

 <p>日本赤十字社 Japanese Red Cross Society</p>	<h1>ライトセンター</h1> <h2>だより</h2>	<p>神奈川県ライトセンター</p> <p>〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2</p> <p>電話 代 表 045(364)0023</p> <p>図 書 貸 出 045(364)0022</p> <p>職・ボランティア活動 045(364)0024</p> <p>スポーツ受付 045(364)0025</p> <p>ボランティア室 045(364)0026</p> <p>FAX 代 表 045(364)0027</p> <p>【HP】 <a href="http://www.kanagawalc.org">http://www.kanagawalc.org</a></p> <p>【E-mail】 <a href="mailto:mail@kanagawalc.org">mail@kanagawalc.org</a></p>
		<p>3月号</p>

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

### 教養講座「視覚障がい者向け防災研修会」

いつ起きるか分からない災害に備えて、簡単な救急法やAED（自動体外式除細動器）に関する知識を学びましょう。また、非常用トイレその他の防災用品に触れることもできます。お申し込みをお待ちしています。

日 時：3月27日(木) 午後1時～3時

会 場：2階 第1講習室ABC

講 師：早川 正志氏他（赤十字防災ボランティア）

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者

定 員：20人程度

（応募者多数の場合は抽選し、3月13日(木)以降全員に電話で連絡します。）

締 切：3月12日(水) 午後5時

申 込：事業課支援係

①電 話 045(364)0024

②メール kunren@kanagawalc.org

氏名、電話番号、視覚障がいの程度、付添いの有無を明記してください。

備 考：当日は動きやすい服装でお越しください。

### 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。キッズルームにもちょっとしたお楽しみがありますよ！

お子さんについてのご相談もお受けします。

日 時：3月29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時までに申し込みください。

申 込：事業課支援係

①電 話 045(364)0024

②メール kunren@kanagawalc.org

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：キッズルームは通常通り利用できます。

### 対面型サロン「ライトなんでもアリーナ」

ライトセンターに集まって交流する会を定期的に行っています。（オンラインでの「LCサロン」とは別の会です）

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を自由におしゃべりします。簡単なゲームや歌なども楽しめます。

お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日 時：3月28日(金)

午後1時～3時（出入り自由）

会 場：2階 視聴覚室

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者・家族・支援者、およびボランティア

定 員：20人程度

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

### 3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：3月11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 ローインパクトエアロビクス教室

日 時：3月14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

## 令和7年度 スポーツ教室年間予定

### (1)「水泳教室」

開催日：令和7年4月8日・5月13日・6月17日  
7月8日・8月5日・9月2日  
10月7日・12月9日  
令和8年1月20日・2月10日・3月10日  
計11回(いずれも火曜日)  
時間：午後1時集合 午後1時30分～2時30分  
会場：神奈川県立スポーツセンター  
(小田急江ノ島線 善行駅東口から徒歩7分)  
講師：志村 好枝氏、佐藤 ひろ美氏  
内容：4泳法の習得。個々のレベルにあわせて指導。

### (2)「いきいき筋力アップ教室」

開催日：令和7年4月11日・5月9日・6月13日  
7月11日・8月8日・9月12日  
10月10日・11月14日・12月12日  
令和8年1月9日・2月13日・3月13日  
全12回(いずれも金曜日)  
時間：午前10時30分～11時30分  
会場：体育館  
講師：萩原 めぐみ氏  
内容：関節を動かし、リンパの流れを改善。血行促進、筋力維持、体幹安定へとつながる運動。

### (3)「ローインパクトエアロビクス教室」

開催日：令和7年4月18日・5月16日・6月6日  
7月18日・8月15日・9月19日  
10月17日・11月21日・12月19日  
令和8年1月16日・2月20日・3月6日  
全12回(いずれも金曜日)  
時間：午前10時30分～11時30分  
会場：体育館  
講師：工藤 直美氏  
内容：比較的筋肉への負荷が軽い、有酸素運動。体脂肪の燃焼を促し、心肺機能を高めていく運動。

### (4) パーソナルトレーニング『ちょいトレ』

開催日：原則として水曜日を除く毎日(予約制)  
時間：トレーニング室の予約利用時間内  
会場：トレーニング室  
担当：原 忠雄(スポーツ担当スタッフ)  
内容：体力に応じた筋力や心肺機能等を高めるための器具の使い方等をアドバイスします。

対象は県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者です。すべての教室にスポーツ&レクリエーション部会のボランティアが介助に入ります。年間予定は墨字・点字・録音版をスポーツ受付でお配りしています。全て事前申し込み制です。最少開催人数(5人)に満たない場合は休講になることがあります。教室1週間前までにスポーツ担当宛にお申込みください。なお、年度当初の申込で年間予約も可能です。※申込締切日が祝日(休館日)の場合、その前日  
問合せ：事業課スポーツ担当 電話045(364)0025

## 第1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：4月10日～4月24日 毎週木曜日 全3コマ  
午後1時30分～3時30分(1コマ2時間)  
会場：2階 第1講習室ABC  
対象：県内在住、在勤、在学いずれかの16歳以上の方で神奈川県内での視覚障がい援助ボランティア活動を希望する方  
定員：60人  
締切：3月30日(日)  
申込：講座名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢を明記し、メールでお申し込みください。  
宛先：事業課講座担当  
メール kouza0023@kanagawalc.org  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

## NEWS お知らせ

### 休館日他

- ◎3月の休館日  
3日(月)・10日(月)・17日(月)  
20日(木)春分の日・24日(月)・31日(月)
- 施設の利用について  
◆12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

## リクエスト図書の製作について

皆さまからいただいたリクエストにつきまして、選書委員会で検討の結果、以下6タイトルの製作を決定いたしました。

●点字図書

「長生きたまご—医者が教える「効率ナンバー1」  
超良質たんぱく質—」

かまた みのる  
鎌田 實 著

「ペンパ全集数独 1」

株式会社ニコリ

「60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい」

なかお わだ ひでき  
中尾 ミエ, 和田 秀樹 著

●録音図書

「ヴェルサイユの宮廷生活—マリー・アントワネット  
も困惑した159の儀礼と作法—」

ダリア・ガラテリア 著, ダコスタ吉村 花子 訳

「災禍の神話学

—地震、戦争、疫病が物語になるとき—

おきた みずほ  
沖田 瑞穂 著

●テキストデージー図書

「ジャーナリストの条件—時代を超える10の原則—」

ビル・コバッチ, トム・ローゼンスティール 著,

さわ やすおみ  
澤 康臣 訳

ライトセンターでは、製作する図書のリクエスト  
を皆さまから受け付けています。いただいたリクエ  
ストは、選書の候補として選書委員会に諮らせてい  
たできます。

製作が決定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。

製作完了時にリクエストされた方へ貸出希望の有  
無を確認させていただきます。

ただし、テキストデージー図書は、CDでのお貸  
出しはできませんので、サピエ図書館からダウン  
ロードしてご利用ください。

ライトセンターで発行している  
デージー雑誌の紹介

「スポーツ・グラフィック ナンバー」

センターでは、「ライトセンターだより」の他に、  
14タイトルのデージー雑誌を発行しています。

今回はその中から、「スポーツ・グラフィック  
ナンバー」(月2回発行)を紹介します。

「スポーツ・グラフィック ナンバー」は、1980  
年創刊のスポーツ総合誌です。

オリンピック、パラリンピック、野球、サッカー、  
ラグビー、バスケ、箱根駅伝、フィギュアスケート、  
将棋、競馬など、特集記事は多岐にわたっています。  
躍動感あふれる写真はもちろん、アスリートの努力  
と苦悩を垣間見る読み物、コラム等も連載されてい  
ます。

センターからの貸出の他、サピエ図書館からのダ  
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



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。

3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、お家でも出来るやれそうな運動を、  
身体で覚えて帰りましょう!

日時：3月8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、介助者・視援奉団員

持ち物：上履き 飲み物 タオル

申込：2月27日(木)～3月7日(金)

奉仕団事務局 電話 045(364)0026

次号センターだよりのお知らせ

令和7年3月18日(第3火曜日) 発送予定

3月行事予定表

\*視覚障がい児対象

ペダルカーで 第 5 土曜日 29日 10:00~12:00  
あそぼう!

\*視覚障がい者対象

水泳教室 第 2 火曜日 11日 13:00~14:30  
(県立スポーツセンター)

ローインバクト 第 2 金曜日 14日 10:30~11:30  
エアロピクス教室

教養講座「視覚障が  
い者向け防災研修会」 第 4 木曜日 27日 13:00~15:00

\*視覚障がい者・介助者対象

ライトなんでもアリーナ 第 4 金曜日 28日 13:00~15:00

※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	著者名	全巻数
生まれ変わったらパリジェンヌになりたい	淡谷 のり子 著 早川 茉莉 編	3
おかえり	福岡 晃子	2
女の子でも総理大臣になれる？ 国会への道	辻元 清美	2
こんなふうに、暮らしと人を書いてきた	大平 一枝	3
佐高信評伝選 4	佐高 信	9
散歩哲学	島田 雅彦	3
しをかくうま	九段 理江	3
静かに生きて考える	森 博嗣	4
自分の人生に出会うために必要ない くつかのこと	若松 英輔	2
数学が見つける近道	マーカス・デュ・ソートイ	8
タクシードライバーの思い出	平田 信夫	3
遠い町できみは	高遠 ちとせ	4
日本に導かれた運命	よぎ	5
日本のヴァイオリニスト	本間 ひろむ	3
ひまができ今日も楽しい生きがいを	おばあちゃん	2
ぼくが子どもだったころ	エーリヒ・ケストナー 作	4
ぼくのこと、覚えてますか	竹山 悟	3
マザーツリー	スザンヌ・シマード	11
街は気まぐれヘソまがり	色川 武大	4
向田邦子の末尾文トランプ	半沢 幹一	2
レイチェル・カーソンのことばと人生	レイチェル・カーソン 日本協会 監修	2
わが名はシャクシャイン	名取 弘文	1

デージー図書

書名	著者名	D総時間
表参道高校合唱部！ [2]	櫻井 剛 脚本 桑畑 絹子 小説	7:27
これが生活なのかしらん	小原 晩	3:24
世界を変えた12の時計	デイヴィッド・ルーニー	16:47
ハワイ神話	金成 陽一	9:39
ひみつの地下図書館 3	アビー・ロングスタッフ 作	4:26
ひみつの地下図書館 4	アビー・ロングスタッフ 作	4:20
ホライズン・ゲート	矢野 アロウ	7:01
やっぱりミステリーが好き	井上 夢人[ほか] 著 雨の会 編	8:49
湯呑茶碗	半村 良	13:02
吾輩は認知症ねこである	林 ユミ	3:17

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
関東の私鉄沿線格差	小林 拓矢	222
教師という接客業	齋藤 浩	218

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。



サピエ図書館の人気図書 (2025.1.14 時点)

【デージー図書】

書名	著者名	D総時間
1 今さらこんなこと他人には聞けない辞典	日本の常識研究会 編著	11:38
2 イシュタムの手	小松 亜由美	8:51
3 架空犯	東野 圭吾	15:35
4 偽りの家	赤川 次郎[ほか著] 若林 踏 編	6:19
5 血管と心臓を守る日常	天野 篤	6:29

【点字図書】

書名	著者名	全巻数
1 家政魔導士の異世界生活 5	文庫 妖	5
2 悲恋のシンドローム 完全版	知念 実希人	4
3 SRO neo 1	富樫 倫太郎	6
4 魔術師クノンは見えている 2	南野 海風	4
5 名探偵コナン服部平次セレクション 浪速の名探偵	青山 剛昌 原作 酒井 勉 著	3