



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

12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

12月の「LCサロン」

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：12月21日(水) 午後1時30分～3時

方 法：Zoomによるオンライン形式および来所
(2階 視聴覚室)

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

定 員：Zoomは定員なし。来所は8人(先着順)

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

備 考：招待リンクは別途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。

※新型コロナウイルス感染の状況によって、オンライン開催のみになる場合があります。

バレエエクササイズ教室

バレエの指導者による、ゆったりとした体幹トレーニングです。

楽しい音楽のリズムに合わせて健康な体づくりを体験しませんか。

日 時：12月16日(金) 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

講 師：^{たてしま} ^{みな} 館島 美奈

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障がい者

定 員：15人

申 込：事業課スポーツ担当

電 話 045(364)0025

備 考：対面のみとなります。定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染の状況により延期する場合があります。

12月のスポーツ教室

対象は、県内在住・在勤・在学の視覚障がい者です。定員15人、最少開催人数は5人です。年度を通して申込みを受付けます。皆様のご参加お待ちしております。

1 いきいき筋力アップ教室

日 時：12月3日(土) 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

方 法：Zoomおよび対面

2 ローインパクトエアロビクス教室

日 時：12月9日(金) 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

方 法：Zoomおよび対面

3 水泳教室

日 時：12月13日(火) 午後1時～2時30分

会 場：県立スポーツセンター

方 法：対面のみ

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0025

備 考：新型コロナウイルス感染の状況によって、中止または、オンライン開催のみになる場合があります。

視覚障がい援助ボランティア養成講座

下記の講座は、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。

○第2回スポーツ&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)をして、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：令和5年1月19日(木)・26日(木)

午前10時～午後3時(昼休みを含む)

全2日(4コマ)

会 場：2階 第2講習室

定 員：8人(申込多数の場合は抽選)

締 切：12月22日(木)

申 込：講座名・住所(郵便番号含む)・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・入門講座の修了回(令和○年度第○回入門講座 修了or修了見込み)を明記し、メールにて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。

※新型コロナウイルス感染の状況によって、中止や延期またはZoomによるオンライン開催になる場合があります。

報 告

新規職員紹介

●事業課 かんざき しゅんこ
神崎 淳子

3月よりライトセンターで勤務しております。

10月1日付で情報提供係(図書事務室)から異動し、製作・ボランティア係に配属されました。主に録音図書製作に関わる業務を担当します。利用者の皆様に、より多くの「質の良い図書」をお届けできるよう、ボランティアの皆様と協力し、尽力してまいります。至らぬ点も多くあると思いますが、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

NEWS お知らせ

トレーニングルームをリニューアル!!

皆さまの、さらなる利用促進を目指し、トレーニングルームをリニューアルしました。主な改善点は次の3つです。

- 1 長年、ご愛用いただいた腰部ベルト式マッサージ器を音波振動によるトレーニング機器に入れ替えました。

全身運動と筋肉のコンディション維持を同時に行うことができる、株式会社フジ医療器の「ダイエットトレーナーコア DT-C1000」を設置しました。お医者様から生活習慣病予防の指導を受けておられる方も手軽にダイエット効果を体感出来そうです。是非、お試しください。

- 2 利用頻度の低い機器を撤去し、トレーニングルームをゆったりとご利用いただきやすくしました。

「エアロバイク」を2台に減らし、利用頻度が低く、老朽化が進む「レッグプレスマシン」を撤去しました。場所をとっているストレッチマットを撤去し、ご要望に応じて、厚みのあるクッション性の高い個人用マットを貸出します。

- 3 もう、お待たせしません。

例年、利用者満足度調査等で、多くの皆さまからご要望をいただいておりますランニングマシンを1台増設しました。

セノー株式会社の「ラボードNEXT」で、操作スイッチが大きく、配置がシンプルで、視覚に障がいのある方が扱いやすい機種です。ロング手摺仕様で、レーンベルトを外れる危険も少なく安心です。

運動習慣を身に着けるきっかけとなりますよう、リニューアルしたトレーニングルームを是非ご利用ください。

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1タイトルの製作を決定いたしました。

●録音図書

「嗅ぐ文学、動く言葉、感じる読書

ー自閉症者と小説を読むー」

ラルフ・ジェームズ・サヴァリズ 著

いわさか あきら
岩坂 彰 訳

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に諮らせていただきます。

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。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。

休 館 日 他

◎12月の休館日

5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

29日(木)～1月3日(火)年末年始

○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。

ぽ す と

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。

12月は「かんかんボウリング」です。アルミ缶10本

のピンめがけてバスケットボール等のボールを投げます。豪快な音と共に倒した数を競いましょう!

日 時: 12月10日(土) 午後1時30分~3時

会 場: センター体育館

対 象: 県内在住・在勤・在学の視覚障がい者および晴眼者(介助者および視援奉団員)

定 員: 視覚障がい者15人

晴眼者(介助者および視援奉団員)20人

持ち物: 体育館履き 飲み物 マスク着用

申 込: 11月17日(木)~12月6日(火)

奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026

※新型コロナウイルス感染の状況により中止する場合があります。

神奈川県立スポーツセンター 障がい者スポーツ教室のご案内

神奈川県立スポーツセンターでは、様々な競技を体験できる障がい者スポーツ教室を開催しています。外部の音が遮断された静かな専用フロアで、スポーツを楽しみませんか。

対象は、小学生以上の障害者手帳をお持ちの方、またはそれに相当する障がいがある方です。

申し込み締め切りは初回の2週間前ですが、定員に達していない場合は随時受け付けます。

お申し込みは、一般社団法人神奈川県障害者スポーツ協会のホームページ

<https://kanagawa-parasports.or.jp/wp/>

またはQRコードをご利用ください。

電話でも問い合わせができます。

電話 0466(83)0033



なお、下記の活動等に際し、移動にご不安のある方のご相談はライトセンターでも受付けています。

1 サウンドテーブルテニス教室 全5回中5回目

日 時: 11月23日(水) 午前10時~10時50分

午前11時~11時50分

講 師: 神奈川県サウンドテーブルテニス協会

日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ指導者

2 ゴールボール教室 全5回(第1回目は終了しました)

日 時: 11月26日、12月17日、1月14日、2月4日

いずれも土曜日 午後4時~5時

講 師: ゴールボールチームBe☆Stars

3 水泳教室(25メートル以上泳げる方が対象)

全5回

日 時: 12月8日、15日、22日、1月12日、19日

いずれも木曜日 午後4時30分~6時20分

講 師: NPO法人楽しいスポーツを支援する会

2022年度 第3回視覚リハビリ体験会のご案内

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、この機会にお誘い合わせの上、ご参加下さい。

日 時: 12月10日(土) 午前9時~12時30分

会 場: 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(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)

費 用: 無料

申込・問合せ: 七沢自立支援ホーム

電 話 046(249)2337

メール njshien2f@kanagawa-rehab.or.jp

担当 ないき 内記

平日 午前9時~12時、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ので、随時お知らせをいたします。

※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。

12月行事予定表

*視覚障がい者対象

いきいき筋力アップ教室 第1 土曜日 3日 10:30~11:30

ローインパクトエアロビクス教室 第2 金曜日 9日 10:30~11:30

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

バレエエクササイズ教室 第3 金曜日 16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 21日 13:30~15:00

*晴眼者対象

録音講座【応用】 第1 木曜日 1日 10:00~12:00

第1回ITサポートボランティア講座 第1・2 金曜日 2,9日 10:00~15:00

※新型コロナウイルス感染の状況によって、中止になる場合があります。
※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
雨上がり、君が映す空はきっと美しい	汐見 夏衛	4
犬を愛した男	レオナルド・バドゥーラ	14
宇宙の終わりに何が起ころのか	ケイティ・マック	5
おてんばヨリーとひげおじさん	アニー・M・G・シュミット	1
思いがけず利他	中島 岳志	2
親を頼らないで生きるヒント	コイケ ジュンコ	3
危機を生きる一哲学	斎藤 慶典	5
銀ぶら百年	泉 麻人	4
偶然の聖地	宮内 悠介	4
クモのアナンシ	フィリップ・M・シャーロック	2
孔丘	宮城谷 昌光	8
シグナル	山田 宗樹	4
19世紀イタリア怪奇幻想短篇集	橋本 勝雄	4
情報生産者になってみた	上野ゼミ卒業生チーム	4
信仰	村田 沙耶香	2
生物はなぜ死ぬのか	小林 武彦	3
それでも映画は「格差」を描く	町山 智浩	4
楽しい孤独	大谷 弘至	3
月に3冊、読んでみる?	酒井 順子	4
日本の昔ばなし20話もっと		1
病気の社会史	立川 昭二	5
保健所の「コロナ戦記」TOKYO 2020-2021	関 なおみ	6
マイホーム山谷	末並 俊司	3
まどさんの詩で時間割	いわなべ たいじ	2
昔話の扉をひらこう	小澤 俊夫	3
虫は人の鏡	養老 孟司	3
野生のアイリス	ルイーゼ・グリュック	2
ルポ自助2020ー	石井 光太	4
私たちのサステナビリティ	工藤 尚悟	2

デージー図書

書名	著者名	D総時間
淡い夢のほとり	キャット・マーティン	16:08
NHK新・落語名人寄席十二か月 1	五代目古今亭志ん生	0:21
NHK新・落語名人寄席十二か月 2	八代目三笑亭可楽	0:19
NHK新・落語名人寄席十二か月 3	八代目桂文楽	0:20
NHK新・落語名人寄席十二か月 4	六代目三遊亭圓生	0:20
菊次郎とさき	ビートたけし	2:04
クックパッド☆栄養士のれしび☆ のおいしいキッチン 3	上地 智子	5:02
現代キリスト教神学 上	D・L・ミグリオリ	26:53
三国志 3	吉川 英治	8:06
常識として知っておきたい日本語ノート	齋藤 孝	4:40
シリーズ日蓮 5	小野 文琬	19:51
食べる・横浜	『食べる・横浜』 制作委員会	16:36
ディープ・ステイトの真実	西森 マリー	11:45
東京の謎	門井 慶喜	6:50
ドラゴンファームはいつもにぎやか	久美 沙織	9:47
日本史を動かした女性たち	北川 智子	4:38
はだして大地を	アレクサンドル・ヤーシン	5:52
ポール・マッカートニー告白	ポール・デュ・ノイヤー	19:10
ヨコハマ伊勢佐木町復活への道	山田 泰造	6:52
ルトワックの日本改造論	エドワード・ルトワック	6:40

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
終着駅の日は暮れて	服部 夏生	205
戴天	千葉 ともこ	368
フェイスブックの失墜	シーラ・フレンケル セシリア・カン	394
人生を整える距離感の作法	曾野 綾子	159
スケートラットに喝采を	樹島 千草	249

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。

