

 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

「いきいき筋力アップ教室」 「ローインパクトエアロビクス教室」 来所・オンライン同時開催のご案内

- 1 「いきいき筋力アップ教室」
日 時：12月4日(土) 午前10時30分～11時30分
講 師：萩原めぐみ氏
備 考：オンライン参加の場合、床にマットやバスタオルを敷いて座ったり寝転んだりするので、その分のスペースが必要です。
 - 2 「ローインパクトエアロビクス教室」
日 時：12月10日(金) 午前10時30分～11時30分
講 師：工藤 直美氏
備 考：オンライン参加の場合、足踏み運動なので膝の負担軽減に室内シューズの着用をお勧めします。前後左右1歩くらい移動あり、床にマットやバスタオルを敷いて座ったり寝転んだりするので、その分のスペースが必要です。
- 【以下どちらの教室にも共通】
- 場 所：センター体育館
- 方 法：オンライン Zoom
- ※オンライン参加の場合、電話およびカメラのない機器での参加はできません。
- 対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障がい者(16歳以上)
- 定 員：20名程度
- 申 込：教室1週間前までにスポーツ担当あて申込
電話 045(364)0025
- 備 考：オンライン参加の方には、前日に招待リンクをメールで送付します。当日は30分前から接続できます。

「水泳教室参加者募集」

水泳教室を神奈川県立スポーツセンターのプールで開催します。個々のレベルにあわせてベテランの講師が指導します。水泳は初めてという方も、ボランティアの皆さんが介助してくれるので安心です。

- 会 場：神奈川県立スポーツセンタープール
(小田急江ノ島線 善行駅東口より徒歩7分)
- 日 時：12月14日(火) 午後1時から2時
- 対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障がい者(16歳以上)
- 定 員：15名(抽選)
- 申 込：教室1週間前までにスポーツ担当あて申込
- 備 考：団体で入場するため、開始20分前にアリーナ2の入口に集合をお願いします。
- 問合せ：スポーツ担当 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。または、申込者が少ない場合は中止になる場合があります。

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ミニ講座を行います。

予め参加人数を把握したいので、お申込をお願いします。実施日が近づいたら、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、電話料金が掛かります。

12月のテーマは「拡大鏡(ルーペ)」です。文字などを拡大して見る道具です。手持ち型や置いて使う卓上型があります。また暗いところでも使えるライト付きのものもあります。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：12月14日(火) 午後1時30分～2時30分
(1時から接続ができますので、早めにお入りください。)

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：毛利 誠也氏(株式会社ビジョンサポート)

定 員：なし(要申込み)

締 切：12月12日(日) 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。

12月の「LCサロン」

今月のLCサロンは、オンライン(電話での参加も可)に加えて、来所での参加もしていただけることになりました。オンラインと対面の両方で、みなさんでおしゃべりするのは初めての試みです。オンラインは申込不要ですが、来所については、部屋の利用人数に制限がありますので、先着順での申込制とさせていただきます。

日時：12月15日(水) 午後1時30分～3時

方法：Zoomまたは来所

会場：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、ボランティア、支援者

定員：オンライン なし

来所 6名(視覚障がい者のみ)

申込：来所での参加希望の方のみ、先着順。

支援係あてに電話で申込み。

※11月24日(水) 午前9時から受付を開始し、定員になり次第締め切ります。

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

備考：オンラインで参加の方は、申込は必要ありません。開催日までに招待リンクをメールマガジンでお送りします。当日は午後1時から接続できます。

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。

○第2回誘導法講座

視覚障がい者の外出を安全に誘導する技術を学ぶ講座です。

日時：令和4年2月5日～2月19日 毎週土曜日
全6コマ 午前10時～午後3時

会場：2階 第2講習室

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：誘導ボランティア活動に必要な基礎知識と技術を習得(講義・実技)

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

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

締切：令和4年1月22日(土)当日送信・消印有効

*FAXでお申込みの方は、自宅のFAX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

休館日他

◎12月の休館日

6日(月)・13日(水)・20日(月)・27日(月)

29日(水)～1月3日(月) 年末年始

○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。

「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6タイトルの製作を決定いたしました。

●点字図書

「睡眠時無呼吸症候群がわかる本」 成井 浩司 著

「1日1分1ポーズでメリハリ☆ボディ」

横手 貞一郎 著

「じいじとばあばようこそ数独！」

日本数独協会 監修

●録音図書

「わたしの北欧案内ストックホルムとヘルシンキ」

おさだ ゆかり 著

「マクレガーの花婿たち」 ノーラ・ロバーツ 著

平江 まゆみ 訳

「横浜ビジターズガイド」

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。

用具紹介「触読式振動時計メテオ」

ボタンの振動で時間を知らせる触読式ポケットウォッチです。ゆで卵を縦半分に切ったような半球型

で、内側に3つの小さなボタンがあり、厚みの薄い側から、時間、10分、1分を示します。時刻を知りたい時に、薄い側からボタンを順に押していくと、1の単位は「ブッ」と短くふるえ、5の単位は「ブー」と長くふるえます。例えば1時27分なら、時間のボタンを押すと「ブッ」、10分のボタンを押すと「ブッ、ブッ」、1分のボタンを押すと「ブー、ブッ、ブッ」と、ふるえます。10時5分なら、時間のボタンで「ブーッ、ブーッ」、10分のボタンで反応なし、1分のボタンで「ブーッ」とふるえます。ボタンを長押しすると時間合わせモードになってしまいますので、短くキュッと押してパッと力を抜くのがポイントです。

時間表示は、12時間通知のみで、午前と午後の区別はありません。

本体の色はネイビーで、ボタンはシルバーです。スィスでデザインされ、机に置いておくとオブジェのような目を引く不思議な形をしています。大きさも卵と同じくらいで、手のひらに程よくおさまリ、ポケットやカバンの中に入れたままでも時間確認ができます。会議中など音声時計を使いにくい時にお勧めです。

価格は11,000円です。日常生活用具の給付対象となっています。給付についての詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

【販売・商品についての問合せ】

日本点字図書館わくわく用具ショップ 03(3209)0751
川崎市視覚障害者情報文化センター 044(222)1611



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。

10本並べたかんかんめがけてボールを転がして、気分が晴れるくらいの音を楽しみましょう!

日 時: 12月18日(土) 午後1時30分～3時

会 場: ライトセンター体育館

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10名

晴眼者(介助者および視援奉団員)10名

申 込: 11月19日(金)から12月11日(土)

奉仕団事務局まで 電話045(364)0026

※新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります。

2021年度 第3回視覚リハ体験会開催のご案内

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11日(土) 午前9時～12時20分

場 所: 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
(所在地: 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: 参加費は無料です。

申込・問合せ: 七沢自立支援ホーム

電 話: 046(249)2337 FAX: 046(249)2337

Email: njshien2f@kanagawa-rehab.or.jp

担 当: 内記

平日 午前9時～正午、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。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 4日 10:30～11:30

ローインバクトエアロビクス教室 第2 金曜日 10日 10:30～11:30

水泳教室 第2 火曜日 14日 13:00～14:00

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

お役立ちミニ講座 第2 火曜日 14日 13:30～14:30

*視覚障がい者・介助者対象

LCサロン 第3 水曜日 15日 13:30～15:00

*晴眼者対象

第3回視覚障がい援助入門講座 第1 土曜日 4日 10:30～14:30

第1 日曜日 5日 10:30～12:00

点訳講座 毎週 木曜日 2, 9, 16, 23日 13:30～15:30

※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。
※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
愛の伊予灘ものがたり	西村 京太郎	4
いつか来る死	糸井 重里[ほか]	2
裏切りのシュタージ	アンドレア・ブルガトーリ	5
AとZ	森永 邦彦	2
オペレーション雷撃	山下 裕貴	5
お龍のいない夜	風野 真知雄	4
議会制民主主義の活かし方	糠塚 康江	3
教育委員会が本気出したらスゴかった。	佐藤 明彦	3
ぐっどいヴにんぐ	吉田 篤弘	2
暗い林を抜けて	黒川 創	4
校歌の誕生	須田 珠生	4
国対委員長	辻元 清美	4
心とトラウマ	松岡 正剛	6
コーヒーを味わうように民主主義をつくりこむ	秋山 訓子	3
じい散歩	藤野 千夜	4
渋沢栄一 君は、何のために「働く」のか	渋沢 栄一	3
少女の鏡	佐藤 さくら	3
少女モモのながい逃亡	清水 杜氏彦	4
新宿なぞとき不動産	内山 純	5
誓願	マーガレット・アトウッド	9
聖女か悪女	真梨 幸子	4
魂の邂逅	米本 浩二	5
地域を変えるソーシャルワーカー	朝比奈 ミカ[ほか]	2
調理場という戦場	斉須 政雄	4
終の暮らし	曾野 綾子	3
妻に言えない夫の本音	朝日新聞「父親のモヤモヤ」取材班	3
なくなったら困る100のしあわせ	松浦 弥太郎	2
逃げるは恥だが役に立つ 第1巻	海野 つなみ	1
日本は戦争に連れてゆかれる	副島 隆彦	2
ねこじゃらし、はねた	松 ゆうき	3
フラックスマン・ロウの心霊探究	E・ヘロン[ほか]	4
ブラヴィエクとそのほかの時代	オルガ・トカルチュク	5
ぼくはおじいちゃんと戦争した	ロバート・K・スミス	2
星明かり	熊谷 千世子	2
本は3冊同時に読みなさい	佐藤 優	3
マナーはいらない	三浦 しをん	4
明治憲法史	坂野 潤治	4
夜景座生まれ	最果 タヒ	1
ラヴクラフトの怪物たち 下	エレン・ダトロウ	5
レオナルド・ダ・ヴィンチ	池上 英洋	3

デージー図書

書名	著者名	D総時間
海の壁	吉村 昭	4:10
エルミタージュの緞帳	小林 和男	8:43
黄金州の殺人鬼	ミシェル・マクナマラ	17:25
欧州旅するフットボール	豊福 晋	8:26
介護地獄	毎日新聞「長命社会」取材班	4:55
カール・バルトにおける神論研究	稲山 聖修	11:21
心残りは・・・	池部 良	7:43
進化論はいかに進化したか	更科 功	8:57
新幹線はもっと速くできる	川島 令三	14:54
新宿・歌舞伎町	手塚 マキ	5:43
ズガンナさんの架けた橋	ズガンナツ・ツァヘル	6:44
十津川警部「裏切り」	西村 京太郎	5:36
富山の葉売り	遠藤 和子	8:22
猫めしの丸かじり	東海林 さだお	3:53
ノートルダムのけむし男	加納 一朗	4:47
ヒトラーの正体	舩添 要一	8:11
「ひとりの時間」を楽しむ本	吉元 由美	4:38
フェミニズムが問う王権と仏教	源 淳子	8:43
メンタルが強い人がやめた13の習慣	エイミー・モーリン	7:46
やさしい相対性理論	NHKアイニシュタイン・プロジェクト	2:08
闇の警視 撃滅 上	阿木 慎太郎	8:25
闇の警視 撃滅 下	阿木 慎太郎	8:32

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	全巻数
どうせ死ぬから言わせてもらおう	池田 清彦	216
新説の日本史	河内 春人[ほか]	245
57歳で婚活したらすごかった	石神 賢介	221

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。

