



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

3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
機 関・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害者の福祉施設です。

参加者募集

「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：令和3年4月6日(火)
午前10時30分～11時30分

会 場：第1講習室A・B

講 師：^{たてしま} ^{みな} 館島 美奈氏

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者12名

申 込：令和3年3月23日(火)までに
スポーツ係あて申込

問合せ：スポーツ係 電話 045(364)0025

※ただし、新型コロナウイルス感染拡大等により中止になる場合があります。

令和3年度 スポーツ教室年間予定

*スポーツ教室は全て事前申し込み制です。規定人数に満たない場合は休講になることもあります。あらかじめご了承ください。

*日程の変更や休講になる場合がありますので、毎月のセンターだよりやメルマガでご確認ください。

(1)「水泳教室(16歳以上)」

開催日：月1回火曜日

時 間：午後1時～2時

会 場：神奈川県立スポーツセンター

(小田急江ノ島線 善行駅東口より徒歩7分)

講 師：^{しむら} ^{よしえ} ^{さとう} 志村 好枝氏、佐藤 ひろ美氏

定 員：15名

(2)「いきいき筋力アップ教室(原則16歳以上)」

開催日：月1回土曜日

時 間：午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

講 師：^{はぎわら} 萩原 めぐみ氏

定 員：16名

(3)「ローインパクトエアロビクス教室(原則16歳以上)」

開催日：月1回金曜日

時 間：午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

講 師：^{くどう} ^{なおみ} 工藤 直美氏

定 員：14名

以上、スポーツの教室の申込み・問合せは
支援課 スポーツ係 電話045(364)0025

※新型コロナウイルス感染拡大等により中止になる場合があります。

報 告

人気図書紹介

令和2年1月号から12月号の「新たに加わった蔵書の紹介」で発表した中から、貸出回数の多かったライトセンター製作の図書を紹介します。

書名・著者名・巻数(デジ図書は時間数)・貸出回数(現時点の予約を含む)の順に紹介します。

【点字図書】

第1位 「ヤンキー君と白杖ガール 1」
うおやま 全2巻 8回

第2位 「空き家を活かす」
^{まつむら} ^{しゅういち} 松村 秀一 全3巻 3回

「雨上がり月霞む夜」
^{さいじょう} ^{なか} 西条 奈加 全5巻 3回

「指揮権発動」
^{ささもと} ^{りょうへい} 笹本 稜平 全8巻 3回

「少年は死になさい…美しく」
^{しんどう} ^{ふゆき} 新堂 冬樹 全5巻 3回

「夢も見ずに眠った。」
^{いとやま} ^{あきこ} 糸山 秋子 全4巻 3回

※集計数の都合により、第2位までとさせていただきます。

【デイジー図書】

- 第1位 「命のダイアルー泣ける物語ー」
あかがわ じろう
赤川 次郎 4時間46分 27回
- 「九州特急「ソニックにちりん」殺人事件」
にしむら きょうたろう
西村 京太郎 5時間13分 27回
- 第3位 「〈縁切り荘〉の花嫁」
あかがわ じろう
赤川 次郎 3時間34分 20回
- 第4位 「超一流のサッポロ一番の作り方」
まきもと
マッキー牧元 4時間30分 19回
- 皆さまのご利用をお待ちしております。

NEWS お知らせ

ローリングストックで災害に備えましょう
(レシピ紹介)

「ローリングストック」とは、「ながら備蓄」とも呼ばれる備蓄方法で、長期保存が可能な食品を少し多めに買い置きし、定期的に活用し、食べた分を買い足すというものです。常に少しずつ新しいものが補充されるので、普段は食べない非常食を大事にしまっておいて期限が切れてしまった、などということを防ぎます。普段も使えて長期保存できる食品には、レトルトパック食品（ごはん・お粥・カレーなど）や、缶詰（魚・肉・豆）、乾物類（わかめ・海苔・ひじきなど）がありますが、お好みのものを買っておいて、取り出しやすいところに収納し、月に数回使って、その分を買い足していくと良いでしょう。

缶詰の活用例として、お酒のつまみにもなるお手軽レシピを紹介します。

☆「サバ缶明太なめろう」☆

＜材料＞

サバ水煮缶	1缶
明太子	1腹分
ごま油	大さじ1
(お好みで)	青ネギ 少々



＜作り方＞

- ①サバ缶の汁と身を分けておく。
- ②ポウルにサバの身、薄皮を取った明太子、ごま油を入れてほぐすようによく混ぜる。
- ③お皿に盛り、お好みで小口切りにした青ネギを散らして完成。

＜ポイント＞

このレシピでは使わなかったサバ缶の汁は、味噌汁などに加えると美味しいです。

日本ロービジョン学会による
災害対応リーフレット

平成23年の東日本大震災から10年。節目の年となり、災害が起きた時のことを改めて考える良い機会かもしれません。

日本ロービジョン学会では、3種類の災害対応リーフレットを作成し、インターネットで公開しています。以下にその内容を抜粋します。

「災害が起きたときのこと、考えていますか？」

—2016年版—

大災害が発生したとき、体に不自由のある方の避難にはいろいろな困難が伴います。日頃から考え、そなえましょう。

そなえておきたい7つのポイント

1. 一緒に逃げてくれる人をさがしてお願いしておきましょう
2. 避難行動要援護者として登録しましょう
3. 避難所、避難ルートを確認しましょう
4. 災害用伝言ダイヤル171を知っておきましょう
5. 見えにくい方用の非常持ち出し品をリストアップしましょう
6. 自宅の耐震化や、必需品の準備・備蓄を行いましょう
7. 早めの避難を心がけましょう

※2015年度版の点字データがサピエ図書館でダウンロードできます。

「被災してしまったら」—2016年版—

災害直後は、だれでも余裕のない状況ですが、共助の精神は健在です。危険から身を守り、必要な情報や物資を得るために、勇気を出して周囲の人たちの力を借りましょう。

避難所で……

1. 避難所の管理者に目が不自由であることを伝えましょう
2. 目が不自由であることを周囲の方に知らせましょう
3. 生活上必要な配慮を周囲の支援者に具体的に伝えましょう
4. 当事者団体や点字図書館などに連絡しましょう

自宅で……

1. 目に障害のない人に安全上の問題を確認してもらいましょう
2. 食料・水・簡易トイレなど生活に必要な物資を確認しましょう

3. 電話やメールなど、非常時の連絡手段を確保しましょう
4. 家族や支援者に自宅に避難していることを知らせましょう

「避難所内の見えない・見えにくい人 ご支援ください」
—2016年度版—

この資料は避難所内で掲示、支援者に配布してご利用ください。

以上の資料は、サイトからダウンロードすることができます。

日本ロービジョン学会 災害対策情報

<https://www.jslrr.org/information/disaster>

NEWS お知らせ

休 館 日 他

◎ 3月の休館日

1日(月)・8日(月)・15日(月)
20日(土) 春分の日・22日(月)・29日(月)

○施設の利用について

◆ 3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。

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。

3月は「元気いっぱい! えりイズム運動」です。お馴染みの元気なヨガピラティスの先生を迎え、椅子に座って何かしながらでもできる運動で、体の奥からの力を呼び覚ましましょう。

コロナ感染防止のため、事前申し込み制になりました。

「感染しない・させない」に気をつけて楽しみましょう。

日 時：令和3年3月13日(土) 午後1時30分～3時
会 場：体育館
講 師：草場 ^{くさば} ^{えり} 恵理氏
対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者および
晴眼者(介助者および視援奉団員)
定 員：視覚障害者15名
晴眼者(介助者および視援奉団員) 4名
申 込：2月19日(金)から3月6日(土)
奉仕団事務局まで 電話045(364)0026

【備考】

応募者多数の場合は抽選となります。

【参加にあたって】

- ①ライトセンター内では、マスクの着用をお願いします。
- ②参加時間内に、手洗いや手指消毒を複数回行うことがありますので、ご協力ください。
- ③着替えの場所がありませんので、運動しやすい服装でご参加ください。
- ④体育館履きをご持参ください。
- ⑤ライトセンター利用についての注意事項は必ずお守りください。

※新型コロナウイルス感染拡大等により中止になる場合があります。



3 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

アクアピクス教室

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
明智光秀	菊池 寛	6
アラスカを追いかけて	ジョン・グリーン	5
アルテミオ・クルスの死	フエンテス	8
イーム・ノームと森の仲間たち	岩田 道夫	2
ウィル・グレイソン、ウィル・グレイソン	ジョン・グリーン[ほか]	6
美味しい台湾食べ歩きの人	光瀬 憲子	4
奥東京人に会いに行く	大石 始	4
お砂糖とスパイスと爆発的な何か	北村 紗衣	4
織田信長	金子 拓	3
母さんは料理がへたすぎる	白石 睦月	5
海軍乙事件を追う	後藤 基治	4
カウント2.9から立ち上がり	棚橋 弘至	2
元年春之祭	陸 秋槎	5
君が異端だった頃	島田 雅彦	5
雲を紡ぐ	伊吹 有喜	6
黒い匣	ヤニス・バルファキス	15
在日コリアンの歴史を歩く	在日コリアン青年連合	5
在野研究ピギナース	荒木 優太	6
「差別はいけない」とみんないうけれど。	綿野 恵太	5
366日映画の名言	品川 亮	6
じいじが迷子になっちゃった	城戸 久枝	2
詩の地面詩の空	岸田 柊幸	4
しゃもめまの鳥	上島 菜緒	3
人生、オチがよければすべてよし!	立川 談慶	3
千霊一霊物語	アレクサンドル・デュマ	5
タイガー理髪店心中	小暮 夕紀子	3
タバコ天国	矢崎 泰久	4
中央駅	キム ヘジン	5
寺山修司・遊戯の人	杉山 正樹	6
天保十四年のキャリアオーバー	五十嵐 貴久	5
どうすれば戦争はなくなるのか	寺田 俊郎	4
図書館ノート	山口 真也	4
特攻知られざる内幕	戸高 一成	5
中川李枝子	中川 李枝子	2
亡き妻と歩いた四国巡礼日記	垣添 忠生	3
74歳の日記	メイ・サートン	5
病気も人生	曾野 綾子	3
評伝孫基禎	寺島 善一	3
風神雷神 上	原田 マハ	6
風神雷神 下	原田 マハ	5
ブードゥーラウンジ	鹿子 裕文	5
ページ	谷川 俊太郎	1
僕は偽薬を売ることにした	水口 直樹	4
窓	小手鞠 るい	3
ママ	神津 凜子	4
見飽きるほどの虹	望月 えりか	3
三島由紀夫が復活する	小室 直樹	3
モロイ	サミュエル・ベケット	5
ヤオと七つの時空の謎	芦辺 拓	4
ヤンキー君と白杖ガール 2	うおやま	2
レイワ怪談 新月の章	ありがとう・あみ	3
レイワ怪談 半月の章	ありがとう・あみ	2
わたしは保護犬モモ	佐原 龍誌	1

デジター図書

書名	著者名	D総時間
いわゆるひとつの長嶋茂雄語録	藤本 義一	4:15
ウェスレーの神学思想	野村 誠	9:55
女たちのアンダーグラウンド	山崎 洋子	11:05
希望の源泉・池田思想 1	佐藤 優	5:15
兄弟!尻が重い	山上 龍彦	8:03
京都、パリ	鹿島 茂[ほか]	7:59
ぐるり一周34.5キロJR山手線の謎2020	松本 典久	6:51
現代思想としての西田幾多郎	藤田 正勝	8:15
皇室入門	椎谷 哲夫	14:40
この中に1人、妹がいる! 2	田口 一	6:52
宗教改革	オリヴィエ・クリスタン	7:21
将軍側近柳沢吉保	福留 真紀	6:26
深宇宙探訪記 中	オスカー・マゴッチ	5:02
スターリン批判	和田 春樹	28:56
大学4年間の経済学が10時間でざっと学べる	井堀 利宏	7:52
ちょいバカ戦略	小口 覺	5:50
瞠目笑	林家 彦いち	10:52
逃げる力	百田 尚樹	5:47
ニュースペーパーウーマン	栗木 千恵子	8:51
人の集まる所に金が集まる	邱永漢	5:35
ヒトラーを支えた銀行家	ジョン・ワイツ	14:07
ブーチン幻想	グレンコ・アンドリー	8:35
フロムに学ぶ「愛する」ための心理学	鈴木 晶	5:25
「平成の天皇」論	伊藤 智永	9:14
やっぱり高血圧はほっとくのが一番	松本 光正	4:05
ヨーロッパチーズの旅	坂本 嵩	4:40

拡大図書

書名	著者名	全巻数
カツペンっておもしろい!	佐々木 亜希子	5

テキストデジター図書 (利用はサピエからのみ)

書名	著者名	ページ
コロナショック&Xデーを生き抜くお金の守り方	藤巻 健史	268
LGBTとハラスメント	神谷 悠一, 松岡 宗嗣	218
政治部不信	南 彰	225
リスクの正体	神里 達博	263
なぜ日本のジャーナリズムは崩壊したのか	望月 衣塑子, 佐高 信	190
コロナ後の世界を生きる	村上 陽一郎	296
「うまい!」の科学	高橋 貴洋	191
景観からよむ日本の歴史	金田 章裕	205

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」はデジターの総録音時間の略です。

