

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

※今号は総会出欠はがき同封のため、メール配信で読んでいただいている会員の皆様にも郵送でお送りします。

総会・交流会のご案内

2019年度の総会を下記日程で開催いたします。

総会日時：5月19日（日） 13:00～

場所：高知市保健福祉センター

（高知市塩田町 18-10）

※正会員の皆さまにはハガキを同封しました。

出欠のお返事をよろしくお願いいたします。

総会終了後～16:00まで交流会も開催します

※どなたでも参加できます。



皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

～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



11月3日～4日、全国盲ろう者協会主催の「盲ろう者団体ニューリーダー育成研修会」に参加しました。各地の盲ろう者団体から参加の12人の盲ろう者は、みなさん、友の会活動が長く、先輩の方々でした。

初日は、講師を務める盲ろう者から、所属する友の会でどのような役割を負っているかリーダーとして何をしているか等の話があり、それをもとにして、リーダーの心がけるべきことについてグループ討議しました。

どの友の会にも共通の課題として、盲ろう当事者を見つけることがあります。視覚障害関連の団体、聴覚障害関連の団体に積極的に足を運び、聞こえにくくなった人、見えにくくなった人の情報をつかむようにしているなど、課題の解決に役立ちそうなやり方をいろいろ聞きました。

2日目は、参加者全員の発表があり、とても緊張しました。板垣さん(初日の通訳介助者)が、小曾戸さん(2日目の通訳介助者)に点字板を待ってきってくれるように連絡してくれて、それを借りて発表原稿を作ることができました。全国協会の森さんは、私の休んでいるところにまで来て、励ましてくれました。みなさんのご協力で、研修を終え、修了証をいただきました。

突然の全員発表には緊張しましたが、盲ろう講師や他の参加者と交流することができてとても楽しい2日間でした。帰り、空港に向かうリムジンバスを待つ間も、東京・長崎の盲ろう者と話が弾み、遅れてきたバスに乗り込みながら、もっと遅れて来てもらってもいいと思ったくらい、楽しい時間でした。

盲ろう関係者が今一番注目している、盲ろう者向け同行援護事業については、今年から開始している4か所の状況を聞きました。高知県のように盲ろう者が少なく、経済基盤の弱い友の会での実施は難しいのでは、と思っていましたが、今後、全国協会が事業所となり、その支店という形で各県の友の会が実施できるようにする道も考えていると提案がありました。

私としては、現在の友の会で通訳介助してくれている方たちに同行援護も一体的にやってもらえたら嬉しいので、今後の動向を見守っていきたいと思います。

ニューリーダー育成研修会 参加者との交流の様子



オーテピアで 第5回ルミエールフェスタが開催されました



12月16日(日)10時～16時までオーテピアで「見えない・見えにくい方」をサポートするイベントルミエールフェスタが開催されました。オーテピア1階では、高知県立盲学校主催の視覚障害者サポート教室や音声ナビ付調理器を活用した簡単クッキング試食会などがありました。声と点字の図書館では、バリアフリー図書展示体験会が開催されました。

高知県盲ろう者友の会は、4階でブースを担当し、会の紹介をさせていただきました。

4階の会場には、10社を超えるメーカー各社が白杖や拡大読書器、キッチン用品、便利グッズなどを展示・即売されていました。

他にも、バリアフリー映画上映会や盲導犬教室、視覚障害の方を対象とした関西盲導犬協会の盲導犬体験歩行も開催されていました。松沢副会長は、体験歩行したそうです。



友の会のブースでは、新聞記事の紹介やヘルプカードの配布、機関誌や友の会通信なども展示紹介しました。

2月24日に開催した「もうろうをいきる」の映画上映会の紹介もさせていただき、上映会当日は、たくさんの方にご来場いただきました。会員の皆様、ご協力ありがとうございました。

全国盲ろう者大会でサンプルとしていただいた「風船型白杖」も紹介しました。興味を持って触れて下さった方もおられました。災害時のみならず、プールや温泉などでも大活躍しそうなグッズです。

今年のルミエールフェスタは、9月29日開催予定だそうです。是非お越しください！

第24回 中・四国盲ろう者大会の報告



会長 高橋 万里 (弱視ろう)

昨年11月17日(土)～18日(日)の2日間、香川県綾歌郡宇多津町で中・四国盲ろう者大会が開催されました。この大会は、1995年に岡山で盲ろう者の忘年会が開かれたことをきっかけに、中・四国大会となり、24年間続いています。



今回も、中四国の仲間たちだけでなく、全国からのゲスト参加者もあり、総勢211名が集いました。高知からは、盲ろう者2名と通訳介助者5名の計7名が参加しました。

会場となったユープラザうたづでは、地元の中学生吹奏楽部のみなさんの「宝島」「明日があるさ」など可愛いオープニング演奏があり、開会式、全体会と進められました。



全体会では、中四国9県から一人ずつ意見発表があり、『手話との出会い』『残された人生』など、聴く者の心を打つような素晴らしい発表ばかりでした。高知からは私が、『全国大会に参加して』というテーマで発表しました。発表の復唱をHさんが上手に努めてくださり感謝でした。Hさんお疲れ様でした。

閉会式では、来年度開催予定地の広島県へ引継ぎ式も行われました。次の中・四国大会は、2019年11月30日(土)～12月1日(日)の2日間広島県福山市で開催される予定です。



夜の「歓迎パーティー」は、ユープラザうたづから10分ほど歩いた、ホテルアネシス瀬戸大橋で行われ、とても楽しいひとときでした。



会場の片隅には、うどん県の香川らしく、うどんの屋台が設けられ、行列ができて人気でした。





アトラクションでは、香川県伝統の獅子舞の登場。間近で見る獅子舞は迫力満点でした。踊りながら各テーブルをまわってくれて、気軽に記念撮影にも応じてくれました。

各県の盲ろう者を探しては、懐かしく再会を喜び、また、新しい出会いもあり、とても楽しかったです。私は1日目だけの参加でしたが、2日目は金比羅山、栗林公園観光やうどん作り体験などがあったようです。

今年の会場は、JRの宇多津駅のすぐそばの便利の良い場所で、海がよく見えるきれいなところでした。



皆さん、今秋は是非、
広島県福山市までご一緒しましょう。



参加した方から感想をいただきました♪



Kさん・・・意見発表の中に、世界大会(スペイン)で、盲ろう者の白杖を作ろうとする動きがあることを知りました。みんなの意見を募集中だそうです。たくさんの意見が集まって盲ろう者のための素敵な白杖ができれば良いと思います。



仲間と過ごす時間は
かけがえのない
時間ですね



Hさん・・・音声通訳の担当に集中していて、景色を見る余裕もありませんでした。夜のパーティーでは、友人との再会を心から喜びあうシーンが多くありました。中には、仲間との出会いに安心感を持ち、穏やかな表情で、心から打ちとけて話している場面もありました。盲ろう者大会ならではの光景で、いつも温かい気持ちになります。

2019年1月 学習&新年会が開催されました

1月27日(日)、下知コミュニティセンターで、講師に山本憲夫さんをお迎えし、指点字学習会が開催されました。参加者は20人(うち、盲ろう者は2人)でした。



指点字とは・・・左右の人差し指から薬指までを使い、点字タイプライターのキーを打つように点字の組み合わせを相手の指に「トン トン」とたたいて言葉を伝えるコミュニケーション方法です。

まずは、基本の手の形、そして点字の「あいうえお」と覚えていきます。

点字には細かいルールがありますが、基本的には、聞こえる音と同じように表さなければなりません。例えば、「わたしは・・・」の「は」は、**わ**となり、「・・・へ行く」の「へ」は**え**となります。「お父さん(おとうさん)」や「妹(いもうと)」は「おと**ー**さん」「いも**ー**と」と、**う**を、伸ばす文字**ー**(長音)で表します。けれど、同じように伸ばす音で「多い(おおい)」や「狼(おおかみ)」のように、**ー**(長音)とはせず、**お**と表す言葉もあります。



参加された皆さんには、自己紹介や例文を、実際に高橋会長と松沢副会長の指に点字で打つという試練が用意されていました



「え・・・っと・・・何だったかなあ」「あれ・・・間違えた」「う～・・・指がつりそう」などなど苦痛の叫びが聞こえましたが、それでも「また機会があれば参加したい」と言ってくれる声も聞かれました。指点字は、覚えるのも大変で続けるのも難しいですが・・・少しずつ皆さんと一緒に楽しみながら学んでいければ嬉しいです♪

伸ばす音を「お」と表す言葉の覚え方を窪田さんに教えてもらいました

「お」と表す言葉は、ほぼこれだけだそうです。

小学一年生で教わることらしいのですが

学んだはずなのに大人になると忘れてしまうんですね。

- ① とお(遠)くの おお(大)きな こおり(氷)の上を
おお(多)くの おおかみ(狼) とお(十)ずつ とお(通)る
- ② ほおづきの そばの こおろぎの ほお(頬)を
ほのお(炎)で おお(覆)う
- ③ おおやけ(公)



画像引用元「長音の教材」

<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~yuminecchi/cho-on.htm>

さあ！学習会で頭の体操をしたあとは、美味しい楽しい新年会で～す

会場を高知プリンスホテルに移し、午後6時～新年会が開催されました。



参加した37人(うち、盲ろう者2人、聴覚障害者1人)の皆さんと一緒に、美味しいごちそうで心もお腹も満たされた頃・・・ゲストでお招きした「高知県沖縄三線愛好会」の皆様が素敵な生演奏と歌と踊りが披露されました。



演奏に合わせて手拍子したり、踊ったり・・・「涙そうそう」を手話歌で披露して下さったときは、その歌声とダイナミックな手話パフォーマンスに涙する方もおられました。

沖縄の民謡楽器「パーランク」という小さな太鼓を演奏で体験させてもらえるコーナーもあり「^{くんじゃん}国頭サバクイ」という歌に合わせて、太鼓の軽快なリズムを楽しみました。

「カチャーシー」という踊りも教えてもらい「^{とうしん}唐船ドーイ」という歌に合わせて全員参加の総踊り！盛り上がりました。

今年も皆様が元気でしあわせな時間をたくさん過ごせる一年でありますように・・・そして、高知県盲ろう者友の会を今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。





スマイルシートご協力のお礼

担当:土居 純子

いつも「スマイルシート」にご協力いただき誠にありがとうございます。
会社で…個人で…集めていただいたレシートの平成30年度還元金は
合計で5万円くらいの金額となりました。その資金は、友の会の活動費と
して、年に数回行われる交流会や、その他イベントの消耗品等の購入費用
として幅広く活用させていただいております。皆様からのご支援に心より
感謝申し上げますとともに、これからも、エースワン、エーマックスで
お買い物された際には、ご協力よろしくお願いたします。



毎号「健康ネタ」をお届け！
今回は…
～認知症のおはなし～

編集後記

広報部 徳久 和恵

「アルツハイマー型認知症」の原因は、諸説ありますが…
脳にアミロイドβ(ゴミやしみに例えられる)等の異常な蛋白質が
溜まって、神経細胞の働きを低下させる説が一般的です。

周囲にこんな方は居ませんか？

「今までと何か違うなあ…」 「何をやるのも面倒がるなあ…」とか…、身だしなみに無頓着、
臭いに鈍感、要領が悪い、同じ物ばかり買う、小銭を使わない、いつもの場所で迷う、怒りっぽい
など… その症状、もしかしたら、MCI(軽度認知障害)かもしれません。

そこで！予防と対策！

やっぱり適度な運動が一番です！ウォーキング、スクワット、集中力を高める片足立。
睡眠中にアミロイドβが排除されます！しかし、昼寝をするなら短めに！30分以内が良いです。
1日1500mlの水分摂取が理想です。

そして、バランスの良い食事！

おすすめ食材は、鮭や青魚、卵、亜麻仁油、
ブロッコリーに根菜、カレー(ウコン)、ナッツ豆類、
チョコレート(ポリフェノール)、コーヒー等です。



五感(見聴味嗅触)を刺激しながら、脳を困らせることを積極的にやりましょう。

見新聞の音読や書き写し **聴**音楽を聞いたりゲームをしたり **味**会話を楽しみながらお茶の時間
嗅花やアロマのいい匂い **触**利き手でない手の作業や、手先を使う楽器や折り紙など

同じようにできなくても…間違っても…それをすぐに指摘したり、訂正したりせず、
ストレスを溜めないで、笑って過ごせるのが「一番の予防策」かもしれませんね。

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
ご覧いただけます



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



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。また、投稿記事、写真等も大歓迎です!!! お待ちしております。

編集担当 渡辺 美香



mika.w.06.30@gmail.com