g
(鮮度キープボトル)

BOSCO エクストラバージンオリーブオイル 145g
(フレッシュキープボトル)

日清 かけて香る純正ごま油 145g
(フレッシュキープボトル)

サピエ図書館に登録されている新型コロナウイルス関連の図書について

全国各地で活動する情報提供施設では、新型コロナウイルス関連の図書をたくさん製作しています。サピエ図書館に登録されている図書を一部ご紹介します。どうぞご利用ください。

(点は点字版、音は音声デジ版、テはテキストデジ版を表します)

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

日本赤十字社編(点、音)

「医療現場からみた新型コロナウイルス」

香山リカ、徳田安春著(点)

「感染症対人類の世界史」

池上彰、増田ユリヤ著(点、音)

「新型コロナウイルス感染症、高齢者として気をつけたいポイント」

日本老年医学会編(点)

「新型コロナウイルス感染症対策～妊婦の方々へ」

厚生労働省編(点)

「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」

1.1版、2版(点、音、テ《2版》)

「どうする!?新型コロナウイルス(岩波ブックレット)」

岡田晴恵著(点、音、テ)

「コロナ危機を生き抜くための心のワクチン 全盲弁護士の智恵と言葉」

大胡田誠著(音)

「寂聴先生、コロナ時代の『私たちの生き方』教えてください！」

瀬戸内寂聴、瀬尾まなほ著(音)

「新型コロナウイルス完全防御ガイド(文春ムック)」(音)

「新型コロナウイルス緊急対策マニュアル～これでわが家の感染対策はバッチリ！」 斎藤勝裕編著(音、テ)

「世界一わかりやすい新型コロナウイルス完全対策BOOK」

寺嶋毅、西脇俊二監修(音、テ)

「新型コロナウイルスの真実」 岩田健太郎著(音、テ)

「ウイルスVS人類(文春新書) 瀬名秀明ほか著(テ)

「『ころなうつ』かな?そのブルーを鬱にしないで」

和田秀樹著(テ)

「コロナ後の世界を語る 現代の知性たちの視線(朝日新書)」

養老孟司、ノア・ハラリほか著(テ)

「コロナに思う 34人のリレーメッセージ(日経ビジネス人文庫)」

テレビ東京ワールドビジネスサテライト編(テ)

「新型コロナウイルス 正しく怖がるにはどうすればいいのか」
木村良一著 岡部信彦監修 (テ)
「新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向向け)
8月28日時点版」 厚生労働省 (テ)
「新型コロナ制圧への道」(朝日新書) (テ)
「ドキュメント武漢 新型コロナウイルス封鎖都市で何が
起きていたか」(平凡社新書) 早川真著 (テ)
「ポスト・コロナの学校を描く～子供も教職員も楽しく豊
かに学べる場をめざして」『教職研修』 編集部編 (テ)

休 館 日 他

◎12月の休館日

7日(月)・14日(月)・21日(月)
28日(月)～1月4日(月)年末年始

○施設の利用について

◆12月9日(水)は施設整備日のため、図書館・スポーツ
施設・卓球室(多目的室1)・用具コーナーはご利用
いただけません。

ぽ す と

誘導部会から活動再開のお知らせ

コロナ禍により残念ながら3月から誘導活動を中止に
しておりましたが、センターのクラブ活動なども一部始まり、
ようやく奉仕団の活動も少しずつ動き始めています。そこ
で誘導部会でも活動再開を目指して検討させていただきました。
中止している間、利用者の皆様が大変不自由な思い
をしておられるであろうことはよく分かっておりました。

検討を重ねた結果、今まで通りにはいきませんが、12
月より申し込みを受け付けることと致しました。

活動再開に当たり検温・マスク・手洗い・3密を避ける
ことは必ず守っていただきますが、その他にも安全・安心
を図るためにお願いしなければならないことがあります。
お引き受けできるものは短時間のもの、乗り物は空いた時
間帯で、飲食はしない、不特定多数の集まりではない等々
です。またその都度相談させていただく形になることもあ
ります。申し込みは今まで通り奉仕団事務局です。いつも
より早めにお電話ください。対応できる部会員数が減って
いる状況のため交通費の負担が増えてしまうことも考えら
れます。

どうぞご理解いただき、安全に誘導活動ができますよう
にご協力をお願いいたします。ご不明な点等ありましたら
誘導部会までお問い合わせください。

奉仕団事務局(ボランティア室) 045(364)0026

**日本ライトハウス展がオンラインで
開催されています**

社会福祉法人日本ライトハウスが主催する視覚障害者用
具・機器の展示会が、今年度はオンラインで開催されてい
ます。

トークイベントはすでに終了していますが、出展各社が
用具・機器を紹介するYouTube動画を集めた「日ラ展ちゃ
んねる」は、来年の3月31日まで閲覧できます。32の出展
各社が、それぞれの製品を約15分の動画で紹介するもので、
話題のウェアラブル機器や各種拡大読書器ほか、役立つ機
器や用具が多数出展しています。YouTubeのウェブサイト
から「日ラ展ちゃんねる」で動画を検索することもできま
すが、日本ライトハウス情報文化センターの特設ウェブサ
イトにある動画一覧から閲覧しやすくなっています。「日
本ライトハウス展2020」で検索すると、特設ウェブサ
イトを見つけることができます。

また、日本ライトハウス情報文化センターでは、インター
ネットで閲覧ができない方向けに、YouTube「日ラ展ちゃ
んねる」の音源データをデジターで製作しています。ご希
望の方は問合せ先に電話でお問合せください。

問合せ先を含む展示会の詳細は、次のとおりです。

日本ライトハウス展 全国ロービジョンフェア2020

視覚障害者用具・機器のオンライン展示会

主催：社会福祉法人日本ライトハウス

共催：社会福祉法人読売光と愛の事業団

日本ライトハウス展特別ウェブサイト

<http://www.lighthouse.or.jp/jccb/informations/nlt2020/>

動画配信期間：令和2年10月1日(木)

～令和3年3月31日(水)

問合せ：日本ライトハウス情報文化センター

サービス部 電話06(6441)0039



12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

***視覚障害者対象**

のびのびクライミング教室

水泳教室

アクアビクス教室

スイムワンポイントレッスンI

スイムワンポイントレッスンII

***視覚障害者・介助者対象**

プールファミリー&フレンドデー

忍者EX教室

LCサロン

***晴眼者対象**

各専門講座

※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。

新型コロナウイルス等の
影響により、左記の行事予
定は全て【中止・延期】と
させていただいておりま
すが、感染防止策を講じ、
再開に努めています。
変更などがあればライト
センターホームページや
メールマガジン等でお知
らせいたします。

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	著者表示	全巻数
精姫様一条	杉本 章子	4
伊勢佐木町探偵ブルース	東川 篤哉	5
犬探し／犬のバビルス	管 啓次郎	2
違和感のススメ	松尾 貴史	3
失われた近代を求めて 下	橋本 治	6
奪われたクリムト	エリザベート・ザントマン	3
奥州藤原氏清衡の母	堀江 朋子	4
大江戸八百八町と町名主	片倉 比佐子	4
貸出禁止の本をすくえ!	アラン・グラッツ	4
語りつごうあの日あの頃	小泉 靖子	5
「カッコいい」とは何か	平野 啓一郎	7
急に具合が悪くなる	宮野 真生子[ほか]	3
「作家」と「魔女」の集まっちゃった思い出	角野 栄子	3
ザベリオ	大口 玲子	1
青春	吉田 修一	16
赤十字の創始者 アンリー・デュナン伝	ビエール・ボワシエ	1
センス・オブ・シェイム	酒井 順子	4
漱石と朝日新聞	山口 謡司	3
そして誰も死ななかつた	白井 智之	4
空から森が降ってくる	小手鞠 るい	3
ダイヤモンド広場	マルセー・ルドウレダ	4
第六天の魔王なり	吉川 永青	5
宅地崩壊	釜井 俊孝	4
頂上捜査	安東 能明	5
天使も怪物も眠る夜	吉田 篤弘	6
逃亡小説集	吉田 修一	3
遠い螢	以倉 紘平	1
とむらい屋颯太	梶 よう子	4
名づけられないもの	サミュエル・ベケット	4
虹にすわる	瀧羽 麻子	3
人間	又吉 直樹	5
根をもつこと 上	シモーヌ・ヴェイユ	5
ハタフライは笑わない	北川 ミチル	4
挽歌と反語	富山 英俊	6
火狩りの王 3	日向 理恵子	5
ひとりで暮らす、ひとりを支える	高橋 絵里香	4
ひみつのしつもん	岸本 佐知子	2
美容は自尊心の筋トレ	長田 杏奈	2
藤原保信著作集 1	藤原 保信	11
藤原保信著作集 9	藤原 保信	10
古本的思考	山口 昌男	6
ヘブン	新野 剛志	11
放課後の文章教室	小手鞠 るい	2
ポルトガルの海	フェルナンド・ベソア	3
本当の貧困の話をしよう	石井 光太	4
みかん、好き?	魚住 直子	2
やがて満ちてくる光の	梨木 香歩	5
ヤンキーと地元	打越 正行	5
夕陽に赤い町中華	北尾 トロ	4
Uターン日記	皆川 治	3
横浜イノベーション!	内田 裕子	4
吉本隆明全集 15	吉本 隆明	13
吉本隆明全集 16	吉本 隆明	11
リハビリ	長谷川 幹	3
私の大往生	週刊文春	3

デジター図書

書名	著者名	D総時間
赤とんぼとんだ	張麗華	5:48
アランフェスの麗しき日々	ペーター・ハントケ	2:18
可笑しなアメリカ不思議なニホン	長野 智子	4:23
彼女が恐怖をつれてくる	新津 きよみ	6:00
かまくら今昔抄60話 第2集	清田 昌弘	10:17
がんと診断されたらANK免疫細胞療法	石井 光	6:58
共産主義黒書 ノ連篇	ステファヌ・クルトワ[ほか]	26:18
月面に立った男	ジーン・サーナン	13:21
この中に1人、妹がいる! [1]	田口 一	7:16
細胞が自分を食べるオートファジーの謎	水島 昇	6:46
塩の本	柴田書店	5:59
宗教的経験の諸相 上	W・ジェイムズ	17:52
植物はなぜ薬を作るのか	斎藤 和季	7:29
身体の宇宙性	湯浅 泰雄	16:07
神鳥	篠田 節子	6:21
シンプル・ビューティ	川原 亜矢子	3:51
賤民概説	喜田 貞吉	4:06
大英帝国の歴史 上	ニール・ファーガソン	15:20
大英帝国の歴史 下	ニール・ファーガソン	15:41
タイニィ・タイニィ	濱田 順子	2:13
東京たてもんの伝説	森 まゆみ[ほか]	8:12
ファンタジーランド 下	カート・アンダーセン	17:59
プロの現場の機材メンテナンス	石原 行雄	9:19
ヘッドハンティング	藤井 義彦	6:01
まだすべてを忘れたわけではない	ウエンディ・ウォーカー	15:58
ミステリなふたり	太田 忠司	7:18
モータウン・ミュージック	ネルソン・ジョージ	19:28
雪より白い鳥	立松 和平	1:49
ユーチューバーが消滅する未来	岡田 斗司夫	5:35
横須賀海軍航空隊始末記	神田 恭一	11:28
歴代内閣総理大臣のお仕事	内閣総理大臣研究会	6:40
私の死亡記事	文藝春秋	6:59

拡大図書

書名	著者名	全巻数
モモコとうさぎ	大島 真寿美	4

テキストデジター図書 (利用はサビエからのみ)

書名	著者名	ページ
赤十字と国際法の推進者ギュスターフ・モアニエ伝	フランソワ・ブニオン	127

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。

