

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

指点字学習会(月1回)がはじまりました

6月9日(日) 13:30～下知コミュニティセンターで、第1回 指点字学習会を開催しました。参加者は16名(うち盲ろう者 2名)で、松沢副会長から点字の基礎になる「あ・い・う・え・お」の打ち方を教えていただきました。

その後、「か・き・く・け・こ」「さ・し・す・せ・そ」まで練習し、あ行、か行、さ行を使った単語を作り打つ練習、そして、二人組になって実際に指に点字を打つ練習もしました。



点字の50音を覚えるまでが難しいですが、焦らず、のんびり、楽しく学んでいけたらいいですね。最後に「手のひらを太陽に」を手話で大合唱して学習会を終了しました。指点字の学習会なのになぜ？手話歌？？？と思われる方もいらっしゃるでしょう。その理由は・・・次ページの西部交流会に向けての練習でした(笑)

ぼ～くらは
みんな～♪
い～きているう
て～のひらを～
♪太陽に～



今年も宿毛で「西部交流会」を開催しました



6月23日(日)宿毛のスワロー会館で、西部交流会を開催しました。高知からは、2台のバスをチャーターして、5人の盲ろう者の方々と一緒に参加しました。参加者は、32人(うち盲ろう者6人)今年も賑やかな交流会となりました。

(スワロー会館の写真は Google 画像より転載しました)



車椅子で乗れる「太陽号」

お楽しみの豪華お弁当はこちら→

お刺身、天ぷら、茶わん蒸し、デザートにアイスクリームもついて、お腹いっぱい大満足！別料金で、生ビールやコーヒーなども注文できます。



宮上さんは、片道2時間半のバスの中・・・、おしゃべりが止まりませんでした。
真鍋さんは、宿毛がはじめてということで、交流会をとても楽しみにウキウキされている様子でした。
途中、道の駅で休憩をとりながら、11時ごろ到着しました。



11:30 会場の準備も整い、高橋会長の挨拶を合図に交流会のスタートです。今回は、真鍋さん、宮上さん、山岡さんがビールを注文されました。別料金の注文だったため代金を先に支払わなくては行けないのですが、宮上さんは、待ちきれず・・・



「お金はあとで」と言いながらゴクゴクゴク・・・と美味しそうに飲んでしまいました。



通訳介助担当だった末松さんは「もう・・・忘れないでくださいよ」といいながら、自分のお財布をがさごそ・・・

通訳者泣かせの宮上さんです(^^;)

お金はあとで！
まず飲んでから



宮上さんはカラオケも披露！「鳩ポッポ」を「ポ」だけで歌うという特技にみんな大爆笑！！会場を大いに沸かせてくれました。



もう・・・
(仕方がないなあ)
覚えてて
くださいよ



ポッ ポッ ポッ ポッ ポッ ポッ
ポポポポポポポポ.....



わははは...
あははは...

さあ！後半はカラオケ大会ですよ～ 友の会のカラオケは手話つきです！



南国土佐を後にして
歌い手：細木さん



涙そうそう
歌い手：吉川さん



故郷（ふるさと）
歌い手：西村さん

ドレスを着てみました



真っ赤なドレスがとってもお似合いの小崎さん
実は、会場前の駐車場でタイヤ止めにつまずき
転倒してしまい、ケガをされていました。
とても痛い思いをされて、気分も落ち込んだこと
と思いますが、舞台上で手話歌を披露し、ドレスを着て
バッチリポーズを決めてくれるなど会場を盛り上げて
くださいました。ありがとうございました。

近藤さんも白のドレス素敵ですね。 真鍋さんは、ピンク色のドレスを着たまではよかったのですが、
食事のときに飲んだジョッキビールで酔ってしまい、めまいがして座り込んでしまいました。
ちょっと飲むペースが早かったみたいです。 来年は、お酒もゆっくり楽しんでくださいね(^_^)

そして、最後はやっぱり この歌！「手のひらを太陽に」を大合唱して西部交流会お開きとなりました



長崎さん とってもいい笑顔でした！



友の会のアイドル「ハッピーちゃん」(生後7か月)です。

ハッピーちゃん♪
ハッピーちゃんのママ
いつも参加してくれて
ほんとうにありがとう♪
友の会にはバアバが
たくさんいるので
これからも、お守りは
お任せください(*´▽`*)



全国盲ろう者大会のご報告

8月23日～8月25日の3日間、名古屋国際会議場(愛知県名古屋市)をメインに全国盲ろう者大会が開催されました。北海道から沖縄まで日本全国各地から883人(うち盲ろう者265人)が集い、高知からは、6人(うち盲ろう者2人)の参加でした。



開会式では、名古屋市の河村市長がユーモアたっぷりの名古屋弁で「名古屋名物のきしめんを食べてちょ～よ」と会場を盛り上げてくださいました。

全国盲ろう者団体連絡協議会 高橋信行会長は、ヨーロッパの盲ろう者が盲ろう者のシンボルとして用いている白と赤に色分けされた「紅白白杖」を、世界盲ろう者連盟のゲイリー会長が「世界中で使ってはどうか？」と提案されているお話をされました。そして、「さあ、日本はどうしますか？一緒に考えましょう」と会場の人々に呼びかけました。紅白白杖は大会の福祉機器の会場に展示され、アンケートの協力もお願いし、今後、連絡協議会で、全国の皆さんの意見をとりとめるそうです。

※「白杖」は、先の部分のみが赤ですが、「紅白白杖」は、白・赤・白・赤・白・赤と色が並んでいます。



松沢副会長は、高橋信行会長の相棒犬「ホーリー」との再会に、もうメロメロでした。ホーリーの表情とても優しいですね。それに、とっても嬉しそう♪「ああ…高知へ連れて帰りたい…」そんなつぶやきが聞こえてきそうな素敵なワンシーンでした。

松沢副会長は、他にもたくさんの方と再会を喜び、また、新たなお仲間との出会いもありました。



大分の盲ろう者の方とは指点字でお話しされていました。とてもにこやかな表情でどんなお話しをされていたのでしょうか…。



開会式の最後に、独立行政法人国立病院機構
東京医療センターの耳鼻科医師 松永達雄先生から、
2019年度の新事業についてのお話がありました。
3年計画で進められる事業は、盲ろう児・者のための
医療との連携で、東京、大阪、名古屋と徐々に広げら
れていくようです。「ロコミ」による拡散で、多くの方に
情報をお届けしたいとのことでした。「視覚聴覚二重障害に関する市民
公開講座」も開催されているようです。詳しくは、日本の盲ろう(視覚聴覚
二重障害) 医療のウェブサイトをご覧ください。 <http://dbmedj.org/>



開会式のあとは、お楽しみの交流パーティーでした。
パーティーといえば、やっぱりお料理♪ 味噌串カツや
手羽先の唐揚げなど名古屋らしいごちそうをいただきました。
パーティーの後半には、「会いたいコーナー」と
題して、広いパーティー会場で、まだ探せていない・・・
会いたい人に会わせてもらえるという、とっても素敵な
企画がありました。

翌日は、観光コースで名古屋港水族館へ行き
シャチやベルーガ(シロイルカ)、イルカショーを観て、
ランチは、ガーデンポート(下記写真)という場所で、
みそかつ&きしめんをいただきました。
7階には展望台もあり、眺望が素晴らしかったです。



徳川美術館にも行きました。
しかし・・・残念なことに、展示物は
ほとんどがガラスで仕切られていて、
触れることはできず、音声ガイドも
なかったため、盲ろう者のみなさんは
楽しむことができない場所でした。
唯一、写真撮影を許された金屏風前
可愛い笑顔のツーショット写真です。



さて！気になる来年度ですが
開催地は鳥取県米子市です
東京で開催されるオリンピックが同時期となり、会場や
ホテルの確保が難しいため鳥取開催となったようです。
開催日は、8月28日(金)～8月30日(日)です。



中四国大会のご案内

広島県福山市で開催される「第25回中・四国盲ろう者大会」のお知らせです。

日時：2019年11月30日（土）～12月1日（日）

会場：福山労働会館「みやび」〒721-0973 広島県福山市南蔵王町4丁目5-18

11月30日（土）

- 13:00～ 開会式
14:00～ パフォーマンス大会 パート1
各友の会から10分間隔で自慢の芸やスピーチを披露
15:00～ パフォーマンス大会 パート2
15:40～ 閉会式・引継式
18:30～ 歓迎パーティー
食事7品、飲み放題、アトラクションあり

12月1日（日）

1日観光コース（参加費 5000円 昼食代含）

- 9:00 JR福山駅出発 鞆の浦散策
常夜灯・仙酔島眺望・街並み散策・保命酒酒蔵など
12:00 みろくの里（テーマパーク）昼食・自由行動
緑に囲まれた遊園地と昭和30年代の街並み
「いつか来た道」など3世代テーマパーク
15:15 JR福山駅北口で解散

半日観光コース（参加費無料）

- 9:15～12:00 JR福山駅北口に集合して「福山駅周辺散策」

参加ご希望の方は、事務局（窪田 080-6504-2562）まで電話連絡ください。

詳細をお知らせいたします。 **9月15日（日）締切**

ルミエールフェスタ2019が開催されます

日時：9月29日（日）9:30～16:00

今年のイベントは、スポーツなど色々な体験ができる内容になっています
1階の声と点字の図書館では、サウンドテーブルテニス体験や盲導犬教室
屋外の多目的広場ではタンデム自転車の試乗会、4階研修室・集会室では
「クライミング」や「ヨガ」などのスポーツ体験ができるそうです。

また、ホールでは「博士の愛した数式」のバリアフリー映画会もあるとか！
何だかとても楽しそうですね♪ お時間があれば、是非！

（今回、友の会ブースの出展はありません）

～熊本盲ろう者友の会 前田光治さんご来高～

7月下旬、前田さんが「高知システム開発」を訪問するために、高知へお越しになっていました。パソコンとブレイルセンスの接続、その他アプリの使い方などを確認するためだったそうです。高知と言えは??? そうです！ 日本三大がっかり名所と言われる「はりまや橋」ですよ(^o^)
朱色の欄干にもたれながら、純信お馬像と同じポーズ♪いい写真ですね。
高橋会長の「お・も・て・な・し」のお礼とばかりに、前田さんは点字図書館で、「お疲れ様」のマッサージをしてくださったそうです♪ 高橋会長、とても気持ちよさそうですね



毎号「健康ネタ」をお届け！

広報部 徳久和恵

今回は「アンチエイジング(抗加齢)」です



残念ながら、人も機械同様、歳を重ねると少しずつ酸化して錆びてきます。健康で長生きする為の一助として、アンチエイジングを意識してみましょ。諸説ありますが…



- ① 「運動」すると、若返りホルモン(成長ホルモン)や、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌が促進されるそうです。
ウォーキング等の有酸素運動、ストレッチ、スクワット、爪先立ち等の軽い筋トレなど、毎日少しずつ身体を動かす習慣をつけましょ！
- ② 「食事」は、昔から言われている通り、1.規則正しく、2.バランス良く、3.腹八分
これは、最強です。食べる順番としては、1.食物繊維、2.肉魚、3.炭水化物
この食べ方は、色んな意味で有効です。抗酸化力を高める栄養素、食品として、ビタミン、ミネラル、食物繊維、蛋白質、ポリフェノール、リコピン、イソフラボンなどがあります。たとえば…



ニンニク、トマト、ブロッコリー、パプリカ、スイカ、ザクロ、鮭、鯖、茸、海藻
大豆製品、ゴマ、ナッツ類(アーモンド、ピスタチオ)、発酵食品、亜麻仁油、
ヨーグルト、チョコレート(高カカオ)、最近流行りのチアシード、キヌア等。
その他色々な食品に有効成分が含まれています。

- ③ 「笑顔」これが何より大切です。
目尻のシワなど気にせず、
「いつもニコニコ法」で若返りましょ！



指点字学習会のお知らせ



9月15日(日) 13:30~15:30



11月17日(日) 13:30~15:30



場所 下知コミュニティセンター

指点字学習会も、9月で4回目の開催となります。
「あいうえお」からはじまって、ようやく50音までの学習が終わりました。
「腱鞘炎になるっ〜」「指が動かない〜」という苦しげな声も聞こえてきますが、
松沢副会長の優しい指導に励まされながら、楽しく♪学習を続けています。
お時間のある方は是非ご参加ください！お待ちしております。

お問い合わせ・連絡先(事務局)



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



〒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



今年も西部交流会を無事開催することができました。西部地域のみなさま、お忙しい中、早くから準備等…本当にありがとうございました。来年も盛り上がること間違いなし！です。また、お世話をおかけしますが、よろしく願います。

全国盲ろう者大会が終わると、夏の終わりを感じます。秋へと向かう9月…。

ああ…食欲の秋が怖い…。台風シーズンで予定が台無し…。そんな季節もまた楽し♪と、ということで、残り少なくなっていく令和元年ですが、まだまだ大いに楽しみましょう！（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

