



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

7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 継・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がい者の福祉施設です。

参加者募集

7月の「LCサロン」

7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

7月21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：原則として県内在住・在勤・在学の視覚障がい者、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。

今回が15回目の利用者満足度調査となりました。皆さまのご協力により、多くの貴重な回答をいただくことができました。今後とも、より良いセンターになるよう職員一同努力して参りますので、ご協力をお願いいたします。

満足度調査設問内容		満足度
設問1	貸出はスムーズに行われていますか。	3.5
設問2	他館製作の図書と比べライトセンターで製作した図書の品質はどうか（点字のつぶれ、録音の質など）	3.4
設問3	スポーツ施設は利用しやすいですか。	3.8
設問4	スポーツ施設を利用した満足度はいかがですか。	3.1
設問5	図書館職員の対応はいかがですか。	3.4
設問6	スポーツ係職員の対応はいかがですか。	3.2
設問7	その他の職員の対応はいかがですか。	3.4
設問8	ライトセンター施設全体についての満足度はいかがですか。	3.1

NEWS お知らせ

「リクエスト図書の製作」

皆さまからいただいたリクエストにつきましては、選書委員会で検討の結果、以下5タイトルの製作を決定いたしました。

●録音図書

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 「椿くれなゐ」 | 尾崎左永子 |
| 「恋するアダム」 | イアン・マキューアン著 |
| | 村松 潔訳 |
| 「沖縄の新聞は本当に「偏向」しているのか」 | |
| | 安田 浩一 |
| 「ドキュメント日銀漂流」 | 西野 智彦 |
| 「恐怖の哲学 ホラーで人間を読む」 | 戸田山和久 |

貸出のご予約は、ライトセンターだよりの「新たに加わった蔵書の紹介」に掲載後から可能となります。現時点でのご予約はできませんので、ご了承ください。

報 告

利用者満足度調査結果報告

2月2日～2月28日まで実施した、利用者満足度調査へのご協力ありがとうございました。

次のとおり報告させていただきます。

- ・回答数 94件
- ・評価方法 各設問の回答に対し、「非常に満足」を4点、「満足」を3点、「不満」を2点、「非常に不満」を1点とする4段階評価としました。設問ごとの平均点は別表のとおりです。

設問9でいただきましたライトセンターへのご意見・ご要望については、別途回答をさせていただきます。

ライトセンターでは、皆さまから製作する図書のリクエストを受け付けております。いただいたリクエストは、選書の候補として選書委員会で諮らせていただきます。

製作が決定しました図書は、ライトセンターだよりに掲載いたしますので、ご確認ください。また、製作完了時には貸出希望の有無をご連絡させていただきます。

【ライトセンター図書館直通】

電話：045(364)0022

FAX：045(361)8376

メール：housi@kanagawalc.org

用具紹介「触って楽しむゲーム」

おうち時間に、触って楽しめるゲームはいかがですか。今回は日本点字図書館わくわく用具ショップで販売されているゲームをご紹介します。

「オセロゲーム」は、コマの黒い面・白い面が分かりやすいよう、黒い面に渦巻き状の溝があり、置いたコマがずれないように盤のマス目が凸状に仕切られており、価格は3,810円です。同じくオセロゲームの「大回転オセロ」は、盤とコマが一体になっていて、コマをばらまいてしまう心配がありません。盤のひとマスずつに回転するコマが埋め込まれ、コマを回転させることで黒、白、盤面（コマを置いていない状態）と変えていきます。価格は3,460円です。

ひとり静かに時間を過ごすには、パズルゲームもおもしろいかもしれません。ピースを組み合わせるスペースを埋めていく「KATAMINOパズル」は、仕切りの位置を変えることで難易度が調整できるフランス生まれの木製パズルで、価格は7,260円です。

「ぴったりしきつめ かずパズル100」は、10までの数のかたまりのピースを組み合わせる敷き詰めていくもので、算数の基礎となる数量感覚を身につけることも期待でき、価格は3,520円です。また、知恵の輪の進化系である「はずる」は、組み合わせさせた金属の輪を外し、もう一度もとの形に戻すという立体パズルで、価格は1,350円です。

購入など詳細につきましては、日本点字図書館わくわく用具ショップ（電話03(3209)0751）へお問い合わせください。

レシピ紹介

「ひんやりヨーグルトジェラート」

夏に向けて、後味すっきりヨーグルトジェラートはいかがでしょう。

＜材料(4人前)＞

皮をむいたバナナ 1本分

(あれば) 冷凍ブルーベリー ひとつかみくらい

ヨーグルト 400グラム

砂糖 大さじ1

フリーザーバッグ(冷凍できるジッパー付き食品保存袋)

＜手順＞

- ①バナナと、冷凍ブルーベリーをフリーザーバッグに入れ、ジッパーを閉じてから手で揉んで、潰します。潰し方は細かくでも大雑把でも、お好みで。
- ②そこに砂糖とヨーグルトを加え、全体が混ざるようにさらによく揉みます。
- ③ジッパーがしっかり閉じているのを確認して、冷凍庫で冷やします。
- ④1時間経ったら、袋の上からよく揉んでほぐします。
- ⑤もう一度冷凍庫で冷やせば完成です。

※凍らせたままにするとカチンカチンに凍ってしまいます。途中で揉むことで空気が含まれて、滑らかな食感に仕上がります。固まって凍ってしまった時は、冷凍庫から出してしばらく置き、スプーンなどでほぐしてください。

※砂糖の量はお好みで増減してください。砂糖の代わりに蜂蜜でもできます。蜂蜜の方がほかの材料と混ぜりにくいので、よく揉んでください。

※キウイやイチゴなど他の果物でも、果物の代わりにレモン汁大さじ1(この場合は砂糖大さじ2)でも、さっぱりとおいしくいただけます。



椅子に座って筋トレ!

今回は椅子に座ったまま行える足腰の筋トレをお伝えします。筋肉を鍛えて足腰を丈夫にすることで、平らなところでもつまずいたり、階段での転倒を防ぐことにつながります。

背もたれによりかからず、背筋を伸ばして行いましょう。

1. 準備運動

(1) 筋肉を刺激する

肩幅に脚を開き、ふくらはぎから太ももに向かって両側を軽く叩きます。片足ずつ3回くり返します。

(2) 足を開いて閉じる

座面の横をつかみ、ゆっくりと閉じたり開いたりしましょう。開く幅を徐々に広げましょう。5回くり返します。

2. 足腰の筋トレ

(1) つま先上げトレーニング

足を肩幅に開き、足の裏をきちんと床につけて、つま先だけを上げ、2秒キープし、ゆっくりおろします。8回くり返します。

(2) かかと上げトレーニング

足を肩幅に開き、足の裏をきちんと床につけて、かかとだけを上げ、2秒キープし、ゆっくりおろします。8回くり返します。

(3) 膝上げトレーニング

座面の横をつかみ、ゆっくり足踏みをしましょう。この時、膝をできるだけ高く上げるよう頑張りましょう。8回くり返します。

(4) 足上げトレーニング

座面の横をつかみ、片方の膝がまっすぐになるように伸ばします。その状態を5秒キープし、ゆっくりおろします。反対の足も同様に行います。3回くり返します。

トレーニングはここまでです。クールダウンとして足の両側を軽く叩いて筋肉をほぐしましょう。慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。

休館日

- ◎ 7月の休館日
- 5日(月)・12日(月)・19日(月)
- 22日(木)海の日・23日(金)スポーツの日
- 26日(月)

○施設の利用について

- ◆14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。



盲導犬歩行をお考えの方へ
盲導犬情報セミナー

オンラインによる盲導犬情報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も交えながらの1時間半のセミナーです。

日時：7月24日(土)、8月22日(日)、9月18日(土)、10月24日(日)、11月20日(土)、12月18日(土)
午後2時～3時30分

ツール：Zoom ※PC、スマホ、ガラケー、固定電話からも参加できます。

対象：目の見えない見えにくい人およびそのご家族(当事者)、医療・福祉・教育等関係者(支援者)

参加費：無料(通信費は自己負担)

申込：以下の項目をinfo@moudouken.net宛にメールしてください。

【申込項目】

件名に「盲導犬情報セミナー参加希望」と記載した上、参加希望日、お名前(ふりがな)、居住地都道府県名、年齢または年代、メールアドレス、zoomの使用経験の有無、zoomサポート希望の有無を記載してください(サポート希望の方は、使用する機器種類と携帯番号もしくは電話番号もお知らせください)。別途アンケートにもご協力をお願いします。

締切：各回とも開催日の2週間前。後日、詳しい案内メールをお送りします。

問合せ：公益財団法人日本盲導犬協会
視覚障害サポート部

電話：045(590)1595

メール：info@moudouken.net

7月行事予定表

*視覚障がい者対象

デジタル機器個別相談会 第1 水曜日 7日 10:00~12:00
13:00~15:00

*視覚障がい者・介助者対象

LCサロン 第3 水曜日 21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
アスカロン、魂の帰還	大谷 純	3
アラジン	エリザベス・ルドニック	3
アンチ	ヨナタン・ヤヴィン	4
一億人の英文法	大西 泰斗[ほか]	17
ウイルスの世紀	山内 一也	5
植村直己冒険の軌跡	中出 水勲	4
内田裕也、スクリーン上のロックンロール	内田 裕也	6
オルタネート	加藤 シゲアキ	6
科学者は、なぜ軍事研究に手を染めてはいけないか	池内 了	6
カタストロフ前夜	関口涼子	4
紙の心	エリーザ・ブリチェリ・グエッラ	4
教育の根底にあるもの	林 竹二	3
教皇庁の使者	服部 独美	4
50過ぎたら、ものは引き算、心は足し算	沖 幸子	3
沢木耕太郎セッションズ〈訊いて、聴く〉2	沢木 耕太郎	5
シンデレラの謎	浜本 隆志	4
赤十字と国際法の推進者ギユスターフ・モアニエ伝	フランソワ・ブニヨン	2
忖度しません	斎藤 美奈子	6
地下道の鳩	ジョン・ル・カレ	8
茶聖	伊東 潤	7
鳥の歌いまは絶え	ケイト・ウィルヘルム	6
長い長い郵便屋さんのお話	カレル・チャベック	4
萩原編集長危機一髪!	萩原 浩司	5
白杖と花びら	苅谷 君代	1
文学会議	セサル・アイラ	3
ぼく、アーサー	井上 こみち	1
僕の好きな車	横山 剣	3
本格王 2020	本格ミステリ作家クラブ	5
見えないものに目を注いで	山形 謙二	4
道子の草文	石牟礼 道子	4
余花	村上 知子	3
横浜ビジターズガイド		2
吉本隆明全集 5	吉本 隆明	14

デージー図書

書名	著者名	D総時間
永遠のファシズム	ウンベルト・エーコ	5:19
この国の不寛容の果てに	雨宮 処凛	8:57
在日朝鮮・韓国人と日本の精神医療	黒川 洋治	7:15
されど君は微笑む	北方 謙三	6:42
世界お産	きくち さかえ	5:50
ダーウィンと進化論	クリスタン・ローソン	12:11
十津川警部愛と死の伝説 上	西村 京太郎	6:43
十津川警部愛と死の伝説 下	西村 京太郎	7:05
2050年のメディア	下山 進	15:06
脳は、なぜあなたをだますのか	妹尾 武治	6:25
ノモンハン責任なき戦い	田中 雄一	7:37
ムッシュ・ムニエルをしょうかいします	佐々木 マキ	0:47
「落語」昭和の名人極めつき72席 12		1:20
「落語」昭和の名人極めつき72席 13		1:14
「落語」昭和の名人極めつき72席 14		1:15
「落語」昭和の名人極めつき72席 15		1:13
「落語」昭和の名人極めつき72席 16		1:11
「落語」昭和の名人極めつき72席 17		1:15

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
くそじじいとくそばあひの日本史	大塚 ひかり	233
日蓮大聖人の仏法	浅井 昭衛	471
恋愛学で読みとく文豪の恋	森川 友義	297
「発達障害」とはなんだろう?	石川 憲彦	405

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。

