



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

5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
租 借・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

令和4年度

第1回「保護者勉強会および個別相談会」

視覚障がい児の保護者を対象に、今年度は4回、主にオンラインで勉強会を実施します。毎回、勉強会の後に個別相談もできます(3名まで。要予約)。

日 時：5月21日(土) 午前10時～正午

方 法：Zoomによるオンライン形式

講 師：^{いのひら}猪平 ^{まゆり}真理氏(宮城教育大学名誉教授)

対 象：県内在住・在園の0～6歳程度の視覚障がい児の保護者、支援者

定 員：なし。事前申し込み制。

締 切：5月19日(木) 午後5時

申 込：事業課

①電 話：045(364)0024

②メール：kunren@kanagawalc.org

お子さんの氏名、年齢、視覚障がいの程度、電話番号、個別相談希望の有無を明記してください。申し込みのあった方のメールに招待リンクをお送りします。

備 考：お子さんが小学生でも参加したい保護者の方も、お気軽に支援係までご相談ください。

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ミニ講座です。オンラインを中心に、新型コロナウイルス感染状況により、可能であれば来所での参加も募集します。

オンラインも来所も、必ずお申込をお願いします。

第1回のテーマは「PC-Talker Neo Plus」です。内容は、7月にサポートが終了するPC-Talkerについて、サポートが終了するとなぜ問題なのか、利用年数型の価格体系とは何か等についてです。講義の間はミュートにしてください。

日 時：5月20日(金) 午後1時30分～2時30分

(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および来所

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：^{あおやま}丸信テック ^{かねはる}青山 金春氏

定 員：オンラインはなし。

来所は10名(視覚障がい者優先)

締 切：来所は5月6日(金) 午後5時

オンラインは5月19日(木) 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、視覚障がいの有無、来所希望かオンライン希望かを明記してください。

備 考：Zoomの招待リンクは前日にメールマガジンで送付します。

電話での参加もできますが、通話料は参加者のご負担となります。

5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：5月18日(水) 午後1時30分～3時

会 場：2階視聴覚室、およびZoom

対 象：原則として県内在住・在勤・在学の視覚障がい者、およびボランティア、支援者

定 員：来所は8名(先着順)

Zoomは定員なし

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。

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。

○拡大写本講座

弱視（ロービジョン）の方のために、個々の見え方に合わせた文字の拡大技術を学ぶための講座です。

日時：6月7日(火)～9月13日(火) 毎週火曜日
午前10時～正午 全14コマ
※8月9日(火)は休講

会場：2階 第2講習室

定員：8名（申込多数の場合は抽選）

締切：5月24日(火)

○第1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：6月5日(日)～6月19日(日) 毎週日曜日
午前10時～午後3時
全3日（6コマ）

会場：2階 第2講習室

定員：8名（申込多数の場合は抽選）

締切：5月22日(日)

各種講座のお申し込み

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（令和〇年度第〇回入門講座 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。

事業課長 はたのくらは 幡野蔵王

（横浜市立みなと赤十字病院人材開発課長）

配置換等 4月1日付（ ）内は前職

調整監 船津久志（所長）

NEWS お知らせ

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

「遊廓と日本人」

田中 優子

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。

レシピ紹介「野菜のポリポリ漬け」

だいぶ前になりますが、「バズった」つまり「インターネット上で話題になった」レシピを、センタースタッフも作ってみました。漬物ですので、分量はだいたいで大丈夫。いろいろな野菜で試してみてください。

材料：きゅうり 2～3本 大根 15センチくらい
にんじん 2分の1本くらい
（漬け汁の材料）
にんにく 1かけ 唐辛子 1本
水 200cc（1カップ）酢 30cc（小さじ2）
塩 5g（小さじ1）

漬け込む時に、ふた付きの容器またはフリーザーバッグ（ジップロックなどしっかり密封できるチャック付きポリ袋）を使います。容量が800cc以上の大きめのものをご用意ください。

作り方

- 漬け汁を用意します。鍋に水1カップ、酢小さじ2、塩小さじ1を入れ、にんにく1かけは皮をむいて丸のまま、唐辛子は1本そのまま、入れます。鍋を火にかけて、沸騰したら火を止めて、冷めるまで放っておきます。
- 野菜を切ります。きゅうりはヘタを取って、大根、にんじんを食べやすい大きさにそろえます。スティック状に切ると、あとでつまんで食べやすいです。
- 容器に切った野菜を入れ、冷めた漬け汁を入れます。にんにくと唐辛子もそのまま入れます。漬け汁が入りきらない場合は、入る分だけでかまいません。
- ふたをして冷蔵庫に入れ、漬け込みます。1日から2日で食べごろになります。

報 告

人事異動

退職 3月31日付

所長 船津久志

転出 4月1日付（ ）内は前職

横浜市立みなと赤十字病院

鈴木賢一郎（事業課長）

日本赤十字社神奈川支部

越智菜月（総務課情報提供係主事）

転入 4月1日付（ ）内は前職

所長 おおたけまさと 大竹雅人

（日本赤十字社神奈川支部事務局次長）

ポイント

- ・漬け汁をひと煮立ちさせず、容器に入れて混ぜ、野菜を漬け込んでもできます。酸味が際立ちます。
- ・唐辛子を間違えて食べないように、ご注意ください。
- ・漬けた後のにんにくは、刻んで炒め物などにも使えます。
- ・野菜は、このほか、みょうがやセロリなどもおいしいです。

休 館 日 他

◎5月の休館日

- 2日(月)・3日(火)憲法記念日
- 4日(水)みどりの日・5日(木)こどもの日
- 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。ご利用いただけません。

ほ す と

ゴールボールのチームメンバー大募集!

私たちは神奈川県内を中心に活動しているゴールボールのクラブチーム「Be☆Stars(ビースターズ)」です。只今、チームメンバーを大募集中です。

ゴールボールは視覚障がい者を対象としたパラリンピックの正式競技で、鈴の入ったボールを投げ合い、音を頼りに守り、点数を競うスポーツです。

競技中はアイシェードと呼ばれる目隠しのゴーグルを装着するので、視覚障害の程度は関係なく、晴眼者も同じ条件で一緒に楽しむことができます。

選手はもちろん、チームをサポートして頂けるメンバーも募集しています。見学や体験もいつでも大歓迎です。少しでも興味を持っていただけたら、お気軽にご連絡ください。

<連絡先> Be☆Stars 代表:熊谷
 Mail:bestars.kanagawa@gmail.com
 Twitter:@BeStarsKanagawa

**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。

5月は「ミニウォーク」です。新緑や風を感じながら、一緒にお散歩に出かけましょう!いつもと違って木曜日です。

- 日 時:5月19日(木) 午後1時から3時
 - 集 合:二俣川駅改札口 午後1時
 - 会 場:こども自然公園(大池公園)
 - 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10名
 晴眼者(介助者および視援奉団員)10名
 - 持ち物:飲み物 マスク着用
 - 申 込:4月21日(木)から5月13日(金)
 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って、中止になる場合があります。

ワンデイウォーク 境川遊水地公園

県立境川遊水地公園は、大雨等の水害を減らすために作られました。普段は公園として有効利用され、多くの野鳥が生息しています。春の川のほとりを一緒に散策しませんか?

- 日 時:5月14日(土)
 - 定 員:視覚障がい者10名 晴眼者20名
 - 集 合:小田急江ノ島線湘南台駅改札口 午前9時
 - 解 散:小田急・相鉄・市営地下鉄湘南台駅東口
 午後2時30分頃
 - 行 程:湘南台駅→境川遊水地公園→天王森泉公園
 →湘南台駅
 - 距 離:約8km(歩行時間約3時間)
 - 持ち物:昼食、飲み物、リュック、帽子、敷物、雨具等
 - 申 込:4月19日(火)から4月30日(土)まで
 奉仕団事務局まで 電話045(364)0026
 - 備 考:視覚障がい者応募多数の場合は抽選となります。
- ※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。

5 月 行 事 予 定 表

*視覚障がい児対象			
保護者勉強会 および個別相談会	第 3	土 曜 日	21日 10:30~12:30
*視覚障がい者対象			
いきいき筋力 アップ教室	第 1	土 曜 日	7日 10:30~11:30
水泳教室 (県立スポーツセンター)	第 2	火 曜 日	10日 13:00~14:30
ローインパクト エアロビクス教室	第 2	金 曜 日	13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	18日 13:30~15:00
お役立ちミニ講座	第 3	金 曜 日	20日 13:30~14:30
*晴眼者対象			
点訳講座受講 希望者説明会	第 2	水 曜 日	11日 10:00~12:00
録音講座受講 希望者説明会	第 2	金 曜 日	13日 10:00~12:00

※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
あと十五秒で死ぬ	榊林 銘	5
雨と短銃	伊吹 亜門	4
暗殺者の悔恨 下	マーク・グリーンニー	5
イノベーションの歴史	橘川 武郎	9
うつせみ	鈴木 創士	4
おれたちの歌をうたえ	呉 勝浩	10
女の子はどう生きるか	上野 千鶴子	3
感染列島強靱化論	藤井 聡 [ほか]	4
草にすわる	白石 一文	5
警視庁レッドリスト	加藤 実秋	6
サード・キッチン	白尾 悠	5
じいじとばあばようこそ数独!	日本数独協会	1
思考の技術	立花 隆	3
至高の指揮者たち	音楽の友 [ほか]	7
自粛するサル、しないサル	正高 信男	2
14歳で“おっちゃん”と出会ってから、15年考えつづけてやっと見つけた「働く意味」	川口 加奈	4
樹海村	保坂 大輔 [ほか]	4
新宿特別区警察署 Lの捜査官	吉川 英梨	6
絶体絶命ラジオスター	志駕 晃	5
戦国日本と大航海時代	平川 新	5
その境界を越えてゆけ		9
ドイツの学校にはなぜ「部活」がないのか	高松 平藏	3
透明性	マルク・デュガン	4
なんか勝手に人生がよくなるやめることリスト	本田 晃一	3
「逃げおくれた」伴走者	奥田 知志	5
逃げるは恥だが役に立つ 第10巻	海野 つなみ	1
逃げるは恥だが役に立つ 第11巻	海野 つなみ	1
日常にひそむうつくしい数学	富島 佑允	3
日本赤十字社と皇室	小菅 信子	3
人間にとって教養とはなにか	橋爪 大三郎	3
薔薇の枢	西村 偉人	4
ベートーヴェンの音符たち	池辺 晋一郎	4
ヴェルサイユ宮の聖殺人	宮園 ありあ	6
傍聴者	折原 一	6
見えない人間 上	ラルフ・エリスン	7
宮沢賢治テクノポールの観知	今福 龍太	7
雪に撃つ	佐々木 譲	5
料理なんて愛なんて	佐々木 愛	4
笑い論	倉本 美津留	2

デジタル図書

書名	著者名	D総時間
彼女のプレнка	中上 紀	5:07
筋肉疲労が病気の原因だった!?	福増 一切照	4:36
ざんねんないきもの事典 さらに	今泉 忠明	4:50
生老病死の画像学	加須屋 誠	11:08
神経障害	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:17
腎症	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:26
シンメトリーな男	竹内 久美子	7:27
第七の十字架 上	アンナ・ゼーガース	10:27
第七の十字架 下	アンナ・ゼーガース	12:17
ディーブインパクト不況	真壁 昭夫	6:34
糖尿病治療とうまくつきあっていくために	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:26
糖尿病と感染症のはなし	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:16
糖尿病とがん、2つの治療をされる方へ	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:29
糖尿病に関する統計・調査と社会的な取り組み	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:33
糖尿病の薬とうまくつきあっていくために	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:13
21世紀の宗教改革	佐藤 優	11:13
日本人にとって干支とは何か	武光 誠	7:04
認知症	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:10
抜萃のつづり その78	熊平製作所	3:53
ハワイ紀行	池澤 夏樹	19:31
不当逮捕	本田 靖春	14:21
網膜症	国立国際医療研究センター 研究所糖尿病情報センター	0:23

拡大図書

書名	著者名	全巻数
九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子	3

テキストデジタル図書 (利用はサピエからのみ)

書名	著者名	ページ数
甲子園は通過点です	氏原 英明	189
金正恩が表舞台から消える日	五味 洋治	223
ヤマト政権と朝鮮半島	武光 誠	235

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」はデジタルの総録音時間の略です。