

 日本赤十字社 Japanese Red Cross Society	ライトセンター だより 8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がい者の福祉施設です。

参加者募集

視覚障がい援助ボランティア養成講座

- (1) 第2回視覚障がい援助ボランティア入門講座
視覚障がい援助に関するボランティア活動の入門編となる講座です。

日 時：9月3日～24日 毎週金曜日 全4コマ
午前10時～正午

会 場：2階 第1講習室

対 象：県内で視覚障がい援助を志す16歳以上の方

定 員：25名（申込み多数の場合は抽選となります）

締 切：8月20日（金） 当日送信・消印有効

申 込：講座名・住所・氏名（フリガナ）・電話番号・年齢を明記し、下記の①②③いずれかの方法でお申し込みください。

宛 先：①FAX：045(364)0027

②メール：kouza0023@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

事業課 講座担当宛

- (2) 専門講座

視覚障がい援助ボランティア入門講座修了者が対象となります。

スポーツ&レクリエーションボランティア講座

視覚障がい者のサポート（目のかわり）を通じて、視覚障がい者と共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：10月7日～21日 毎週木曜日 全6コマ
午前10時～午後3時

会 場：2階 第1講習室C

対 象：県内で視覚障がい援助を志す16歳以上の方

定 員：8名（申込み多数の場合は抽選となります）

内 容：視覚障がい者が色々なスポーツをするときのサポートを学びます。ゲームなどを楽しみ、レクリエーションを通じた援助の方法を学ぶ講座です。

締 切：9月23日（木） 当日送信・消印有効

申 込：講座名・住所・氏名（フリガナ）・電話番号・年齢・入門講座の修了回を明記し、下記の①②③いずれかの方法でお申し込みください。

宛 先：①FAX：045(364)0027

②メール：kouza0023@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

事業課 講座担当宛

* 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、ホームページをご覧ください。

* 新型コロナウイルス感染拡大等により、中止または延期になる場合があります。

8月の「LCサロン」

8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

8月18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。

報 告

人事異動

配置換 6月1日付（ ）内は前職
総務課 吉田 名緒子（事業課）

NEWS お知らせ

サピエ事務局からのお知らせ

以下、サピエ事務局からのお知らせです。

いつもサピエをご利用いただきありがとうございます。2月にお知らせいたしました、来年のメンテナンスは2022年3月7日月曜の午前3時から28日月曜午前10時までの3週間です。サピエのすべてのサービスを停止して、メインのコンピュータの交換を行い、図書データの圧縮形式を「exe形式」から「zip形式」に変更いたします。ご理解のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

また、旧ドコモ携帯電話向けのiモード「サピエモバイルポータルサイト」と旧らくらくホン専用のiモードアプリ「サピエモバイルデジ館」は、来年2022年3月6日で終了となります。パソコンやiPhoneの利用、または、サピエデジ館オンラインサービスが利用できる機器などへの乗り換えの検討をお願いいたします。

ご不明な点等ございましたら、サピエ大阪サポートセンターまでお尋ねください。

メール sapie-jimu@naiiv.net 電話 06(6441)1171

【ライトセンターの対応】

メンテナンス期間中は、ライトセンターで所蔵している図書のみ貸し出しが可能です。他の図書館の資料検索や取り寄せはできませんので、ご了承ください。

聴いてわかりやすいラジオ体操の動画

ラジオ体操は、1928年に国民保健体操としてラジオ放送が始まったそうです。国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした気軽にできる体操として親しまれています。

さて、ラジオ体操に関する興味深い調査研究を見つけました。一般財団法人簡易保険加入者協会では「いつでも、どこでも、だれでも」できる身近な健康法であるラジオ体操の“だれでも”に着目し、「障がい者も楽しく参加できるラジオ体操のあり方」について協議した結果、それぞれの特性や環境に寄り添った形で覚えてもらえる「見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操第1」入門編DVD・CDを制作し、全国の特別支援学校小学部に郵送したそうです。

従来のラジオ体操の号令では、説明が足りず運動のしづらさを感じることがあると思いますが、ご紹介する動画は、一つひとつの運動の解説やラジオ体操の通しについて、運動の目的やポイントだけでなく、どの

方向に動くのかなど、解説を聴くことで動きを導いてくれます。細かい言葉による解説は、聴いてわかりやすいように工夫されています。

これらの動画はYouTubeにもアップされていて、誰でも楽しめるようになっています。

「聴覚情報の多いバージョン」の各運動の再生リストと、「聴覚情報が多いいラジオ体操第一通し」をセンター職員が聴きながら実施してみたところ、解説がわかりやすく、覚えられるように複数回くり返すので、とてもよい運動になりました。センターの利用が再開した際には、ラジオ体操の教室の開催を考えていますので、沢山聴いて覚えておいてくださいね。

【見て、聴いて、動いて覚えるラジオ体操チャンネル】

https://www.youtube.com/channel/UCSQ_2ZrxYK3UGEkEK43Daeg

出典：一般財団法人簡易保険加入者協会ラジオ体操調査研究2018年度～2019年度「障害者も楽しく参加できるラジオ体操のあり方」

レシピ紹介「手軽に手作りゼリー」

ジュースなどにゼラチンを加えることで、簡単にゼリーができてあがります。ゼラチンには美容や健康に嬉しいコラーゲンが多く含まれています。粉末状や板状があり、粉ゼラチンのほうが溶かしやすく使いやすいです。寒天は沸騰させて煮溶かしますが、ゼラチンは沸騰させると固める力が弱くなってしまうため、温める時は80度くらいまでにします。今回は野菜ジュースを使って作るゼリーを紹介します。分量はだいたい大丈夫。ポイントはしっかり混ぜることです。

<材料(4人前)> (作りやすい分量)

野菜ジュース (ニンジンやフルーツが入った少し甘みのあるものがお勧めです)	200cc
粉ゼラチン	5 g (個包装の場合1袋が5 gです)
砂糖	大さじ1
	またはスティックシュガー 2～3本
水	50cc

※容量500cc程度の耐熱容器をご用意ください。

<作り方>

- ①耐熱容器に水50ccを入れます。
- ②そこへ粉ゼラチンと砂糖を振り入れ、電子レンジ500Wで30秒温めます。取り出したらスプーンなどで混ぜて溶かします。
- ③砂糖のジャリジャリした感触がなくなってなめらかになったら、野菜ジュースを加えて、よく混ぜます。

- ④耐熱容器のふたをするか、ラップをかけて冷蔵庫で冷やします。2～3時間で固まりますので、大きめのスプーンですくって器に盛りつけます。
- ※野菜ジュースのほか、フルーツジュース、ミルクティーやカフェオレなどいろいろな飲料で作れます。
- ※砂糖の量はお好みで増減してください。食べてみて甘みが足りなかったら、シロップやはちみつをかけても良いでしょう。

用具紹介「セイコー音声腕時計」

セイコー製音声腕時計の新モデルが昨年から販売されています。セイコーとして11年ぶりのデザイン刷新だそうです。本体は直径4cmほどの円形で、表面の3分の2ほどがスピーカーになっており、6時の位置に横長の時刻表示の窓があります。色はシルバー、ブラック（フレームはシルバー）、ホワイト（フレームはピンク）の3色です。バンド部分は、シルバーはステンレススチール製、ブラックとホワイトはシリコン製です。本体のふち部分に付いている4つのボタンのうち、4時の位置にあるボタンを押すと「午後2時15分です」などと現在時刻を音声で読み上げます。電波時計ではありませんが、時刻合わせやアラームは音声読み上げを聞きながら設定でき、時報とストップウォッチ機能もあります。重さは、シルバーが75g、ブラックとホワイトが58gです。大きさや重さは従来のセイコー製音声腕時計とほぼ同様ですが、丸いすっきりとしたデザインはアクティブなシーンにもよく合うことでしょう。本体は防水ではないため、水濡れに注意が必要です。価格は17,400円です。

問い合わせや購入、日常生活用具申請のための見積書ご依頼は日本点字図書館もしくは川崎市視覚障害者情報文化センターまでお電話ください。

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

休館日

◎8月の休館日
2日(月)・8日(日)山の日・9日(月)
16日(月)・23日(月)・30日(月)

○施設の利用について

◆11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。



ぱすと

2021年度

第2回視覚リハ体験会開催のご案内

七沢自立支援ホームでは、入所・通所により視覚障がい者に対して歩行や点字、パソコン、タブレット、調理などの自立訓練(機能訓練)を提供しています。利用された方の多くは、新しい仲間や相談相手に出会い、自由な行動力が回復するなど、多くの成果を得られています。日頃、自立訓練(機能訓練)や施設での生活に関心をお持ちの方、この機会にお問い合わせの上、ご参加下さい。

日時: 8月21日(土) 午前9時～12時20分

場所: 神奈川県総合リハビリテーションセンター
七沢自立支援ホーム
(所在地: 厚木市七沢516)

内容: ①施設の概要説明・見学
②視覚障がい者の誘導法
③歩行・点字・パソコン・タブレット・日常生活など、ご希望の訓練体験

対象: 15歳以上の視覚障がい者とその家族または同伴者(4組8名)

参加費: 無料(通信費は自己負担)

費用: 参加費は無料です。

申込先: 七沢自立支援ホーム

電話: 046(249)2337 FAX: 046(249)2337

Email: njshien2f@kanagawa-rehab.or.jp

担当: 内記

平日 午前9時～正午、午後1時～5時

*定員になり次第締め切ります。

*感染状況によっては、延期や中止の可能性もございます。開催日以外での体験をご希望の方は個別にご相談を承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。



8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 4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 18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
一抹の真実	ジグムント・ミウォシェフスキ	9
犬がいた季節	伊吹 有喜	5
おじいちゃんの小さかったとき	塩野 米松	1
おばあちゃんの小さかったとき	おちとよこ	1
影に対して	遠藤 周作	3
希望の峰マカルー西壁	笹本 稜平	7
空白の絵本	司 修	2
月下の犯罪	サーシャ・パッチャーニ	5
県知事は小学生？	濱野 京子	2
五十音	北原 白秋	1
こんなときだから希望は胸に 高鳴ってくる	最首 悟	6
沢木耕太郎セッションズ 〈読んで、聴く〉 1	沢木 耕太郎	5
ジグソーパズル	西村 瑞樹	3
しっぽがない	小沼 純一	1
シャアとアムロと老いと	川崎 順平	1
純白の死	青木 主水	4
常識の路上	町田 康	4
スパイはいまも謀略の地に	ジョン・ル・カレ	6
太陽はひとりぼっち	鈴木 るりか	3
壺の中にはなにもない	戌井 昭人	3
ディーブ・ステイトの真実	西森 マリー	6
東京普請日和	湊 ナオ	3
図書館・まち育て・デモクラシー	嶋田 学	5
フルトヴェングラーとの語らい	仙北谷 晃一	3
法王庁の抜け穴	アンドレ・ジイド	5
細川ガラシャ	田端 泰子	5
ボランティアをやりたい！	さだまさし[ほか]	3
ボンヘッファー	宮田 光雄	6
まなざしの力	渡辺 考	3
みずとはなんじゃ？	かこさとし	1
看取りのプロに学ぶ幸せな逝き方	佐藤 陽[ほか]	4
ムーラン	エリザベス・ルドニック	3
燃える平原	ファン・ルルフォ	4
モンゴル大草原800年	イチンノロブ・ガンバートル	1
理系のための文章教室	藍月 要	2

デ イ ジ ー 図 書

書 名	著 者 名	D総時間
江ノ電沿線の近現代史	大矢 悠三子	8:26
災害ボランティア読本	伊永 勉	6:13
時代の抵抗者たち	青木 理	9:04
自民党と創価学会	佐高 信	5:22
立原正秋風姿伝	鈴木 佐代子	5:08
満州天理村「生琉里」の記憶	エィミー・ツジモト	9:33
森の木の100不思議	日本林業技術協会	6:49
野生動物に会いたくて	増井 光子	8:35
闇のなかで口づけを	レベッカ・ザネッティ	18:38
横浜慕情	平岩 弓枝	6:10
「落語」昭和の名人極めつき72席 18		1:16
「落語」昭和の名人極めつき72席 19		1:14
「落語」昭和の名人極めつき72席 20		1:18
「落語」昭和の名人極めつき72席 21		1:15
ラマー愛と魂への旅	ダレル・T・ヘア	2:57
歴史の教訓	兼原 信克	6:41

テキストデ イ ジ ー 図 書 (利用はサピエからのみ)

書 名	著 者 名	全巻数
たそがれ御堂筋	吉村喜彦	193

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。

