

# 高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

高知県盲ろう者友の会  
会長 松澤 稀弓

皆様、お変わりありませんか？ 新型コロナウイルスで自粛ムードが広がる中、「おうちじかん」をどのように過ごされているでしょうか？

まだまだ油断はできませんが、また少しずつ皆様とお会いできる機会も増えてくることと思います。あと少しの辛抱ですね。

今年は、「書面総会」という形で、ハガキによる返信をお願いしました。その結果、すべての議案について正会員の過半数の賛成をいただき可決され、新年度がスタートしました。今年度もよろしくお願いいたします。



## 会長挨拶

松澤 稀弓

本年度から会長を務めさせていただきます松澤と申します。  
よろしくお願いいたします。

前会長の高橋さんは、準備会設立時から高知県の盲ろう者支援を精力的に続けてこられました。そして、各種大会等にも積極的に参加され、諸団体とのつながりも全国的なものに拡げてこられました。

高橋さんの功績を受け継ぎつつ、さらに発展させていくような活動ができるよう精一杯励むつもりではおりますが、なにぶんはじめてのことばかりで至らない点多々あろうかと存じます。皆様には、引き続き、ご指導ご鞭撻いただきたくお願い申し上げます。

今年2月のクルーズ船ダイヤモンドプリンセス号で「新型コロナウイルス」感染者のニュースから4ヵ月、世界がその感染の脅威に震えました。自粛を強いられていた生活も少しずつ緩和されてきましたが、友の会は、新年会以降、すべての行事が中止とされ、全国盲ろう者大会、中・四国盲ろう者大会も早々と中止が決定されました。今はただ、一日でも早い終息を願いつつ、また皆様と交流イベント等で楽しいひとときを過ごせる日を待ちたいと思います。

本年も、友の会役員は一丸となって、盲ろう者の社会参加と自立に向けた取り組みを推進してまいります。皆様からもお気づきの点などお気軽に声をかけていただければ幸いです。

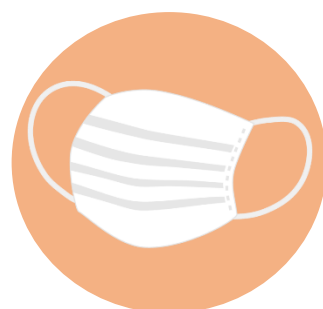
今年度もご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「盲ろう者と新型コロナウイルス感染症」について、世界盲ろう者連盟  
アジア地域代表 福島智さん、同地域コーディネーター 福田暁子さん、  
社会福祉法人 全国盲ろう者協会からの連名でおたよりが届いています。  
(長文ですので、抜粋してお知らせします)

～盲ろう者と支援者の皆さんへ(日本国内版)～



家にいてください  
健康でいましょう  
誰かとつながっていきましょう  
心配する必要はありません  
パニックになる必要はありません



新型コロナウイルスは、風邪に似ていますが、ひどくなると肺炎になります。

効果的な治療法は、まだありません。でもあなたの行動によって予防できます。

このウイルスは、人から人へと感染します。

特に人混みの中で、咳をしたり、触ったり、近くに寄ったりして感染します。

世界中にこのウイルスが広がっている状態、それがパンデミックです。

たくさんのイベントが中止になりました。多くのお店やレストランが閉まっています。


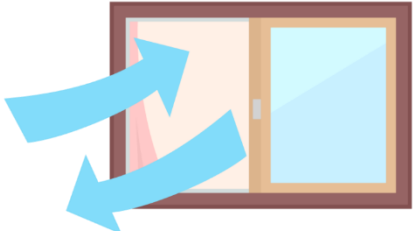
私たち盲ろう者は特殊な状況に置かれています。

触らない、でも触らないと、他の人が近い距離にいないと生きていけません。

#### 盲ろう者をサポートする人に 6つのお願い

- ① 盲ろう者の権利を守るようお願いします。
- ② 支援をお願いします。
- ③ 行動記録(いつ、どこへ、誰と会ったか)をつけてください。
- ④ 通訳・介助員を証明できるものを携帯しましょう。
- ⑤ 健康で清潔でいましょう。
- ⑥ 予防をお願いします。

## 盲ろう者のみなさんへ 10 のお願い

- ① 家にいてください。  
これが一番大事なことです。
- ② 清潔にしましょう。  
普段より回数多く、石けんを使って流水で 20 秒を目安に洗ってください。
- ③ 健康でいましょう。  
よく食べて、よく寝て、少しは運動しましょう。
- ④ 換気をしましょう。  
時々窓を開けましょう。
- ⑤ お客さんは呼んではいけません。  
パーティー（集会）はやめましょう。
- ⑥ 常に情報を得るようにしましょう。  
可能なら ICT を賢く使いましょう。
- ⑦ 直接会う人の数を減らしましょう。  
政府や地域のお知らせを伝える為の通訳者訪問は、短時間なら OK です。
- ⑧ カードを準備しましょう。




















盲ろう者（視覚と聴覚に障害があります）です。  
通訳と移動支援が必要です。

氏名 ○○ ○○    コミュニケーション方法 **指点字、触手話**

と書いたカードを準備します。  
名前とコミュニケーション方法も書いてください。  
知らない所に異動しなければならぬとき、このカードは役に立ちます。
- ⑨ テレワークにしましょう。  
可能ならば、家にいるままで仕事をしましょう。
- ⑩ 誰かとつながっていきましょう。  
状況が許せば、誰かと一緒にいきましょう。

## 2020年度 役員紹介

コロナの影響で、いまのところイベントは全くできない状態ですが、また楽しいイベントを企画して高知県の盲ろう者友の会を盛り上げていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

会長		副会長	
松沢 稀弓		高橋 万里	福重 君
			
事務局			書記
浪越 寿美子	岡村 保子	前田 龍一	吉川 絵巳子
			
企画部			
西村 信子	末松 澄江	細木 薫	間崎 美賀(旧姓岩崎)
			
企画部(西部班)		広報部	
畑中 淳子	仲野 まち子	渡辺 美香	徳久 和恵
			
会計		監査	
土居 純子	今村 りこ	政平 美登里	久保田 直子
			

諸説あり

## 毎号健康ネタをお届け

## 6月のテーマは肩凝りです

広報部 徳久和恵



手話「新型コロナウイルス」は見慣れてしまいましたね。  
ステイホームで マスクを手作りしているという  
素晴らしい方達が居られると聞いて感動しています。  
運動不足になり、更に細かい作業で肩凝り、首凝りになっていませんか?!



肩凝りは運動不足や、マスク作成以外にもパソコンやスマホ、読書等で、長時間同じ姿勢を続ける事、その他の理由で、首から背中にかけて、僧帽筋等の筋肉が緊張して血行が悪くなった状態です。時々目や首を休めてストレッチしましょう。

お風呂や温タオルでリラックスして温めるのもいいです。

まずは、簡単なストレッチをやってみましょう。

- ① 両肩をグッと持ち上げてストンと落とす。
- ② 両肩を同側の手で軽くつかみぐるぐる回す。

次は、固まった首を前後左右に動かしましょう。

- ① 頭を左(右)に ゆっくり倒す。反対の手は下方に力を入れて伸ばす。  
物足りない人は同側の手で 軽く頭を押し 10秒キープ。
- ② 脱力して頭を前に倒す(下を向く)。  
物足りない人は頭の後に手を組んで載せ、重さを加え 10秒キープ。
- ③ 顔が天井と平行になるイメージで上を向き 10秒キープ。力は加えない。

これらの動作で手のしびれや、めまい 等が起こる人は中止してください

他にも色々あります。

- ① 水泳のクロール、背泳、バタフライの動きを組み合わせゆっくり行う。
- ② ウォーキングの腕振り動作を大きく。
- ③ 両手を真っ直ぐ前に伸ばし肘を曲げながら肩甲骨を寄せるように平行に後方へ引く。
- ④ 顔の前で両肘を曲げてくっ付けそのまま上に挙げる。これらを自分に合わせて行う。

- ・対処法は沢山書籍も出ています。お気に入りを見つけて時々やってみてください。
- ・基本的に椅子に座ったまま行います。

免疫力アップ3条件、適度な運動、バランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけ、元氣にお会いしましょう。

おまけ  
~食材~



わさび、酢、オリーブオイル、焼きのり、アボカド、アーモンド、豚肉(ビタミンB1、2)等  
いいらしいです。



## コロナ自粛で巣ごもり生活「おうちじかん」

お礼

会員の方からたくさんの「手づくりマスク」をいただきました。

ステキな✧ かわいい♪ マスクがいっぱいです！

「私も欲しい!」という方、まだまだお分けできますので  
事務局までご連絡ください。

Tさん 温かいお心遣いを本当にありがとうございました。



投稿

### ～初めての手づくりマスク～

マスク不足で需要の高まった布マスク。

手づくりされた方も多いのではないのでしょうか？

立体マスクのこのカーブ・・・ 難しいんですよえ。



投稿

### ～えんどう豆スープ つくりました!～



えんどう豆でスープを作られたそうです。  
おうちにいる時間があるからこそ  
こんな手間のかかりそうなスープも  
つくれてしまうんですね。  
ああ・・・飲んでみたい(≧▽≦)



投稿

### ～家庭菜園やってます～

きゅうりになす、トマトにいちご、ブルーベリーも栽培されているそうです。  
おひさまの日差しをいっぱい浴びて大きくなる野菜たち。これから梅雨の  
季節の雨もお野菜たちの味方になるでしょうか。おおきな～れ!



HAPPY WEDDING

## 間崎美賀さん ご結婚 おめでとうございます

新役員の間崎美賀さん(旧姓:岩崎さん)がご結婚されました。コロナの話題ばかりで心が暗く重いなか、とても明るくハッピー♪なお知らせをありがとうございます。どうか末永くお幸せに♥



そして、友の会とも末長くよろしく申し上げます m(\_\_)m



### 訂正とお詫び

総会資料 P.8 の新役員(案)の中で、岩崎美賀さんのお名前に誤りがありました。(誤→美香)ご迷惑をおかけして申し訳ございません。ここに深くお詫びし、訂正させていただきます。(広報部 渡辺)

## 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



岡村 保子

〒780-0965  
高知市福井町 1796-1  
TEL 088-825-0032



前田 龍一

携帯 090-4335-1842  
✉ tosatuko26@yahoo.co.jp

## 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



春から初夏へと移りゆく季節は、コロナウイルスに支配され、美しい満開の桜さえ見に行くことができませんでした。東京都の小池都知事は「来年も桜は咲きます」とおっしゃっていましたが、やはり桜の木の下で・・・お花見弁当を食べたかったですね。春をのんびり感じたかったですね。

コロナの影響で、友の会のイベントは中止となり、通信発行も危ぶまれましたが、会員の皆様から投稿写真等お寄せいただき、何とかいつも通りに発行することができました。ご協力いただき本当にありがとうございます。暑い季節になりますね。マスク生活は、まだ当分続きそうです。皆様、どうかくれぐれもご自愛くださいませ。

友の会通信へのご意見・ご感想など、是非、お寄せ下さい。

コロナ自粛の巣ごもり生活の中で、見つけた趣味などございませんか？その様子などもお知らせいただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

広報部 渡辺美香



mika.w.06.30@gmail.com