

 <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>機 関・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】 http://www.kanagawalc.org</p> <p>【E-mail】 mail@kanagawalc.org</p>
		<p>2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害者の福祉施設です。

新型コロナウイルス感染症に対する 緊急事態宣言による ライトセンターの対応について

東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に再発令された緊急事態宣言により、感染拡大防止のため県とも協議を行い、ライトセンターとして、現時点で来館による利用を停止させていただきます（来館によるボランティア活動を含む）。図書の貸出や電話による相談、急を要する白杖修理など（要事前予約）は引き続き対応いたします。期間は、緊急事態宣言の間としますが、国や県による対応や感染の状況などにより、随時見直して参ります。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

利用者満足度調査の実施について

今年も、サービス向上・改善のために、利用者皆さまの声をお聞きする「利用者満足度調査」を実施いたします。

この調査は、指定管理者制度による「神奈川県ライトセンターの管理に関する基本協定書」の中に、サービス水準の向上を目的として毎年1回行うことが明記されているものです。

お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

調査期間：2月2日(火)～28日(日)

調査方法

- ①ライトセンター1階事務所受付に調査用紙を設置
- ②電話による聞き取り調査 045(364)0023
- ③職員による直接の聞き取り調査
- ④メールマガジン登録者へ調査内容を配信、メールで回答受付

遠隔での個別相談会に協力しました

令和2年10月25日(日)、逗子市、葉山町を中心に活動するNPO法人すこやかいきいき協議会主催

「ブラインドワールドサポートデイ（目の愛護デー）2020」に協力して、オンラインでの個別相談会を行いました。

当日は、会場の逗子市文化プラザ市民交流センターに時刻を決めて来場した全4名の方とライトセンターの相談担当が、テレビ電話でお会いして、情報提供等を行いました。白杖選定や生活訓練等に進む場合は、後日の来所または訪問の予約をお願いしました。

実際に対面しているわけではないため、間が取りづらくてお互いにぎこちなくなったこともありましたが、地元で参加できて概ね好評だったようです。自宅からの参加も可能だったのですが、今回は全員会場から接続されました。

ライトセンターでは、これまでも、電話での機器操作のサポート、生活相談などは行ってきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が収束しない中、画面を通しての相談も実施する方向で検討しています。パソコンやスマートフォンで接続するためのサポートが必要な場合にもご相談ください。できることから始めますので、どうぞご利用ください。

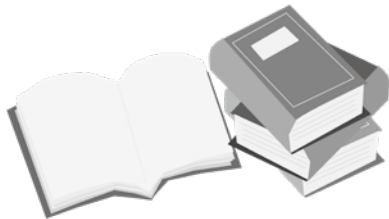
問合せ：支援課相談指導係 電話045(364)0024

点字雑誌をご利用ください

ライトセンターでは、点字の雑誌を6種類発行しています。雑誌は、さまざまな分野の新しい情報を取り上げています。興味のある箇所を拾い読みすることもできます。ぜひご利用ください。貸し出しについては図書館へお問い合わせください。また、サピエ図書館からダウンロードすることもできます。それぞれの雑誌を紹介いたします。

- ・「クウネル」 隔月刊
マガジンハウス社発行のライフスタイル誌
ファッション、インテリア、料理、エッセイなど。
- ・「ビー・オン・サタデー」 月刊
生活情報誌 朝日新聞土曜版の紙面から編集。時事用語、料理レシピ、健康、科学、新製品紹介など。

- ・「ブック・レビュー・アサヒ」 月刊
読書情報誌 朝日新聞書評欄から編集。単行本・新書・文庫の新刊の紹介、著者インタビュー、テーマ別書評など。
- ・「ウェルネス・ニュース」 月刊
生活情報誌 新聞・ウェブサイトから医療、健康、福祉、介護等の記事を編集。iPS関連、新薬、医療相談なども掲載。最近は新型コロナウイルス関連の記事を重点的に紹介しています。
- ・「ウェブ論座」 月刊
時事評論誌 朝日新聞言論サイトの記事から抜粋して編集。政治・経済・科学・文化等の分野で学者・評論家・ジャーナリストなどが論陣をはります。
- ・「かけはし」 隔月刊
利用者・ボランティア・センターの三者で作る情報・交流誌。



人事異動

退職 12月31日付 情報提供課主事 布川帆波

ロコモ体操

1. 振り子運動（肩関節の体操）
足を20cmから30cm開き、片方の手で、机やテーブルなどを支えとして、背中が床と水平になるくらい、前に身体を倒します。もう一方の腕をだらりとさせて、机やテーブルにぶつけない様、ゆっくり大きく円を描くように、10回くらいずつ、右回しや左回しをします。次に、前後・左右に10回くらいずつゆっくり大きく振ります。
2. ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛える運動
大腿四頭筋が弱くなると「膝痛」の原因になります。また、大腿四頭筋は面積が広く大きく、弱くなると基礎代謝が落ちてしまうため、太りやすくなったり、基礎体温が下がり免疫力が落ちる原因にもなります。
 - ・椅子に腰かけ、両腕の力を抜いて、背筋を伸ばします。片方の足を膝を伸ばしたまま、床と水平になるまで持ち上げ、5秒間保ちます。これ

を左右10回ずつ行います。水平まで持ち上げるのが大変な方は、片足を10cm位上げます。そのまま5秒間キープし、元に戻します。これを左右10回ずつ行います。

3. ももの内側の筋肉（だいたいないてんきん大腿内転筋）を鍛える運動

大腿内転筋は、姿勢を維持したり骨盤を支えてくれる役割をしています。内転筋は普段の生活ではなかなか使わない筋肉なので、意識的に鍛えてあげないと弱まってしまいやすい筋肉です。

- ・小さな枕やバスタオルを丸めたものを用意してください。椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。膝の間に枕やバスタオルを丸めたものをはさみ、左右のももで枕やバスタオルをつぶすように押し、3～5秒保ちます。10回くらい行います。

〈注意事項〉

- 1 呼吸を止めないで行いましょう。
- 2 反動はつけないで行いましょう。
- 3 決して無理に曲げたり、伸ばしたりしないようにしましょう。

用具紹介「だいてん丸」

「だいてん丸」は、日本の標準サイズの点字が小さくて読み書きしづらいという方が扱いやすいよう、標準サイズの点字よりも一つ一つの点が大きく、点と点の間が広く作られている小型点字器です。

標準サイズの小型点字器が同じ形で6行32マスとなっているのに対し、だいてん丸は4行26マスと、文字間も行間も広めに取られています。また、タックテープの12mm、24mmに対応したガイド穴がついています。

プラスチック製で、色は、さくら、ゆず、抹茶の3種。点筆とセットで専用ケースに入っており、価格は1,500円です。日本点字図書館わくわく用具ショップなどで取り扱っています。

レシピ紹介「キノコのオイル蒸し」

キノコのおいしい季節です。キノコをたっぷり使った、簡単レシピをご紹介します。

＜材料＞

- ◆キノコ各種（しいたけ、マッシュルーム、しめじ、エリンギなど、お好きな種類を食べただけ用意してください）
- ◆オリーブオイル
- ◆ニンニク ひとかけ
- ◆赤唐辛子 1本
- ◆塩・胡椒 少々
- ◆(お好みで)コンソメパウダー ひとつまみ

<作り方>

- ①キノコの大きさをそろえます。大きめのマッシュルームなら半分に、椎茸は4等分、エリンギは厚めの輪切りなどにします。包丁で切っても、手でちぎってもかまいません。
- ②ニンニクは、つぶします（ラップに包んで、平らな場所でマグカップの底などこわれにくいもので叩いてつぶすと包丁を使わずにすみます）。唐辛子はそのまま使います。
- ③キノコの量に合わせて鍋を選びます。キノコは火が通るとかさが減りますので、かき混ぜてもキノコがこぼれ落ちないくらいの大きさの鍋にしましょう。
- ④鍋にたっぷりのオリーブオイル（底から2センチくらい）を入れ、ニンニクと唐辛子を入れ、キノコを入れます。
- ⑤鍋を中火にかけます。しばらくするとオイルが煮立つ音がしてきますので、菜箸やへらなどでたまにかき混ぜて鍋底にへばりついたキノコを剥がします。10分もすると量が半分以下になります。そうなったら、塩胡椒をして出来上がりです。うま味を出すためにコンソメパウダーをひとつまみ入れてもおいしいです。

<ポイント>

- ・大量につくっても翌日まで持ちますし、具を食べ切ったオイルの余りはカリカリに焼いたバゲットにつけたり、パスタ（ペペロンチーノ）などにも使えます。
- ・ニンニクや唐辛子の量は、お好みで加減してください。辛いのが好きな方は、唐辛子をちぎって種ごと入れても。塩胡椒は、最初は控えめにして、食べてみてから追加しても良いでしょう。



「ミニウォーク」のお知らせ！

今回は、「旭区こども自然公園」を歩きます。久しぶりのハイキングをお楽しみください。

日時：令和3年2月27日(土) 午後1時～3時

場所：旭区こども自然公園（大池公園）

集合：二俣川駅改札口 午後1時

解散：大池公園 午後3時

持ち物：飲み物、リュック、帽子

定員：視覚障害者10名、晴眼者20名

申込：令和3年1月22日(金)～2月13日(土)

奉仕団事務局まで 045(364)0026

備考：応募者多数の場合は抽選となります。

※マスク着用。

体調不良の場合は参加をご遠慮ください。



NEWS お知らせ

休館日

- ◎2月の休館日
 1日(月)・8日(月)・11日(木) 建国記念の日
 15日(月)・22日(月)・23日(火) 天皇誕生日

○施設の利用について

- ◆2月10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。

2月行事予定表

*視覚障害児対象

わくわくキッズ
 クライミング教室

*視覚障害者対象

のびのびクライミング教室

水泳教室

アクアビクス教室

スイムワンポイントレッスンI

スイムワンポイントレッスンII

*視覚障害者・介助者対象

プールファミリー&フレンドデー

忍者EX教室

LCサロン

*晴眼者対象

各専門講座

※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。

新型コロナウイルス等の影響により、左記の行事予定は全て【中止・延期】とさせていただきますが、感染防止策を講じ、再開に努めています。変更などがあればライトセンターホームページやメールマガジン等でお知らせいたします。

新たに加盟した蔵書の紹介

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
あちらにいる鬼	井上 荒野	5
「姐御」の文化史	伊藤 春奈	4
怒り 上	ジグムント・ミウオシェフスキ	5
怒り 下	ジグムント・ミウオシェフスキ	5
インフルエンザなぜ毎年流行するのか	岩田 健太郎	4
裏切られた美術	足立 元	6
エベレストには登らない	角幡 唯介	4
おいしいとはどういうことか	中東 久雄	3
黄金列車	佐藤 亜紀	6
「王室」で読み解く世界史	宇山 卓栄	5
お絵かき禁止の国	長谷川 まりる	2
親方と神様	伊集院 静	1
オーラリメイカー	春暮 康一	4
音楽の未来を作曲する	野村 誠	4
戒名探偵卒塔婆くん	高殿 円	5
カイルが輝く場所へ	紀平 由起子	2
哀しみの大地	五十嵐 美恵	4
鐘は歌う	アンナ・スメイル	7
北岳山小屋物語	樋口 明雄	4
斎王夢語	萩尾 望都	2
災害にあったペットを救え	高橋 うらら	2
最果ての決闘者	逢坂 剛	7
芝園団地に住んでいます	大島 隆	3
執念深い貧乏性	栗原 康	4
新・紫式部日記	夏山 かほる	3
心療眼科医が教えるその目の不調は脳が原因	若倉 雅登	4
スズメの事ム所	朱川 湊人	6
セロトニン	ミシェル・ウエルベック	6
大工の明良、憲法を読む	明良 佐藤	5
たそがれダンサーズ	桂 望実	4
朝鮮を愛し、朝鮮に愛された日本人	江宮 隆之	3
逃亡派	オルガ・トカルチュク	8
どこか、安心できる場所で	バオロ・コニェッティ [ほか]	5
図書館政策セミナー「法的視点から見た図書館と指定管理者制度の諸問題」講演録	鍾水 三千男	2
ドン・ファン	ペーター・ハントケ	2
なぜ歴史を学ぶのか	リン・ハント	3
涙をなくした君に	藤野 恵美	5
南極の火山エレバスに魅せられて	神沼 克伊	3
南総里見八犬伝 1	松尾 清貴	4
南総里見八犬伝 2	松尾 清貴	4
二度読んだ本を三度読む	柳 広司	3
反日種族主義	李栄 薫	6
ピノコ哀しや	芹沢 俊介	2
文学 2018	日本文藝家協会	7
平成臨終図巻	長尾 和宏	4
魔女と少女の愛した世界	浅白 深也	4
竜になれ、馬になれ	尾崎 英子	4
恋愛禁止	長江 俊和	4
私たちの国で起きていること	小熊 英二	5
わたしというんなねこ	おくはら ゆめ	1

デジジー図書

書名	著者名	D総時間
暗夜を渉る	ロバート・B.バーカー	9:58
一滴の力水	水上 勉 [ほか]	5:33
インドへの道	E. M. フォースター	15:06
おめでとう	川上 弘美	3:27
崖っぷち社長の挑戦	眞壁 潔	8:27
かんじんなときに言うキメの一言	バキラハウス	3:58
聞こえないってどんなこと	高島 敦子	7:05
子育てで一番大切なこと	杉山 登志郎	6:26
渋沢栄一	今井 博昭	8:32
自民党	中島 岳志	6:08
女性のいない民主主義	前田 健太郎	8:28
白銀の城 玄の月 3	小野 不由美	10:19
白銀の城 玄の月 4	小野 不由美	12:32
精霊の箱 上	川添 愛	16:30
精霊の箱 下	川添 愛	16:05
太陽はいつも輝いている	谷口 雅宣	5:04
なぜリベラルは負け続けるのか	岡田 憲治	6:53
一針の想い	稲垣 滋子	3:29
ビートルズ学入門	広田 寛治	5:55
ぼくが「医療常識」を信じない理由	永井 明	6:09
ボケる脳の謎がとけた	金子 満雄	5:28
ボランティアの世界	吉村 恭二	5:43
ホルクロフトの盟約 上	ロバート・ラドラム	12:26
ホルクロフトの盟約 下	ロバート・ラドラム	10:19
まなざしの地獄	見田 宗介	3:47
「運動」する世界史	南塚 信吾	11:31

拡大図書

書名	著者名	全巻数
あまからすっぱい物語 1	日本児童文学者協会	5

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」はデジジーの総録音時間の略です。

