

# 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

2020年度の総会を下記日程で開催いたします。

総会日時：4月26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。  
2020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

## 2020年1月19日 学習会&新年会を開催しました

1月19日(日) 14:00~17:00 下知コミュニティセンターで、学習会を開催しました。参加者は22人(うち、盲ろう者は2人)でした。

前半は、講師に岡村保子さんをお迎えし  
同行援護について教えていただきました。



同行援護とは…視覚障害があつて、単独で外出することが困難な方のために、有資格者(視覚障がい者ガイドヘルパー)が必要な視覚的情報支援(代筆・代読含む)や移動援護を行なえるサービスのことです。



同行援護を利用するためには…

- ① 利用者が居住地の福祉課に申請する
- ② 簡単な認定の聞き取りがある
- ③ 月単位で利用時間数が支給される



- ④ 事業所と契約後サービス開始となる

同行援護は、基本(基礎学習)+応用力(経験)が大切で、特に経験がとても重要になります。例えば、階段の上り下りの時や段差がある場合も音声で伝えなければなりません。特に段差は、どれくらいの高さ(何cm)なのか目視で情報伝達する必要があり、経験を積み重ねなければできない支援だと思います。

一方で、移動援護できないこともお聞きしました。通勤・通学・営業や宗教活動、長期の外出などにはサービスを利用できないそうです。

岡村さんの講義の後、高橋会長から盲ろう者向け同行援護についてお話がありました。平成2018年から「盲ろう者向け通訳介助員養成研修」を受講し、修了すれば、同行援護もできるようになっていますが、それも2021年3月までの暫定的な措置で、以後は資格がなければ盲ろう者の同行援護はできなくなります。

現在、東京、大阪、兵庫、広島の4都県で友の会が事業所運営をはじめました。今後、高知も事業所設立を視野に入れ、検討することが必要になるかもしれません。




後半は、高橋会長の手話表現の読み取り学習をしました。問題は3問で、1問目はお正月の話題で、1月2日、3日に放映される箱根駅伝を観たというお話でした。2問目は、娘さんが飼っている猫の名前が「むぎちゃん」で、どうしてその名前になったのか由来を話してくれました。3問目は、お正月にお餅を食べ過ぎて太ってしまったというお話でした。

「戻すには努力が必要!みなさんはどうですか?」という高橋会長からの問いかけに参加者は断片的に読み取れる手話単語をつなぎ合わせて、頭の中をフル回転!しかめっ面も答え合わせでみんな笑顔になる(^O^)とっても楽しい勉強会でした。



# ✧2020 年友の会新年会✧

会場を高知プリンスホテルに移し、午後6時～新年会を開催しました。

参加者 18 人(うち、盲ろう者2人)の皆さんと一緒に美味しい料理を食べて、ゲームをしたり「パプリカ」や「しばてん踊り」を踊ったり楽しいひとときを過ごしました。



パプリカ 花が咲いたら 晴れた空に 種を蒔こう  
ハシヤ 夢を描いたなら 心遊ばせ あなたにとどけ



2020 年も皆様が健康でしあわせな時間を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。

1歳に  
なったよ

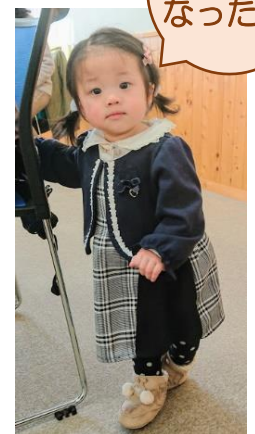


盲ろうじゃんけん

最初はグー!

じゃんけんぽん!

グー・チョキ・パーの手指を  
相手の手のひらに置いて  
じゃんけんします



## ～コミュニケーションを支援するという活動～

高知県に登録している盲ろう者の方々は、全く見えない、全く聞こえない、ぼんやり見える、明暗がわかる程度、聴力が残っている・・・など10人いれば10通りのコミュニケーション方法が必要です。

盲ろう者とのコミュニケーションは非常に難しく、対話にも想像以上の時間が必要となります。

日高村にある静幸苑（聴覚障害者養護老人ホーム）には、現在4人の盲ろう者が入所されています。日常的に当事者からのいろんな要望があっても施設の多忙なスケジュールの中では、十分な時間確保や個別のケアは難しい状況ではないかということで、その支援のための活動を開始しました。

この日は、1階の地域交流ルームでコーヒーを飲みながらお菓子を食べて、おしゃべりを楽しみました。

月に一度、ショッピング支援でお会いすることがある皆さんですが、買物という限られた時間の中で、ゆっくりお話しすることもできず、担当も変わってしまうため、なかなかスムーズな意思疎通は出来ないというのが現状です。

Sさん（女性）は、「美容院に行きたいけど、パーマのロットが痛くてイヤなのよ・・・」というお悩み相談中。

Mさん（女性）は、通訳介助のTさんと手のひら書きで何やら楽しそうにおしゃべりしています。

Hさん（女性）は、「コーヒーも飲んだしそろそろ部屋に帰るわ」ということで、写真を1枚撮らせてもらいました。



写真は、1月末の様子です



Mさん（男性）は、両腕、手指を器用に使って高知の地形を、土佐清水から四万十、高知、室戸というふうにご地名を教えてくださいました。

その中で、何度も「お酒」の手話表現をされるので頭の中で(???)がいっぱいになっていた私・・・施設職員のIさんが「それは高知って意味ですよ」と教えてくださいました。



高知は酒飲みが多いから「お酒＝高知」の手話を使う方もいるんですね。

この活動には「情報共有」できるというメリットもあるんですね♪

お時間のある時に、できる範囲で皆さんにもこの活動に

ご参加いただければ幸いです。  
よろしく願いいたします m(\_\_)m



諸説あり

毎号健康ネタをお届け

腸活で免疫アップ↑

広報部 徳久和恵

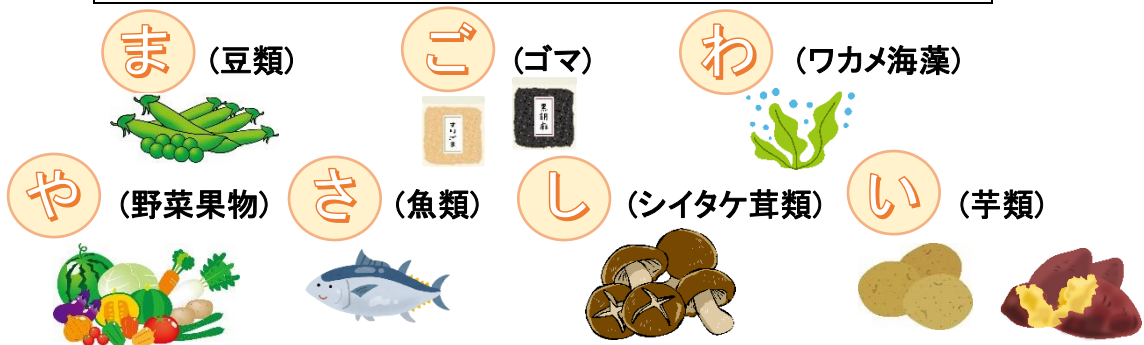


腸が元気なら身体も元気とされています。  
免疫細胞の70%は小腸にあるという説があります。  
腸活で免疫力を上げてウイルスなんて跳ね返しましょう。

よく腸内フローラと言われている腸内細菌のバランスは、

- 善玉菌－悪玉菌が増えるのを防ぐ、病気に罹りにくくする、コレステロールや毒素を外に出す等の働きがあり、乳酸菌、ビフィズス菌等があります。
- 悪玉菌－肉の蛋白質や脂肪が大好きで、これらを腐らせて害のある物質をつくる、ウェルシュ菌、大腸菌、黄色ブドウ球菌などがあります。
- 日和見菌－優勢な方に加勢する、善玉菌の味方になって欲しい菌です。  
これらの細菌が「2：1：7」の割合で存在するのがベストとされています。  
このバランスは、食生活や生活習慣、ストレス、老化などによっても変化します。
- 善玉菌を含む食材には、ヨーグルト、ぬか漬け、味噌、納豆、キムチ、チーズ、甘酒等の発酵食品があります。
- 善玉菌の餌になり、応援団として食物繊維、オリゴ糖などを一緒に摂ることが大切です。
- 食物繊維には、糖の吸収を緩やかにし、有害な物をからめとって外に出す働きをする水溶性と、水分を取り込み、便の量を増やし、腸を刺激して動かし、便通を促す働きの不溶性があります。
- 海藻、果物、麦類、穀物、野菜、豆類、茸などバランスよく食べましょう。

身体に良い食品「まごわやさしい」を参考にしてみてください



体を動かし、よく寝て、楽しく過ごすのが一番のクスリかも知れません(^-^)

ワンポイントアドバイス

新型コロナウイルス(COVID-19)



今は飛沫感染とされています。咳やくしゃみで飛んだしぶきを、直接浴びたり、しぶきの付着した手すりやドアノブ等に触った手から口に入るのが危険なので、とにかく、きちんとマメに手洗いをしてください！

そして、その後、手を乾かしてからのアルコール消毒はさらに有効のようです。汚れた手で口回りだけでなく、顔全体も触らないことも大切です。マスクも完璧でないにしろきちんと着ければ効果が期待できます。

## ～お知らせ～

### 2月11日 イエローレシート交流会中止

1月末にイオンより「2月のイエローレシートの呼びかけを中止にする」お知らせが届いたため、10:00～の交流会も中止の決定をさせていただきました。  
冬場は、予想できない感染症の流行によりイベントが中止になる場合も多くありますね。  
交流会を楽しみにして下さっていた皆さま申し訳ございませんでした。



### スマイルレシートご協力のお礼

担当：土居 純子



いつも「スマイルレシート」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2019年度還元金は合計で7万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。  
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。



### 企画部より



来年度も楽しい企画をご用意して、皆さんと一緒に交流を楽しみたいと思っています。4月26日(日)総会後の交流会や6月21日(日)には宿毛で西部交流会も予定しています。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### 指字学習会のお知らせ

日 3月15日(日) 4月19日(日)

時 13:30～15:30

場所 下知コミュニティセンター

来年度も引き続き指字学習会を開催しますの～んびりして自分のペースで始められる勉強会です。どうぞお気軽にご参加ください。



## 長助さん安らかに・・・

令和2年1月4日、盲ろう当事者で高知県の盲ろう者支援のきっかけとなってくださった川越長助さんがご逝去されました。

心よりご冥福をお祈りいたします。

長助さんは、いつも冗談を言って周りを楽しませてくれる方でした。

昨年12月末、最後となってしまったショッピングではステーキを食べたいとおっしゃっていたそうです。しかし、スーパーの店内にステーキを食べられるお店はなく、お好み焼き店での食事をおすすめしたのですが、それは「いやだ」と言われてしまいました。

それじゃあ、お寿司ならどう？という「それでいい！」ということになり、巻き寿司を買って食べられたそうです。中巻きを一本ペロリと平らげるほどの食欲だったと…通訳介助を担当されたNさんにお聞きしました。



長助さんは手話表現も素晴らしかったですね。

友の会の交流会で、室戸の市場での競りの様子を話して下さったことがありました。漁師が釣って～♪から始まり、市場の競りの様子を詳細に表すその表現力は圧巻でした。



まずは、市場に並べられた魚に番号を書いた紙を貼る。車でお店へ持っていき、次は魚をさばいて店頭からお客さんへ。閉店後の売れ残りは家に持ち帰り家族の食卓へ…という流れを見事な手話と身振りで表現してくださいました。動画を撮って残せなかったことが残念と

会場にいた誰もが思ったことでした。もう一度、見せていただきたいかったです。

静幸苑でも「長助さんはサクソやギターをエア演奏するのが得意でした」と、職員のIさんが教えてくれました。本当にサクソやギターが見えるかのような演奏でしたと、その様子をととても楽しそうに…少し寂しそうに…お話してくれました。



長助さんは、同行する二人の通訳介助者にいつも

「私は水戸黄門で助さんと格さんやー!!」

と言って印籠を出す真似をしたそうです。

確かに長助さんは高知の黄門様的存在だったのかもしれませんが。

通訳介助者を頼れる2人の味方として、心強く思って下さっていたのでしょうか…。

長助さん…

今まで本当にありがとうございました。



これからもずっと… 高知県盲ろう者友の会の私たちを見守っててください。

## 高知県立のいち動物園「さわる動物園」開催

～触れる・感じる・楽しむ～



日時 令和2年3月7日(土) 11時～15時  
場所 どうぶつ科学館、こども動物園  
対象 視覚に障がいがある方、すべての来園者対象  
参加 申し込み不要(入園料が必要です)

- 障がい者手帳があれば、  
本人および介助者が無料  
になります。
- 盲導犬を連れて行かれる  
方は事前に連絡を…  
さわる動物園係  
0887-56-3509

## お問い合わせ・連絡先(事務局)



浪越 寿美子

〒781-0815 高知市二葉町 13-17  
TEL/FAX 088-884-3794

## 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



今号は、川越長助さんご逝去のお知らせをすることになってしまいました。  
編集作業を進めながら何度も寂しい気持ちになり中断…。でも、長助さんの楽しそうな  
笑顔と、一緒に写る人たちの笑顔に励まされ、無事作業を終えることができました。

早いもので、今年もまた総会の季節がやってきます。暖冬の今春は桜の開花も早まるでしょうか。  
また、交流会では皆さんと一緒に楽しい美味しいひとときを過ごせますように…。

2020年度もどうぞよろしくお願いいたします m(\_\_)m

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。

追記: 昨年の春、Iさんに教えてもらった仁淀川沿いの光景です。

桜の花が満開だったこともあって、それは見事な桜並木

でした。今年ももうすぐ見頃を迎えるさくら…

場所は土佐和紙工芸村くらうどの近くです。

風が気持ちいい季節のランチドライブにいかがですか?



編集担当 渡辺 美香



[mika.w.06.30@gmail.com](mailto:mika.w.06.30@gmail.com)