

 <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>9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

### 「月替わりお役立ちミニ講座」

生活に役立つ情報提供や便利グッズの紹介をする新規のミニ講座を行います。オンラインで始めますが、センター利用が再開した後は来所の参加も可能になります。

予め参加人数を把握したいのでお申込をお願いします。講座の前日に招待リンクをメールマガジンで送付します。

当日は、30分前から確認のための接続ができます。

電話で参加したい方もお気軽にご相談ください。ただし、かけ放題等の契約をしていないと電話料金が掛かります。

9月のテーマは「歩行」です。白杖と石突(チップ)の選び方、誘導時の注意点などの講義のあと、質問にお答えします。講義の間はミュートにしておいてください。

日時：9月14日(火) 午後1時30分～2時30分  
(午後1時から接続のテストができます。)

方法：Zoomによるオンライン形式

対象：原則として、県内在住・在勤・在学の視覚障がい者、支援者

講師：センター職員

定員：なし(要申込み)

締切：9月12日(日) 午後5時

宛先：事業課支援係

①電話：045(364)0024

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

氏名、電話番号、視覚障がいの有無を明記してください。

備考：Zoomに関するご相談は随時受け付けていますので、支援係までお問合せください。

### 9月の「LCサロン」

9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

9月15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](mailto: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。

### 視覚障がい援助ボランティア養成講座

下記講座は、視覚障がい援助ボランティア入門講座修了者(見込可)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込みください。

宛先：①FAX：045(364)0027

②メール：[kouza0023@kanagawalc.org](mailto: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

- \* F A Xでお申込みの方は、自宅のF A X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。

## NEWS お知らせ

### 新型コロナウイルスのワクチン接種でお困りの方へ

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種について、各市区町村から年齢の若い方にも順次お知らせが届いていることと思います。6月にお送りした「ライトセンターだより号外」でもお知らせしましたが、接種券の確認、接種予約、実施日の誘導などで身近な方にお手伝いをお願いできない方はヘルパーや同行援護などのサービスの依頼を早めに行ってください。そのようなサービスを受けていない方は民生委員や地域の支援対応に当たっている人たちにまず相談してください。

公的な支援に関するご相談やご質問は、お住いの自治体の障害福祉課、またはワクチン接種担当窓口となります。連絡先の電話番号が分からない場合は、お気軽にライトセンターにお問合せください。

また、上記の支援機関をあたっても接種当日の同行者がどうしても見つからない場合、ひとりで悩まず、センターにご相談ください。一緒に解決策を考えたいと思います。

事業課 電話 045(364)0024

### 「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は、選書委員会で検討の結果、以下2タイトルの製作を決定いたしました。

#### ●録音図書

「秘密の法 人生を変える新しい世界観」 おおかわ りゅうほう 大川 隆法  
 「病者」になることとやめること すすき ようこ 鈴木 陽子

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。

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

F A X：045(361)8376

メール：housi@kanagawalc.org

### 「ペットボトルで簡単筋トレ」

ペットボトルに水を入れれば立派なダンベルになります。様々な大きさがありますが、最初は500mlくらいからはじめましょう。ペットボトルを使った筋トレメニューを2つご紹介します。キャップがしっかりしまっているか確認してから行いましょう。

#### 1. 上腕三頭筋の筋トレ (二の腕)

手のひらを合わせるようにペットボトルを縦に持ち、真上に伸ばします。ひじで頭を軽く挟むようにして、ペットボトルが首の後ろにくるようにおろします。この時ペットボトルは逆さまです。ひじを伸ばして元の位置に戻します。

#### 2. 上腕二頭筋の筋トレ (力こぶ)

気をつけの姿勢から、手のひらを上に向けて、ひじを90度に曲げます。ペットボトルを横にして握ります。ひじを身体につけたまま曲げたり伸ばしたりをくり返します。

※ひじの位置を変えない、猫背にならないよう胸をはる、呼吸を止めないことがポイントです。体力や筋力に合わせて、痛みが生じない程度に回数は調整して行いましょう。

### 便利グッズ紹介「キーファインダー」

「物を探す時間を減らすには、置き場所を決めることです」とは分かっているものの、つついその辺にポンと置いてしまい、あとから探すのはめになってばかり、ということはありませんか。小さなりモコン型の送信機と、キーホルダー型の受信機がセットになった「キーファインダー」は、よく探すものにつけておいて、いざ見つからないという時に送信機のボタンを押すと、キーホルダー型受信機がピーピーとアラームを鳴らして「ここだよ」と知らせしてくれる便利グッズです。

インターネットでは受信機が1個のものや8個あるものなど、様々な種類が販売されていますが、あまり多すぎても何に付けたのか忘れてしまいそうな気がします。日本点字図書館わくわく用具ショップで取り扱っているものは、手のひらサイズのリモコン送信機と4個のキーホルダー型受信機がセットになっていて、リモコンにある4つのボタンのうちいずれかを押すと、それと対になっている受信機が反応します。4個の受信機はそれぞれ少しずつ違う音が鳴り、触って判別しやすいようタグ部分に凸点の手がかりが付けられています。障害物がなければ30~40mくらいの距離まで使

えますが、近い距離であれば、隣の部屋でも引き出しの中でも反応します。鍵などなくしやすい小物のほか、よく使うカバンに入れておいたり、お店などで靴を脱いだ時に付けておくなど、アイデア次第で使い道が広がります。

価格：3,870円

問合せ：日本点字図書館わくわく用具ショップ

電話 03(3209)0751

川崎市視覚障害者情報文化センター

電話 044(222)1611

## 厚生労働省による「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

厚生労働省のホームページに、今年の熱中症予防の注意事項が掲載されています。新型コロナウイルス感染防止のための生活様式（身体的距離を確保する、マスクを着用する、手を洗う、3密を避ける）を実践する中での熱中症予防のポイントです。以下に抜粋して掲載します。

### (1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

### (2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

### (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに

入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



## 休館日

### ◎ 9月の休館日

6日(月)・13日(月)・20日(月)敬老の日  
23日(木)秋分の日・27日(月)

### ○ 施設の利用について

◆ 8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。

## 9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 1日 10:00~12:00  
13:00~15:00

### \*視覚障がい者・介助者対象

月替わりお役立ちミニ講座 第2 火曜日 14日 13:30~14:30

LCサロン 第3 水曜日 15日 13:30~15:00

### \*晴眼者対象

第2回視覚障がい援助入門講座 毎週 金曜日 3, 10, 17, 24日 10:00~12:00

※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。

## 新たに変わった蔵書の紹介

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
アニマル・トークス	渦汰表	4
アニマル・ワークス	渦汰表	4
海女たち	ホヨンソン	2
案内係	フェリスベルト・エルナンデス	5
海の怪	鈴木 光司	2
エロイ、エロイ、ラマ、サバクタニ	大鐘 稔彦	2
OKI	杉山 隆男	4
思い立ったら隠居	大原 扁理	3
岐路に立つ指定管理者制度	松本 茂章	6
空想クラブ	逸木 裕	6
口のなかの小鳥たち	サマンタ・シュウェプリン	2
壊れた世界の者たちよ	ドン・ウィンズロウ	9
〈児童文学〉の成立と課外読み物の時代	目黒 強	9
歌姫の仮面を脱いだ僕	ジェイク・ザイラス	3
チョンキンマンションのボスは知っている	小川 さやか	4
ディディの傘	ファン・ジョンウン	5
帝都争乱	今野 敏	5
飛田残月	黒岩 重吾	4
日本語を、取り戻す。	小田 嶋隆	4
日本語の奥深さを日々痛感しています	朝日新聞校閲センター	3
ノーラ・ウェプスター	コラム・トビーン	8
反戦主義者なる事通告申し上げます	森永 玲	4
ビジネスエリートがなぜか身につけている教養としての落語	立川 談慶	3
100人の作家で知るラテンアメリカ文学ガイドブック	寺尾 隆吉	7
忘却について的一般論	ジョゼ・エドゥアルド・アグアルーザ	3
誉れの剣 1	イーヴリン・ウォー	7
見えないスポーツ図鑑	伊藤 亜紗 [ほか]	3
みらいの教育	内田 良 [ほか]	2
もうイライラしない! 怒らない脳	茂木 健一郎	3
横浜の女性宣教師たち	横浜プロテスタント史研究会	5
吉本隆明全集 7	吉本 隆明	13
吉本隆明全集 17	吉本 隆明	14
歴史がおわるまえに	與那覇 潤	6

### デージー図書

書名	著者名	D総時間
あした見る夢	瀬戸内 寂聴	5:49
アブサンの置土産	村松 友視	4:16
イエスの革命と現代の危機	柴田 秀	55:44
今、ブッダならどうする	フランツ・メトカルフ	4:25
海の上のピアニスト	アレッサンドロ・バリッコ	2:06
影に潜む	ロバート・B・パーカー	8:52
ここは夜の水のほとり	清水 裕貴	7:00
白い大陸	ウォルター・サリヴァン	21:29
哲学の風景	沢田 允茂	13:38
薔薇の木枇杷の木檸檬の木	江國 香織	8:43
フランス人の贅沢な節約生活	佐藤 絵子	4:42
「プロレス」という文化	岡村 正史	14:31
真夜中の子供たち 上	サルマン・ラシュディ	18:13
「落語」昭和の名人極めつき72席 22		1:29
「落語」昭和の名人極めつき72席 23		1:18
「落語」昭和の名人極めつき72席 24		1:17
「落語」昭和の名人極めつき72席 25		1:11

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。

