



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

1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。

ライトセンターのプール状況について

ライトセンターのプールは大量の錆と塗装の剥がれにより利用者の安全確保ができないため、利用を停止せざるをえない状況です。利用者の皆さまにはご不便をおかけして大変申し訳ございません。

プールのこれまでの状況と現状について、お知らせさせていただきます。

平成5年にライトセンターがリニューアルし、プールが設置されました。このプールは銅板（鉄製）でできており、その上に塗装処理されています。注水後に錆が発生し、その都度、施設設置者である神奈川県に修理を依頼し、対応してきました。

その後も錆が発生するたびに全面改修工事を行ってきましたが、抜本的な解決には至っておりません。

これらの経緯を含めて、神奈川県としてどのように対応するか見解を求めました。

10月27日、当センターのプール利用団体（水泳クラブ、アーティスティックスイミングクラブ、ウキウキアクアクラブ）の皆さまから、プール再開についての嘆願書（2,001名の署名）を当センター所長が預かりました。3クラブへこれまでの経緯について説明しました。

11月11日、当センター所長より神奈川県障害福祉課長へ嘆願書を渡し、プールの現状や再開について協議しました。

神奈川県からの回答は、県内部の手続きが順調に進んだとしてプール再開は令和5年度以降になるとのことでした。

当センターとしては、県とも相談をし、プールが利用できない間、代替のプールが利用できないかなど確認を行っているところです。

利用者の皆さまには長期にわたりご不便をおかけしますが、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

デージー雑誌をご利用ください

ライトセンターでは、「ライトセンターだより」の他、14種類のデージー雑誌を発行しています。発行頻度は週刊・月刊・季刊などさまざまです。（以下、50音順）

- ・「栄養と料理」月刊
女子栄養大学出版部発行による食と健康の生活情報誌
- ・「かけはし」隔月刊
利用者・ボランティア・センターの三者で作る情報・交流誌
- ・「交流誌カエル」月刊
利用者と一緒に取材し、声の便りなどを番組に。

- 県内情報も紹介する創作誌。（一時休刊中）
- ・「ジャーナルニュース」季刊
日本アマチュア無線連盟発行の機関紙。
アマチュア無線に関するイベント情報など
- ・「ジュニアエラ」月刊
朝日新聞出版発行の1からわかるニュースマガジン
- ・「週刊現代」週刊 講談社発行の総合週刊誌
- ・「週刊読書人」週刊
読書人発行の書評専門誌。書評記事や図書紹介等
- ・「ステレオサウンド」季刊
ステレオサウンド発行。音響機器とレコードやCD等音楽に関する雑誌
- ・「生活情報誌 やまゆり」月刊
各種新聞・雑誌等の記事を中心とした生活情報誌。
ファッション、園芸、随筆等
- ・「中医臨床」季刊
東洋学術出版社発行の中国医療に関する情報誌
- ・「Number」隔週刊
文藝春秋発行のスポーツ・グラフィック誌
- ・「日経マネー」月刊 日経BP社発行の経済関係情報誌
- ・「文学界」月刊
文藝春秋発行の文芸総合雑誌。創作・評論・コラム等
- ・「旅行読売」月刊
旅行読売出版社発行の旅に関する雑誌。
特集や連載、読み物等
※お問い合わせは図書館まで 電話 045(364)0022

人事異動

配置換え 11月1日付（ ）内は前職

【情報提供課】

- ボランティア係長 山口健一（情報提供係長）
- ボランティア係 宮本 湊（総務課 総務係）
- 情報提供係長 梅崎友香（ボランティア係長）
- 情報提供係 越智菜月（ボランティア係）

ロコモ体操

1. 首すじストレッチ
 - ・両足を20cmから30cm開き、両腕の力を抜いて、立ちましょ。首を右側に倒します。
 - ・右手で背中側から左手の手首を握り、斜め下へ軽く引っ張り、左肩を下げるようにして10秒～20秒引っ張ります。

- ・反対側も同様に行います。
2. 腰のストレッチ
- ・仰向けに寝ます。両膝を90度立てて、両膝を右にゆっくり倒します。元に戻したら左側へゆっくり倒します。
 - ・腰や骨盤をねじるように意識しましょう。
 - ・なるべく肩が浮かないように、下半身だけ動かすように行いましょう。これを10回くらい行います。
3. ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛える運動
- ・小さな枕やバスタオルを丸めたものを用意してください。
 - ・仰向けに寝ます。
 - ・片方の膝の下に、小さな枕やバスタオルを丸めたものを入れて、床に押し付けるように大腿部に力を入れて5秒間保ちます。これを左右10回ずつ行います。

〈注意事項〉

1. 呼吸を止めないで行いましょう。
2. 反動はつけないで行いましょう。
3. 決して無理に曲げたり、伸ばしたりしないようにしましょう。

用具紹介

「セガワケーン、セガワスリムケーン」

「セガワケーン」は、日本点字図書館が平成30年6月から販売を開始した国産の白杖（視覚障害者安全つえ）です。

シャフト（軸の部分）の太さは1.3cmほどで、反射式夜光材が全面に貼り付けられており、杖先から約30cmの高さまで赤い反射テープが巻かれています。素材はカーボンファイバー（複合繊維素材）100%です。カーボンファイバーは炭素の繊維をシート状に加工したもので、軽くて強い性質から、航空機やスポーツカーのボディ等にも使用されているそうです。握り部分は、オリジナルのゴム製バタグリップが付いています。石突は、スタンダード・ティアドロップ・ローラーチップ・Sローラーチップ（ローラーチップよりも小型）・パームチップの5種類があります。直杖は長さ140cmまで1cmきざみで注文できます。折りたたみは長さ90cmから140cmまで5cmきざみとなっており、90cmは4段折り、他は5段折りです。折りたたんだ時の長さは、もとの長さにより異なりますが、おおむね30cm前後です。重さは、これも長さや石突の種類によって異なりますが、軽いもので約130g、重いもので約180gです。

「セガワスリムケーン」は、セガワケーンをスリムでさらに軽量・コンパクトにしたシンボルケーンです。シャフトの太さは約1cmで、杖先に近い部分には赤い反射テープが付いています。握り部分はシャフトよりもやや太く、ゴム素材でおおわれています。石突は、スタンダード・Sローラーチップ・パームチップの3種類です。折りたたみのみとなっており、長さは85cmから130cmまで5cmきざみで、95cmまでは6段折り、100cm以上は7段折りです。折りたたんだ時の長さはおおむね20cm前後です。重さは、軽いもので約80g、重いもので約130gです。

どちらも、軽くて使いやすいと感じる人が多いようですが、実際に選ぶ時には、実物に触れて試してみることをお勧めします。日本点字図書館（東京都新宿区高田馬場）、川

崎市視覚障害者情報文化センター（川崎市）で直接購入や給付申請のための見積書を依頼することができます。また、ライトセンターでは、一部ですが、見本を置いています（購入や見積書発行はできません）。試してみたい方は、いずれかの施設に、まずは電話でお問い合わせください。

日本点字図書館用具事業課	03(3209)0751
川崎市視覚障害者情報文化センター	044(222)1611
ライトセンター支援課	045(364)0024

レシピ紹介「レンチン簡単焼きそば」

電子レンジでできる、1人前の焼きそばです。

電子レンジ加熱可能なタッパー（あとで混ぜるため、大きめのもの）をご用意ください。

〈材料（1人前）〉

- 焼きそばの麺と添付の粉末ソース 1袋
- 野菜炒め用ミックス野菜 1～2つかみ
（もやし、キャベツ、にんじんなど）
- 豚こま肉 50グラムくらい
- 水 大さじ1と小さじ1

〈作り方〉

- ①タッパーに麺を入れ、粉末ソースをふりかけます。
- ②肉を散らばせて入れます。
- ③水大さじ1と小さじ1を入れます。
- ④野菜を入れ、平らにします。
- ⑤タッパーの蓋を少しずらして置き、電子レンジ（600Wまたは500W）で4分加熱します。
- ⑥レンジから取り出し、箸で麺をほぐして上下を返すようによく混ぜます。
- ⑦もう一度電子レンジに入れ、1分加熱すれば出来上がりです。

〈ポイント〉

容器が熱くなりますので、取り出す時は鍋つかみを使用するなど、やけどにご注意ください。

液体ソースでも作れます。その際は水を大さじ1にしてください。

出来上がって時間が経つと麺がくっつきやすいですが、作る時に少しの油を入れるとくっつきにくくなります。

「触る地図 横浜バリアフリーマップ」

NPO法人横浜ジェントルタウン倶楽部より、リニューアル版「触る地図 横浜バリアフリーマップ」をいただきました。横浜の中心部を表現した地図で、カラフルな地図とイラストが描かれ、その上にエンボス加工の点字が重ねて印刷されています。チラシには、「車いす使用者に便利な情報も掲載し、誰にでも便利で分かりやすい観光マップになっています」と案内されています。

数に限りはありますが、ライトセンター1階の休憩ロビーに配架していますので、ご希望の方はお持ち帰りください。

休 館 日 他

◎ 1月の休館日

1日(金)～3日(日) 年始・4日(月)
11日(月) 成人の日・18日(月)・25日(月)

○施設の利用について

◆ 1月13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

第3回ロービジョン・ブラインド川柳コンクールのお知らせ

視覚障害にちなんだ川柳を当事者はもちろん、医療従事者、家族、友人、ガイドヘルパー等3つの部門別に募集します。応募は一度に5句までですが、何度でも応募できます。

主 催：株式会社三城

後 援：公益社団法人NEXT VISION

応募期間：令和2年12月1日から令和3年1月31日まで

応募は、「第3回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」と検索し、コンクール特設ホームページの専用フォームよりお願いします。

URL：https://www.paris-miki.co.jp/lv-senryu/

最優秀賞と各部門賞、および入選作品は令和3年3月下旬にコンクールホームページでの発表予定です。

視覚に障害があってもなくても応募できますので、奮ってご応募ください。

盲導犬オンラインセミナーのお知らせ

～盲導犬のことを知りたいあなたのために
オンラインで盲導犬セミナーを開催します～

盲導犬との歩行や生活、盲導犬に関する法律や取得までの流れについて、実際に盲導犬と暮らしているユーザーの体験談を交えながら盲導犬オンラインセミナーを開催いたします。すごく興味がある方から、ちょっとだけ聞いてみようという方まで、みなさまの疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。

開催日程：

令和3年1月19日(火) 午後6時～7時30分
2月13日(土) 午後2時～3時30分
3月21日(日) 午後2時～3時30分

ツール：zoom

対象：視覚に障害がある方(手帳の有無や年齢は問いません)、福祉および医療関係の関係者・支援者

参加費：無料(ただし通信費用は各自負担)

申込方法：メールアドレスinfo@moudouken.net宛に、以下をお知らせください。

件名に「(参加希望月)盲導犬オンラインセミナー参加希望」、そして本文に、お名前(ふりがな)、居住地都道府県、年齢または年代、zoomセミナーの招待状をお送りするメールアドレス、当日に連絡が取れる電話番号、参加に使用する機器名(パソコン、スマートフォン、携帯電話等)、zoomの使用経験の有無、zoomサポート希望の有無

締 切：各回とも、開催日の2週間前まで。後日、参加者には当日の参加手順に関する詳しい案内メールをお送りいたします。

※zoomでの参加に不安のある方向けに、セミナー当日に事前接続確認テストの時間を設ける予定です。

問 合 せ：公益財団法人日本盲導犬協会神奈川訓練センター
ユーザーサポート部

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-9
電 話 045(590)1595 FAX 045(590)1599
メール info@moudouken.net



1 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】とさせていただきますが、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 をお願いします。

点字図書

書名	著者表示	全巻数
愛国という名の亡国	安田 浩一	4
嵐を呼ぶ男!	杉山 大二郎	8
生きるための図書館	竹内 愨	3
伊丹十三選集 第1巻	伊丹 十三	8
うさぎ通り丸亀不動産	堀川 アサコ	3
永遠の歴史	J. L. ボルヘス	3
エイリア納諒集	高原 英理	4
狼の吐息/愛憎一念	藤澤 清造	7
起きたことは笑うしかない!	松倉 久幸	2
官僚たちの冬	田中 秀明	4
きみの存在を意識する	梨屋 アリエ	5
消された「種子法」	山田 正彦[ほか]	2
源匠記	矢野 隆	7
荒城に白百合ありて	須賀 しのぶ	6
この海を越えれば、わたしは	ローレン・ウォーク	5
再見なにわ文化	肥田 皓三	4
ザ・ロイヤルファミリー	早見 和真	9
THIS IS JAPAN	ブレイディみかこ	4
ジャップ・ン・ロール・ヒーロー	鴻池 留衣	3
宗教改革の物語	佐藤 優	9
小説「安楽死特区」	長尾 和宏	3
新宿の迷宮を歩く	橋口 敏男	4
新文系ウソ社会の研究	長浜 浩明	6
彗星図書館	皆川 博子	5
スノーデン独白	エドワード・スノーデン	8
スベらない同盟	にかいどう青	3
スワン	呉勝 浩	6
聖餐城	皆川 博子	14
世界の半分、女子アクティビストになる	ケイリン・リッチ	4
世界は足し算でできている	桜井 進	5
絶版殺人事件	ビエール・ヴェリー	4
戦争が立っていた		4
沢庵	松原 泰道	4
魂の沃野 上	北方 謙三	5
魂の沃野 下	北方 謙三	5
蝶を飼う男	シャルル・バルバラ	5
天皇陛下の味方です	鈴木 邦男	7
「糖質過剰」症候群	清水 泰行	5
どうして、もっと怒らないの?	荒井 裕樹	5
読書と教育	池田 知隆	5
となりのアブドラくん	黒川 裕子	2
トリック	加藤 直樹	4
鳥の巣	シャーリー・ジャクソン	8
中島敦の朝鮮と南洋	小谷 汪之	4
なぜ日本はフジタを捨てたのか?	富田 芳和	4
履き忘れたもう片方の靴	大石 圭	2
ブルーブラッド	藤田 宜永	8
平成怪奇小説傑作集 1	東 雅夫	7
平成テレビジョン・スタディーズ	太田 省一	4
平蔵の母	逢坂 剛	5
ポリぶくろ、1まい、すてた	ミランダ・ポール	1
ボルシェ太郎	羽田 圭介	4
マイケル・ジャクソンの思想	安富 歩	3
マロウン死す	サミュエル・ベケット	3
「未完成」なぼくらの、生徒会	麻希一樹	5
夢の遠近法	山尾 悠子	6
横浜ストロングスタイル	池田 純	3
笑ってる場合かヒゲ 1	藤村 忠寿	2
笑ってる場合かヒゲ 2	藤村 忠寿	3

デジジー図書

書名	著者名	D総時間
5日で学べて一生使える! レポート・論文の教科書	小川 仁志	5:07
一生がんにならない体をつくる	石井 光	6:20
エンダル	アレン=バートン[ほか]	10:10
お兄ちゃんけど愛さえあれば関係ないよねっ 7	鈴木 大輔	5:59
おばあちゃんのななくさがゆ	野村 たかあき	0:23
肩こり、首痛、頭痛は鎖骨を5秒ほくすだけでなくなる!	吉田 一也	3:34
かまくら今昔抄60話 第3集	清田 昌弘	7:33
虎山に入る	中沢 新一	6:48
首相官邸・今昔物語	大須賀 瑞夫	17:43
昭和天皇実録 第12		34:38
白銀の墟 玄の月 1	小野 不由美	11:10
白銀の墟 玄の月 2	小野 不由美	11:37
蒼穹の昴 上	浅田 次郎	14:20
蒼穹の昴 下	浅田 次郎	17:52
七つの夜	J. L. ボルヘス	7:39
日本が壊れていく	斎藤 貴男	8:15
日本人にリベラリズムは必要ない。	田中 英道	5:38
はじめての明治史	山口 輝臣	8:56
はやぶさ新八御用旅	山岩 弓枝	5:45
双子は驢馬に跨がって	金子 薫	6:15
保守と大東亜戦争	中島 岳志	8:22
まど・みちおという詩人の正体	大橋 政人	3:47
民衆こそ王者 6	「池田大作とその時代」 編集委員会	7:16
民衆こそ王者 7	「池田大作とその時代」 編集委員会	7:28
モンテンルパへの道	石田 基太郎	8:16
よい旅を、アジア	岸本 葉子	8:58
ラ・トラヴィアータ	桐生 操	6:27
わが深宇宙探訪記 上	オスカー・マゴッチ	8:56

拡大図書

書名	著者名	全巻数
しいたけの部屋	しいたけ	5

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」はデジジーの総録音時間の略です。

