

 日本赤十字社 Japanese Red Cross Society	<h1>ライトセンター</h1> <h2>だより</h2> <p>7月号</p>	<b>神奈川県ライトセンター</b> 〒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】 <a href="http://www.kanagawalc.org">http://www.kanagawalc.org</a> 【E-mail】 <a href="mailto:mail@kanagawalc.org">mail@kanagawalc.org</a>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

### ペダルカーであそぼう!

体育館で、ペダルカーを思いっきりこいで楽しく過ごしましょう。当日はお子さんについての相談もお受けします。

日時：7月27日(土) 午前10時～正午(入退場自由)

会場：体育館

対象：県内在住・在園・在学の小学生以下の視覚障がい児、兄弟姉妹児と保護者

定員：なし。人数把握のため前日の午後5時までにお申込みください。

申込：事業課支援係

①電話 045(364)0024

②メール [kunren@kanagawalc.org](mailto:kunren@kanagawalc.org)

お子さんの氏名、年齢、電話番号、来所人数を明記してください。相談のご希望がある場合は、お書き添えください。

備考：大勢の場合は、順番に利用していただきます。キッズルームは通常通り利用できます。子ども向けのイベントなどをお知らせする「キッズメール」があります。未登録の方は、ライトセンターホームページまたはQRコードからご登録ください。



### LCサロンのご案内

見えない、見えにくいことによる不安や困り事、また、生活上の工夫や楽しみ事など、自由におしゃべりしましょう。

日時：7月17日(水) 午後1時30分～3時

方法：Zoomによるオンライン開催  
(来所はできません)

対象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者、支援者、ボランティア

定員：なし

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

備考：Zoomの招待リンクは、実施日午前中にメールマガジンでお知らせします。

メールマガジン未登録の方は、センターホームページから登録してください。代行もいたします。

Zoomの使い方に関してもお気軽に支援係までご相談ください。

### 7月のスポーツ教室

対象は、県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者です。すべての教室は定員15人、最少開催人数は5人です。

#### 1 水泳教室

日時：7月9日(火) 午後1時～2時30分

会場：県立スポーツセンタープール

#### 2 いきいき筋力アップ教室

日時：7月12日(金) 午前10時30分～11時30分

会場：体育館

申込・問合せ：事業課スポーツ担当

電話 045(364)0025

## 報告

### 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5年度に実施した利用者満足度調査で皆さまからいただきました個別意見に対し回答させていただきます。

#### 回答配布開始日

6月25日(火)

#### 回答の配布方法

- ・郵送  
点字版、音声CD版、拡大版、墨字版の郵送を希望される方は、図書事務室までご連絡ください。  
電話 045(364)0022
- ・ホームページで入手  
点字版、墨字版を掲載いたします。
- ・ライトセンターで入手  
事務所受付で、点字版、音声CD版、拡大版、墨字版を配布いたします。

## 視覚障がい援助ボランティア入門講座を実施しました

去る4月と5月に令和6年度第1回および第2回の視覚障がい援助ボランティア入門講座を実施しました。全3コマの受講プログラムとなっており、1コマ目はセンター職員による「視覚障がい者の状況」の講話、2コマ目は「接し方」として、センター館内にて誘導の仕方、また、施設見学を行いました。

3コマ目はボランティア活動紹介として、ライトセンターを拠点に活動している神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団の方々にそれぞれの活動の実際を紹介していただきました。

活動紹介では、受講生の皆さんは少人数のグループに分かれ、誘導・点訳・在宅援助・スポーツ&レクリエーション・拡大写本・録音・デジタル録音図書編集、ITサポートの8つのブースを回って、熱心に説明を聞いていました。これからの活動についてのイメージが湧いたのではないのでしょうか。

ライトセンターでは、今後、令和5・6年度の入門講座を修了した方を対象に、各活動のための専門講座の開講を予定しています。入門講座を受講された皆さん、ぜひ、専門講座へのお申込みをお待ちしています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ：事業課講座担当

メール kouza0023@kanagawalc.org

## NEWS お知らせ

### 休館日

◎7月の休館日

1日(月)・8日(月)・15日(月)海の日

22日(月)・29日(月)

○施設の利用について

◆10日(水)は施設整備日のため、図書事務室・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。

## スポーツ教室の動画配信を始めました!

体育館で行っている月1回のスポーツ教室について、YouTubeのライトセンターチャンネルで配信を始めました。

視聴して興味が湧いた方は、実際の教室にぜひお申込みください。

動画は、教室そのままを録画しており、前編と後編に分かれています。よろしければ、説明に合わせて運動してみてください。教室の内容によって、ロー

プを使用する場合がありますが、フェイスオールの結び目を作れば、代用できます。

配信期間：開催月の翌月1カ月間

配信期間内は何度でもご視聴いただけます。

方 法：神奈川県ライトセンター

YouTubeチャンネルによる配信

1～3の方法でアクセスしてください。

1 以下のURLにアクセス

【前編】<https://youtu.be/XmezJK1SC9E>

【後編】<https://youtu.be/C9BQoECdOwQ>

2 「YouTube」の「検索バー」で「ライトセンタースポーツ教室」を検索

※YouTubeの視聴方法等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

3 以下のQRコードでアクセス

前編(約30分)

後編(約30分)



問合せ：事業課スポーツ担当

電話 045(364)0025

## 熱中症警戒アラート発表に伴うジョギングコースならびにグラウンドの利用停止について

ライトセンターでは、熱中症予防の観点から、神奈川県に熱中症警戒アラートが発表された場合、ジョギングコースならびにグラウンドの利用を停止しますので、ご理解とご協力をお願いします。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日午後5時または当日午前5時に発表されます。

ご不明の場合はスポーツ担当あて電話でお問い合わせください。

問合せ：事業課スポーツ担当

電話 045(364)0025

## 熱中症を予防しましょう

厚生労働省では、国立障害者リハビリテーションセンターの監修のもと、障がいのある方に向けてリーフレットを作成し、熱中症予防を呼びかけています。視覚障がいのある方へのリーフレットから、内容を抜粋します。

「視覚障がいのある方が気をつけたい5の項目」

1 喉の渇きに気づいても飲み物がすぐには買えない可能性があります。そのため脱水症状にならないように水筒などを持ち歩き、こまめに水分を取りましょう。

- 2 外出先では日陰や冷房の効いた建物などに入ってこまめに休みましょう。事前に冷房の効いている場所を確認し、把握しておきましょう。
- 3 普段過ごす部屋には「温度計」を置き、温度をこまめにチェックしましょう。温度や湿度を音声で教えてくれる目覚まし時計があります。

次の2項目は、周囲の方々への呼びかけです。

- 4 視覚障がいのある方など、日陰がわからず熱中症のリスクが高くなってしまいます。周囲の人は、直射日光を極力避けるために、近くに日陰の通路があれば教えてあげましょう。
- 5 体調のすぐれない時は自分から不調を伝えにくい方もいますので「何かお手伝いしましょうか?」など、周囲の人は積極的な声掛けをしましょう。

### ライトセンターで発行している デイジー雑誌の紹介「栄養と料理」

センターでは、「ライトセンターだより」の他に、14タイトルのデイジー雑誌を発行しています。今回はその中から、「栄養と料理」(毎月下旬発行)を紹介します。

「栄養と料理」は、『現代を健康に生きる』を副題に掲げた、食生活の改善や病気の予防を目指した雑誌です。バランスのよい献立から調理法まで、たくさんの実例や、高血圧症・糖尿病等の最新の健康・医療情報が掲載されています。

また、雑誌内で紹介されているレシピにはグループ付けがされており、聴きたいレシピに移動できるので、とても読みやすい編集になっています。

たとえば、4月号には血液検査の数値で分かることや、血液検査の素朴な疑問がくわしく解説されています。レシピの紹介だけではない幅広い内容が魅力の雑誌です。

センターからの貸出もできますが、サピエからのダウンロードも可能です。ぜひ、一度読んでみてください。

貸出を希望される方はお問合せください。

問合せ：総務課情報提供係

電話 045(364)0022



### 7月のレッツ! エンジョイ・レク

スポーツ・レクリエーション部会では、ともに体を動かして楽しむレクリエーションの機会を増やすために、月1回「レッツ!エンジョイ・レク」を開

催しています。

7月は「元気いっぱいエイリズム」です。ヨガピラティスで元気パワーを送って下さる草場恵理先生と共に過ごして、家でもできる運動をみんなで楽しみましょう!

日時：7月13日(土) 午後1時30分～3時

会場：体育館

講師：草場 恵理氏

対象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者および介助者・視援奉団員

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込：6月20日(木)～7月12日(金)

奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026

備考：8月はお休みです。

次回は9月14日(土)「かんたんポッチャ」です。

### 社交ダンスクラブ「野ばら」会員募集

美しい音楽を聴き、優しい男性のリードで、私たち社交ダンスクラブは第1・第3水曜日の午前10時半から正午まで、小林先生のご指導のもと、社交ダンスを楽しんでいます。

私たち会員は皆さまの参加をお待ちしています。ぜひ、社交ダンスの会員になりませんか?

お問い合わせは、福島 美栄子

電話 090(2723)5012まで。

### 7月行事予定表

#### \*視覚障がい児対象

ペダルカーで あそぼう! 第 4 土 曜日 27日 10:00~12:00

#### \*視覚障がい者対象

水泳教室 (県立スポーツセンター) 第 2 火 曜日 9日 13:00~14:30

いきいき筋力 アップ教室 第 2 金 曜日 12日 10:30~11:30

#### \*視覚障がい者・介助者対象

LCサロン 第 3 水 曜日 17日 13:30~15:00

#### \*晴眼者対象

拡大写本講座 毎週 火 曜日 2, 9, 16, 23, 30日 10:00~12:00

録音講座【基礎】 毎週 水 曜日 3, 10, 17, 24, 31日 10:00~12:00

点訳講座 毎週 木 曜日 4, 11, 18, 25日 13:30~15:30

ITサポート ボランティア講座 第 1, 2 土 曜日 6, 13日 10:00~15:00

第3回視覚障がい 援助ボランティア 第 2, 3, 4 金 曜日 12, 19, 26日 10:00~12:00 入門講座

※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	著者名	全巻数
新しい戦前	内田 樹 [ほか]	4
映画は子どもをどう描いてきたか	佐藤 忠男	6
老いの地平線	樋口 恵子	2
お札になった21人の偉人なるほどヒストリー	河合 敦	3
介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意	鎌田 實	1
教養としての「病」	佐藤 優 [ほか]	4
車馬と楯円球	中野 慶	4
言論の覚悟最終章	鈴木 邦男	6
国連で働く	植木 安弘	3
54歳おひとりさま。古い団地で見つけた私らしい暮らし	きんの	2
最期はひとり	上野 千鶴子 [ほか]	3
じつは裁判所ってこんな所なんです！PART 2	中村 圭一	3
「市民活動家」は気恥ずかしい	小竹 雅子	4
障がいを含みとして、社会を創る	田中 恵美子	5
知られざる国鉄遺産 “エキナカ”	高木 豊	7
新古事記	村田 喜代子	5
心不全	小室 一成	4
先生が足りない	氏岡 真弓	3
「線」の思考	原 武史	4
たわごとレジデンス	原 宏一	5
天涯図書館	皆川 博子	5
天皇の世紀 4	大佛 次郎	9
デンマークにみる普段着のデモクラシー	小島 プンゴード孝子 [ほか]	3
扉の向う側	ヤマザキ マリ	2
日本宗教のクセ	内田 樹 [ほか]	4
日本の国会議員	濱本 真輔	6
日本の歪み	養老 孟司 [ほか]	3
猫がいれば、そこが我が家	ヤマザキ マリ	3
ハイドンの音符たち	池辺 晋一郎	5
はるさんと1000本のさくら	ただ のぶこ	1
光であることば	若松 英輔	2
ビートルズ全曲歌詞集	スティーヴ・ターナー	15
ふがないいきょうだいに困ってる	吉田 潮	4
読んで旅する海外文学	重松 理恵	4
ルポ無縁遺骨	森下 香枝	3

デージー図書

書名	著者名	D総時間
三国志 7	吉川 英治	9:14
死神うどんカフェ1号店 3杯目	石川 宏千花	4:48
寂聴古寺巡礼	瀬戸内 寂聴	5:37
銭湯	福田 節郎	7:58
なぜ人類は戦争で文化破壊を繰り返すのか	ロバート・ベヴァン	18:51
ひみつの地下図書館 2	アビー・ロングスタッフ	3:19
文豪が愛した文豪	真山 知幸	6:00
夜ふけに読みたい奇妙なイギリスのおとぎ話	FLORA・ANNIE・STEEL [再話]	5:19
65歳になったら書いておくエンディング・ラブレター	市川 弘美	3:24

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	ページ数
昭和歌謡と人文学の季節	井口 貢	226
感情の民俗学	畑中 章宏	199

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。



サピエ図書館のダウンロードランキング (2024.5.14 時点)

【デージー図書】

書名	著者名	D総時間
1 特殊清掃人	中山 七里	7:33
2 赤い闇から来た女	勝目 梓	5:54
3 ブラック・ショーマンと覚醒する女たち	東野 圭吾	10:52
4 ガイドヘルパーが感動した驚きのチャレンジ精神	村山 茂	4:02
5 霧の殺意	勝目 梓	7:51

【点字図書】

書名	著者名	全巻数
1 ウソみたいな人体の話を大学の先生に解説してもらいました。	中尾 篤典 [ほか]	3
2 健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤 隆一郎	3
3 如月十兵衛娘鍼医の用心棒	扉 修一郎	5
4 遺伝子が語る免疫学夜話	橋本 求	4
5 怖いけど面白い予防医学	森 勇磨	3