



**日本赤十字社**  
Japanese Red Cross Society

# ライトセンター

## だより

6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  
職・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](mailto: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

### 6月の「LCサロン」

6月の「LCサロン」は、Zoomによるオンライン（電話での参加も可）で行います。コロナ禍での不安や困り事、工夫していることや楽しみなど、おしゃべりして分かち合いましょう。

日時：毎月第3水曜日

6月16日(水) 午後1時30分～3時

会場：Zoom（定員なし。招待リンクは別途メールマガジンでお知らせします。）

対象：原則、県内在住・在勤・在学の視覚障害者、およびボランティア、支援者

問合せ：事業課支援係 電話045(364)0024

備考：メールマガジン未登録の方は、この機会にぜひ登録してください。

【メールマガジン登録方法】

45g1r@a10.hm-f.jp宛てに空メールを送ってください。登録代行もいたします。

## NEWS お知らせ

### 休館日他

◎6月の休館日

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

○施設の利用について

◆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。

### 「ライトセンター音楽祭」中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染の危険を少しでも避けるため、今年度の音楽祭を中止することになりました。大変残念なことですが、どうぞご了承ください。

### 用具ミニ情報

#### 「PTR3、PTN3のバッテリーを長持ちさせるポイント」

プレクストークPTR3、PTN3のバッテリーについて、故障かも？という問い合わせが多いそうです。できるだけトラブルを回避するために、取扱説明書に掲載されている「バッテリーを長持ちさせるポイント」から抜粋してお知らせします。

- ・バッテリーは充電・放電の繰り返しや、時間経過により容量が消耗します。なるべく電源に接続して、バッテリーは必要な場合のみ使用してください。
- ・バッテリーは空になるまで使い切らず早めに充電してください。
- ・温度が高い場所や、絨毯の上などの熱がこもる場所は避け、涼しい場所で使用してください。
- ・常時電源に接続して、まったくバッテリーで使わない場合は、充電してからバッテリーを取り外し、湿度の低い涼しい場所に保管してください。

## 報告

### 新規職員紹介

●総務課 <sup>いしやま</sup>石山 <sup>しおり</sup>詩織

今年度から、配属になりました石山詩織です。ご迷惑をおかけしないよう全力で邁進していき、皆さんと共に明るいライトセンターをつくっていったら良いなと思っております。ご指導の程、どうぞよろしくお願いいたします。

●事業課 <sup>ささき</sup>佐々木 <sup>よう</sup>耀

はじめまして。初勤務でわからないことも多いですが、皆様と共によりよい施設を目指していきます。色々ご教示いただけたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

ちなみに、どのくらい充電が残っているのかを確認したい場合は、電源アダプターを接続していない状態で5キーを押すと、バッテリー残量が音声でガイドされます。続いて、そのほかの情報（シリアル番号など）が次々と読み上げられますが、再生停止キーを押せば音声ガイドが終了します。

## 椅子に座ってストレッチ！！

今回は椅子に座ったまま行えるいくつかのストレッチ運動をお伝えします。ストレッチ運動は柔軟性を向上させ、関節の動きが良くなります。けがの防止やリラクゼーション効果が得られます。ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

### (1) ストレッチ前の準備運動

#### ① 肩の上げ下ろし

腕の力を緩めて、肩をゆっくり持ち上げてストンと落とします。この動作を4回くり返します。

#### ② 肩の後ろ回し

腕の力を緩めて、肩をゆっくり持ち上げて背中の方に回しながら、ゆっくりおろします。この動作を4回くり返します。

#### ③ 肘を回す

右手の指先を右肩に、左手の指先を左肩に置きます。その状態で、ゆっくり8回肘を前にまわし、続けて肘を後ろに8回まわします。肩回りの血行が良くなってきたと思います。

### (2) 肩甲骨のストレッチ

① 胸の前で、手の平が体を向くように両手の指を組みます。4つ数えながら、息を吐きつつ、ゆっくり前に腕を伸ばしていきます。このとき、おへそをのぞきこむようにしましょう。息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻します。この動作を2回くり返します。

② ①のように両手を組んで腕が前に伸びた状態にしたら、息を吐きつつ4つ数えながら、上半身を左にひねります。顔も忘れずに！

この時、脇腹や背中が伸びているのを感じると思います。息を吸いつつ、4つ数えながら戻します。右側も同様に行います。この動作を2回くり返します。

### (3) 胸のストレッチ

浅く座りなおして、両手で椅子の横をつかみ、4つ数えつつ、息を吸いながら肩を後ろに引いて胸を張ります。このとき、手は少し後ろよりだと楽にできます。

同じように、4つ数えつつ、息を吐きながら元に戻しましょう。この動作を2回くり返します。

### (4) 体側のストレッチ

左手で椅子の横をつかみ、右腕を頭上に伸ばして、8つ数えつつ、ゆっくり左側に倒しながら体側を伸ばします。左腕も同様に行いましょう。この動作を2回くり返します。

## レシピ紹介

### 「ドライマンゴーのヨーグルト漬け」

6月から8月に旬を迎える、国産マンゴー。鹿児島県や宮崎県、沖縄県が産地として知られ、贈答品にも使われる高級品です。一方、いつでも手軽に楽しめるのが産地を問わないドライマンゴーです。そのまま食べてももちろんおいしいですが、少し手間をかけると、ヘルシーでちょっとジュシーに食べることができます。

#### 「ドライマンゴーのヨーグルト漬け」

##### <材料（2人前）>

ドライマンゴー	50グラム
無糖ヨーグルト	150グラム

##### <作り方>

- ① ドライマンゴーを一口大に切ります。
- ② ボウルに無糖ヨーグルトとドライマンゴーを入れ、馴染ませるように混ぜます。
- ③ ラップをして冷蔵庫で8時間ほど漬けます。
- ④ 器に盛り完成です。

##### <ポイント>

無糖ヨーグルトの量はドライマンゴーの約3倍が目安で、マンゴーがしっかり隠れるようにしてください。

もっと簡単に作るなら、ヨーグルト1パック（400グラム）にドライマンゴー5～6枚を差し込み、冷蔵庫で一晩寝かせてください。

プルーンやレーズンなど、ほかのドライフルーツでもおいしいです。



## 令和3年度理療臨床研修会参加者募集

あん摩マッサージ指圧・鍼・灸を職業としている視覚障害者を対象にその資質向上を目的に実施します。

日時：6月12日（土）午後1時～4時（手技療法）

7月17日（土）午後1時～4時（鍼灸）

会場：横浜市立盲特別支援学校  
 (神奈川県松見町1-26)  
 JR横浜線大口駅徒歩8分  
 東横線妙蓮寺駅徒歩13分  
 対象：神奈川県内に在住・在勤の視覚障害を有するあん摩マッサージ指圧師、鍼師、灸師免許取得者  
 費用：無料  
 募集人員：10名(第1回、第2回両日とも)  
 募集期間：第1回6月10日(木)まで  
 第2回7月15日(木)まで  
 申込：横浜市立盲特別支援学校専攻科  
 理療臨床研修会担当  
 電話 045(431)1629  
 詳しくはホームページをご覧ください。

### 「夏の相談日」のお知らせ (横浜市立盲特別支援学校)

視覚に障害のある小・中・高・大学生、成人の方や  
 そのご家族、関係者の方々の相談をお受けします。

相談内容の例：拡大教科書について、視覚補助具について、学習上・生活上の配慮事項について、進路・就職に関すること 等

日時：7月27日(火)、28日(水)、29日(木)、  
 30日(金)、8月2日(月)  
 午前9時～午後4時

会場：横浜市立盲特別支援学校  
 申込方法：電話 045(431)1629  
 (担当：通級センター機能部)  
 申込締切：6月30日(水)

### 第3回ロービジョン・ブラインド 川柳コンクール優秀賞決定

「第3回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」  
 の優秀作品が決定しました。

#### ★最優秀賞

心の目 開くと見える 別世界

【作者解説】加齢とともに、心の目で見るが多くなりました。これだけ長生きすると、あれもこれも心にクリアな映像として残っています。目の前が霞んでいても、心の映像が鮮明な画像を再現してくれます。

大阪のアン (男性・ロービジョン)

#### ★NEXT VISION賞

見えるふり やめて気持ちが 楽になり

【作者解説】先天性弱視なので、ずいぶん長い間見えるふりをして健常者に紛れて生きてきました。40歳を過ぎた頃から障害を受け入れ、いまでは視覚障害者として生活しています。壁を乗り越えて気持ちが楽になりました。  
 夢々 (女性・ロービジョン)

#### ★見えにくさを感じている方部門賞

妻と杖 二人五脚の 五十年

【作者解説】心の杖と白い杖、弱視から全盲に至る道のり、妻も白杖も長い間寄り添ってくれました。社会人としての使命を終え、充実した社会生活をしみじみ振り返っている昨今です。  
 夜の腸 (男性・ブラインド)

#### ★メディカル・トレーナー部門賞

私より 真実みえてる 患者さん

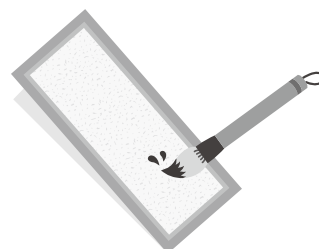
【作者解説】私達の動きを、空気で感じ取っているかの様な発言をされます。  
 富士見 (女性・看護師)

#### ★サポーター部門賞

お役解け 盲導犬の 足くずす

【作者解説】盲導犬の緊張が解けました。  
 ゆき (男性・一般の方)

このほか入選作品100句が「第3回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」ウェブサイトで公開されていますので、ぜひご覧ください。



### 6月行事予定表

#### \*視覚障害者対象

デジタル機器個別相談会 第1 水曜日 2日 10:00~12:00  
 13:00~15:00

#### \*視覚障害者・介助者対象

LCサロン 第3 水曜日 16日 13:30~15:00

※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	著者表示	全巻数
かながわ定食紀行 [1]	今 柊二	4
かながわ定食紀行 [3] もう一杯!	今 柊二	4
靴ひも	ドメニコ・スタルノーネ	3
ここに薔薇ありせば	ヤコブセン	3
サークル・ゲーム	マーガレット・アトウッド	2
沢木耕太郎セッションズ (読んで、聴く) 3	沢木 耕太郎	5
指揮者は何を考えているか	ジョン・マウチェリ	7
〈自由〉の条件	大澤 真幸	10
祝祭の日々	高崎 俊夫	6
純潔	嶽本 野ばら	9
女優の娘	吉川 トリコ	5
睡眠こそ最強の解決策である	マシュー・ウォーカー	7
すてきな詩をどうぞ	川崎 洋	3
絶望の林業	田中 淳夫	5
千年を生きる	保坂 青水	2
爽快隔世遺伝	多地 治雄	3
ダンボ	カリ・サザーランド	3
月岡草飛の謎	松浦 寿輝	5
翼ある歴史	ソフィア・サマター	7
ナポレオン 1	佐藤 賢一	10
抜萃のつゞり その79	熊平製作所	2
ハリネズミは月を見上げる	あさの あつこ	4
パルプ・ノンフィクション	三島 邦弘	4
踏み跡にたたずんで	小野 正嗣	2
フラウの戦争論	霧島 兵庫	6
ぼくだけのぶちまけ日記	スーザン・ニールセン	4
ホテル御三家	山川 清弘	4
ホーム・ラン	スティーヴン・ミルハウザー	4
ポロック生命体	瀬名 秀明	4
物語パリの歴史	高遠 弘美	4
横浜もののはじめ物語	斎藤 多喜夫	3

デージー図書

書名	著者名	D総時間
エンジェル	石田 衣良	8:58
かまくら今昔抄60話 [第1集]	清田 昌弘	9:25
交雑する人類	デイヴィッド・ライク	20:40
湖水に消える	ロバート・B. パーカー	6:56
サピエンス異変	ヴァイバー・クリガン=リード	15:37
死とエロスの旅	壇蜜	6:11
「自分の弱さ」を出したほうが好かれる	加藤 諦三	4:54
それこそ青春というやつなのだろうな	やついいちろう	6:35
知識ゼロからの寅さん入門	岡村 直樹[ほか]	7:56
風裂	北方 謙三	8:28
平成の教訓	竹中 平蔵	11:30
マトリ	瀬戸 晴海	10:05
身ぶりと言葉	アンドレ・ルロワ=ゲーラン	1:06
ミルクと日本人	武田 尚子	12:04
麵の科学	山田 昌治	7:03
八ヶ岳12か月の食卓	松村 登世	1:12
夜回り先生水谷修が見た公明党	水谷 修	3:48
「落語」昭和の名人極めつき72席 7		1:19
「落語」昭和の名人極めつき72席 8		1:11
「落語」昭和の名人極めつき72席 9		1:16
「落語」昭和の名人極めつき72席 10		1:14
「落語」昭和の名人極めつき72席 11		1:14

テキストデージー図書 (利用はサピエからのみ)

書名	著者名	全巻数
ひとりで老いるということ	松原 惇子	216

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」はデージーの総録音時間の略です。

