

高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

〒781-5106 高知市介良乙 1155-9

会長 高橋 万里

2019年度の総会を開催しました。

5月19日（日）午後1時から高知市保健福祉センターで総会を開催しました。

22名（うち盲ろう者5名）のご出席をいただき、議案すべてに承認をいただきました。ありがとうございました。本年度もよろしくお願いいたします。



総会に続いて交流会を開催しました。参加者は40名（うち盲ろう者9人）でした。今年は、ホットプレートでお好み焼きを焼きました。キャベツたっぷりふわふわのお好み焼きを、みんなでワイワイ賑やかに、盲ろう者の方々と一緒に美味しく食べて楽しい時間を過ごしました。交流会の様子は次ページに掲載しています。

～会員継続のお願い～

盲ろう者の自立と社会参加を促進するために、皆様からのご支援・ご協力が必要です。2019年度も引き続き会員の継続をよろしくお願いいたします。

振込先： ゆうちょう銀行 1670-7-40874 高知県盲ろう者友の会

年会費・・・正会員 2000円（家族会員 1000円）

賛助会員 1口 1000円

団体会員 1口 5000円

総会を欠席されていた方には、振込用紙を同封いたしました。お構いなければ引き続き、ご支援のほど、よろしくお願いいたします。

総会終了後、お好み焼き交流会が開催されました。その様子をご紹介します。



参加して下さったみなさま、お好み焼きのお味はいかがでしたか？
交流会は楽しんでいただけただしょうか？ 準備、調理、後片付けまで担当して下さった
企画部の皆さん、また、お手伝いをして下さった皆さん、本当にお疲れ様でした。
ゆっくり座って食べる時間ありませんでしたね。
後片付けをしながら、立ったままホットプレート
を囲んでいる様子を撮らせていただいていると・・・
「ホットプレートで焼きたてアツアツをそのまま
食べるのもおいしいのよ」と、こっそり教えて
もらいました。それも食べてみたかったなあ・・・
カメラを向けると、皆さん笑顔で撮影に応じて
くださりありがとうございます。今年も、ステキな
笑顔がいっぱいの交流紹介ページを掲載することが
できました。また、来年もよろしくお願ひします。



2019年度 役員紹介

令和元年、気持ち新たに、これからも直ろう者福祉に貢献してまいります。

ご要望などありましたら、いつでもお声をかけてください。よろしくお願いいたします。

会長		副会長（2名）		
				
たかはし まり 高橋 万里		まつざわ まゆみ 松沢 稀弓		ふくじゅう きみ 福重 君
事務局（3名）			記録（2名）	
				
なみこし すみこ 浪越 寿美子	くぼた ひろこ 窪田 博子	まさひら みどり 政平 美登里	きっかわ えみこ 吉川 絵巳子	まえだ りゅういち 前田 龍一
企画部（5名）				
				
くぼた なおこ 久保田 直子	おかむら やすこ 岡村 保子	はたなか じゅんこ 畑中 淳子	にしむら のぶこ 西村 信子	すえまつ すみえ 末松 澄江
会計（2名）		監査（1名）	広報部（2名）	
				
どい じゅんこ 土居 純子	いまむら りこ 今村 りこ	ほそぎ かおる 細木 薫	とくひさ かずえ 徳久 和恵	わたなべ みか 渡辺 美香

もうろうをいきる 上映会開催

2月24日(日)、オーテピア4階ホールで「もうろうをいきる」の映画会を開催しました。現任研修も同時開催ということで、54人の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。



宮崎・宮城・広島・新潟・東京・・・各地で「盲ろう」という障害と共に生きる人たち・・・病気で突然、音と光を失った女性と家族の苦悩や、若い男性の恋愛の悩み。一般企業に勤める女性の「本当は・・・聞こえる人に生まれたかった」という本心。もうろうという障害、その現実と向き合いながらどう「いきる」のか？監督の優しい問いかけが心に響く素敵な作品でした。

参加して下さった方から、ご感想もいただきました。尾崎さん、宮崎さん ありがとうございました。

おさき りみ
尾崎 里美さん より

昨年の秋、眼の手術をした自分にとって当事者の気持ちと支援者の気持ちをよりリアルに感じる映画だった。入院中に体験した見えない聞こえない数時間はとても不安だったし同時に人の手が触れた時の安心感はとても心強く嬉しかった。こうしてまた光を取り戻し生きている今、これからも心に寄り添う盲ろう通訳介助員でありたいと思う。



みやざき あつこ
宮崎 篤子さん より

映画の公開を知ってから、ずっと観たかった「もうろうをいきる」をやっと観ることができました。映画はドキュメンタリーなので、友の会のみなさんにとっては共感するところも多いのではないかと思います。私自身は手話とのかかわりも時々、指点字・触手話は未経験・・・という日常なので、初めて目にするとこも多かったです。感想をひと言で表すとするなら、「ほっとした」というのがいちばん近いです。聴覚と視覚の両方に障害を持つ盲ろう者の日本各地での日常を描いたドキュメンタリー。年齢も性別もコミュニケーションの方法もひとりひとり違います。それぞれに、買い物に行ったり、家事をしたり、真剣にスポーツをしたり、恋愛も結婚も、仕事もしています。社会参加って、日常生活を送ることができるということなのだと、何の予備知識もなく観る人にも伝わったことでしょう。共通しているのはインタビューをされているときの表情でした。盲ろう者のみなさんが自分の気持ちが伝わっているとわかって話している時の表情は独特で、安心して話している時はこのように柔らかい表情になるのだと感動しました。「ほっとした」というのは、落ち着いた暮らしから伝わってくるものを感じて・・・だったのかもかもしれません。自分が手話で話している時も、安心して話してもらえようになりたい。と新たな目標ができた気がします。もちろんこの映画がすべてではなく、いまでさえ行政のサポートも間に合っていないし、通訳者・介助者の確保が困難なことも承知しています。災害時には、より一層困難な事態になるであろうと予想します。早急に対応しなければなりません。そのためにできることをしなくてはなりません。そして、それだけではなく日々の暮らしを充実させていくことも非常時の備えになるのだと実感したことでした。

さわる動物園 ～高知県立のいち動物公園～

3月2日（土）10時から15時まで高知県立のいち動物公園で「さわる動物園」が開催されました。対象は視覚に障がいがある方で参加申し込みは不要、障害者手帳を提示すると本人および介助者も入園料が無料になるというイベントでした。友の会から二人の盲ろう者、松沢副会長と眞鍋さんが参加しました。



二つに分かれた会場では、動物の骨やウンチに触れたりポニーに触ったり、モルモットをひざに抱っこできるなど、「さわる」ことで動物をより身近に感じ、動物に興味をもって楽しんでほしいという、のいち動物公園の想いが伝わるような催しだったそうです。

松沢副会長は・・・

標本の動物の骨やきりんのうんこやしっぽの先も触りました。きりに角が5つもあるなんて驚き。ポニーのポータローは、高齢の白馬でした。モルモットはふわふわで可愛かったです。ひざに抱っこするとじっとしていてくれました。職員さんの説明も丁寧で、通訳も上手でした。機会があれば、また行きたいです。



眞鍋さんは・・・

モルモットをひざに抱っこして、とても可愛かったけど…私の手が震えていて、その手が触れると、モルモットがビクッとしてしまって・・・お互いビクビクの連続でした。ポニーも触って、動物の骨やウンチにも触れました。（また行きたいですか？）と尋ねると「1度で十分です」と答えてくれました（*´艸`）

愛幸病院主催「ふれあい祭」

3月30日（土）愛幸病院さま主催の「第9回地域ふれあい祭」に4人の盲ろう者の方々と一緒に参加しました。（写真はありません。ごめんなさい）



高知海洋高校のツナガールによるマグロ解体ショーはお祭りのメインイベントでとても人気のショーです。マグロも美味しいですよ～

他にもたくさんの屋台が出ていて、喫茶コーナーもあります。

年度末に開催されているようですので、来年はぜひ、ご一緒しませんか？



ランチ&交流会をしました

3月10日(日) 11:00~15:00 サニーアクスィの店の「寿司一貫」と「ココス」で美味しいランチをいただき、その後、静幸苑さまの1F 地域交流ルームをお借りして交流会をしました。ランチの様子もお伝えしたかったのですが・・・。広報部担当者がランチに夢中で写真を撮り忘れてしまったため、静幸苑での交流会の様子だけお伝えします。

参加者は、20人(うち盲ろう者は6人)でした。



浪越さんをびっくりさせているのは宮上さんです。どうして驚いているのでしょうか？とても気になるところです。川越さんは、この日もみんなを大笑いさせてくれました。松沢副会長は、土居さんとソファでとてもリラックスされてますねえ。浜崎さんは、大好物のお寿司を食べた後、コーヒーも飲んで大満足。佐藤さんと眞鍋さんは、おしゃべりで盛り上がっていました。楽しい♪美味しい♪1日でした。



～通訳介助の現場から～

西島園芸団地のいちご狩りに同行したときのことで...

盲ろう者のHさんが車椅子に座ったまま、昼食のお弁当を食べようとしていました。お弁当を置いた丸いテーブルは、Hさんの車椅子とは高さが合わず、とても食べ難そうでした。

そのとき、通訳介助の政平さんは・・・、辺りを見回し、視界に入った発泡スチロール箱のフタを施設職員の方から借りてきて、それをテーブルの代わりにしようと試みました。しかし、そのフタは車椅子の肘掛けには大きすぎて安定せず、グラグラしています。そこで！次にとった行動は・・・同行通訳者のIさんと協力して、二人の膝でそのフタを支える作戦でした。通訳介助者は、いつだって「盲ろう者ファースト」で発想力、応用力、決断力をフル活用してがんばっているのです。

温かいおもいやりの心で包まれた光景でした・・・(*´▽`*)





腰は曲げ伸ばし捻り等の動きが出来るよう、しなやかな構造をしています。日常的に体操等で柔軟性を高め、蛋白質やカルシウムを摂って骨や筋肉を意識する事が大切ですね。各々諸説ありますが…明らかな病気(圧迫骨折、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、分離症など)がない場合、ストレッチなどお試しください



原因

- 加齢とともに椎間板や軟骨の水分が減り身体を支え難くなる。
- 加齢や運動不足等で関節が硬くなり、筋力も低下する。
- 長時間の悪い姿勢や過度の運動、その他ストレス等…

予防

- 温める(急性期は冷やす事が必要な場合もある)
- 痛みに集中せずストレス発散を心がける

対策 (ほんの一例ですがストレッチ&筋トレをご紹介します)

- ★大の字に寝て、片方の足に他方の足をのせクロスし腰から捻る。
- ★仰向けに寝て、両膝を抱え込み胸に近付ける。
- ★仰向けに寝て、両手を上に伸ばし、左右にゴロゴロ寝返りを繰り返す。
- ★仰向けに寝て両膝を軽く曲げ、両手を伸ばしながら上半身を起こし(膝が掴めそうな所)止める。
- ★壁ドンスタイルで両手を伸ばしゆっくり腰を反らす。
- ★ハイハイのポーズで、背中を丸める、腰を反らすを、交互に行う。

沢山の書籍や動画も出ています。自分に合う方法で続けられるものを見つけてください。

注意！

睡眠中や安静時でも痛みが増す、発熱、下肢しびれや力が入らない、尿意便意がわからないなど、症状が出ているときは、早めに受診を！

企画部よりお知らせ

西部交流会 6月23日(日)

宿毛スワロー会館

毎年恒例となりました西部交流会を開催します
詳細は案内チラシをごらんください

指点字学習会のお知らせ

6月9日(日) 7月14日(日) 8月18日(日)

開催時間 13:30~15:30

開催場所 下知コミュニティセンター

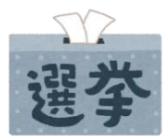


投票箱

~盲ろう者Yさんの期日前投票に同行しました~

今春は、県議会・市議会の議員選挙がありました。みなさん行かれましたか？最近、期日前投票が簡単にできるようになり、選挙も行きやすくなりました。そこで…今回は盲ろう者(弱視ろう)Yさんの期日前投票に同行しました。

期日前投票とは・・・投票日当日に行けない人が期日前投票所で投票する方法
不在者投票とは・・・滞在地や指定病院等の施設、郵便などで投票する方法



期日前投票も、選挙の方法は同じです。盲ろう者の場合は、やはり付き添いが必要になります。入口や投票所で氏名を確認するときは、音声のやり取りですし、投票用紙を受け取り、候補者を記入する場所までの移動も介助が必要でした。弱視ろうのYさんは、視力が残っているので、投票用紙に候補者の氏名はご自身で記入されましたが、できない場合は、自宅等で事前に候補者を決め、用紙に書いて持っていくと、投票所にいる係の人が代筆してくれるそうです。点字で投票もできるそうです。

沖縄三線愛好会のみなさんの定期演奏会が赤岡町で開催されます



日時 6月22日(土) 開演 14:30~ (開場 14:00)

場所 弁天座 <オフィシャルHP <http://wwwa.pikara.ne.jp/bentenza/index.html>>
(香南市赤岡町 795 番地)

入場料 999 円



歌舞伎の世界観あふれる桝席会場で開催される演奏会。沖縄のお菓子や飲み物なども販売されるそうで、購入したものは飲んだり食べたりしながら鑑賞できるそうです。
すてきな三線の音色とダイナミックな踊りと歌♪ 興味のある方は是非!



渡辺優香です(弱視ろう)

筑波技術大学を卒業し、高知へ帰って来ました。お忙しい中、私のために歓迎会を開いて下さりありがとうございました。高知県盲ろう者友の会のみなさま、これからもどうぞよろしくお願いします。



お問い合わせ・連絡先(事務局)

〒780-0815 高知市二葉町 13-17
TEL/FAX 088-884-3794 (浪越)

〒782-0032
香美市土佐山田町西本町 5-6-6
TEL 080-6504-2562 (窪田)

高知県盲ろう者友の会ホームページ

高知県盲ろう者友の会

右記QRコードからも
ご覧いただけます



<https://kochikendb.jimdo.com/>

編集後記

新元号が「令和」に決まり、元年がスタートしました！早速「令和」という手話表現も決まったようです。



日本手話研究所の動画サイト<<https://www.newsigns.jp/reiwa>>によると
花のつぼみがゆるやかに開き、やがて花びらが環(わ)となった指先から、
ふくよかな薫り(かおり)をはなち、和みゆくさまを表した・・・と、ありました。
素敵ですねえ。とってもやさしい手話表現だと思います。



昭和、平成、令和と時代は移り変わっても、人の優しさ思いやりがあふれる日本でありますように・・・(渡辺)

友の会通信に対するご意見・ご感想、ご要望などございましたら、下記アドレスまでお寄せください。
日常の些細なできごと、近況報告、ペットの写真など投稿記事も大歓迎です!! お待ちしております。

編集担当 渡辺 美香  mika.w.06.30@gmail.com