

# 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

コロナの夏…。皆さまはどのようにお過ごしでしょうか？  
今年の梅雨明けは、平年よりも12日遅かったそうですね。  
8月は、全国各地で猛暑日を記録。熱中症にならないために  
クーラーつけて電気代に冷や汗の夏が続いています。



友の会の行事は、すべて中止のままですが、8月16日(日)は数か月ぶりの  
指点字学習会でした＼(^o^)/

松澤会長の優しいご指導のもと、あいうえお…から50音を復習しました。

会長と一緒に指を動かさばできるのに、「〇〇さん やってみて」と名指しされ  
一人でやると「あれ？ あれれ？」できなかったのは緊張感のせいにしておきます(^;)



換気のおかげでクーラーの涼しい風も窓の外…💧 ソーシャルディスタンスも必要です。  
やらなきゃいけない予防対策はわかっているけど、この先、本当に指点字を学べる環境は  
戻ってくるのかしら…？ と不安にもなります。

新しい生活スタイルは、盲ろうの世界にとって不便なことばかりですね。

この日、初参加して下さったHさん。

隣で指点字の説明をしているのはNさんです。

お二人の距離は近いですが、マスクをつけて

お互いに前向きに座る。触れない…

そして、手指消毒も忘れない。



しっかりと予防対策していれば、私たちには許される距離ですよ(^)



次回の指点字学習会は **11月8日** を予定しています。

場所は、下知コミュニティセンターです。

※コロナ感染状況などの理由で、中止になる場合があります。

新型コロナウイルスについての情報は、連日のテレビ報道などで皆さんに十分届いていると思いますが、今一度、確認の意味も込めましてコロナ情報を掲載したいと思います。

出典：首相官邸ホームページ

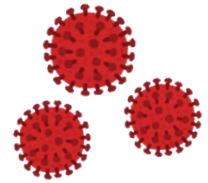
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q2-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1)

## コロナウイルスとは？

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、重症急性呼吸器症候群（SARS）や、2012年以降発生している中東呼吸器症候群（MERS）ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。



ウイルスは、自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけと言われています。表面についたウイルスは、時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。



手洗いは、たとえ流水だけでも、ウイルスを流すことができるため有効です。石けんを使えばコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますのでこれらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

## どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

### (1) 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

### (2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳をした手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

## 濃厚接触者とはどのような人でしょうか？

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と  
近距離で接触、或いは長時間接触し

感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は、「距離の近さ」と「時間の長さ」です。  
必要な感染予防策をせずに手で触れること、または、  
対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触が  
あった場合に濃厚接触者と考えられます。

濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。

濃厚接触者は、感染している可能性があることから、感染した方と接触した後  
14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。



接触確認アプリを利用いただくと、陽性者と、  
1m以内、15分以上の接触の可能性がある場合に  
通知が行われ速やかな検査や治療につながります。

接触確認アプリ利用者向けQ&A



接触アプリについては、厚生労働省ホームページをご参照ください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19\\_qa\\_kanrenkigyuu\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanrenkigyuu_00009.html)

## 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口の設置について

出典：高知県（健康対策課）ホームページ

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/geninhumeihaien.html>

高知県では、令和2年2月4日付けで新型コロナウイルス感染症に関する専用の  
電話相談窓口を開設しました。新型コロナウイルス感染症に関して疑問などが  
ありましたら、相談窓口をご利用ください。

**【新型コロナウイルス健康相談センター】**

**【電話番号】088-823-9300**

**【受付時間】9時00分～21時00分（平日・土日祝日）**

令和2年1月28日（火）に厚生労働省も電話相談窓口を設置していますので、こちらもご利用ください。

**【電話番号】0120-565653（フリーダイヤル）**

**【受付時間】9時00分～21時00分（平日・土日祝日）**

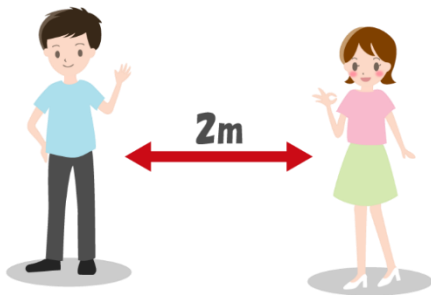
聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方は、

**【FAX】03-3595-2756** をご利用いただくか、

一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。

## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染対策は？

- 人と人の距離を取る  
(ソーシャル ディスタンス 社会的距離)



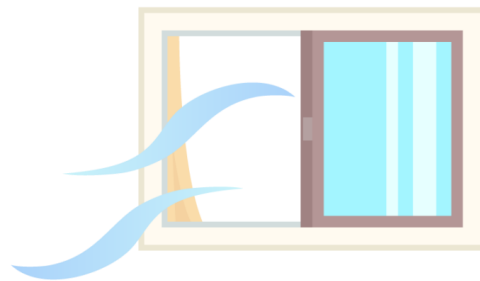
- 外出時はマスクを着用する



- 家の中でも咳エチケットを心がける



- 家やオフィスの換気を十分にする



- 十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする



- 手洗い(手指消毒)



- 3つの密(密閉・密集・密接)の回避

密閉 **×**



密集 **×**



密接 **×**



諸説あり

## 毎号 健康ネタ をお届け

広報部 徳久和恵

### 9月のテーマは、免疫力UP作戦「食」です



新型コロナウイルスの終息が中々見えませんね。  
基本の予防策を守り、免疫力を保ちながら、一日も早く安全なワクチンや治療薬が出来るのを期待しましょう。  
免疫力 up には、適度な運動、正しい食生活、良い睡眠、ストレス解消が大切ですが、今回は[食]をまとめてみました。

免疫細胞の70%は腸にあると言われています。  
3月号の「腸活」を読み返してもらえたら嬉しいです。

#### お薦め食材

①白米よりビタミン、ミネラル豊富な玄米(雑穀米)



②海藻、食物繊維とミネラル!マグネシウムや亜鉛が免疫細胞を保護する働き。

③キノコ 食物繊維やビタミンD



④まるごと食べる小魚、鮭、青魚のEPA,DHA,アスタキサンチン



⑤発酵食品 味噌、納豆(薬服用中の方は要相談)、  
チーズ、キムチ、ヨーグルト等々



⑥蛋白質 白血球の免疫細胞を構成している成分として



⑦野菜、果物 小松菜、レンコン、青じそ、トマト、  
大根、人参、リンゴ、キウイ等々



同じ食品にこだわらず、副食に蛋白質、煮物、サラダを加えて見ましょう。

#### その他

体温が1度下がると免疫力が30%下がると言われています。  
入浴やスクワット等工夫してみましょう。

よく笑う人は、NK細胞(ウイルスや細菌を攻撃)や、  
マクロファージ(細菌や異物を食べる)が活性化して  
免疫力 up するそうです。良く食べて、寝て、動いて笑って過ごしましょう。



## 通訳介助の現場から

7月某日、施設に入所している盲ろう者の方の強い希望で、寿司一貫に行きました。

コロナウイルスの感染対策として、マスク着用、手指消毒など十分に気をつけますが、盲ろう通訳介助はどうしても「蜜」を避けることはできません。

盲ろう者1名に対して、通訳介助者2名と、通訳介助デビューの方1名の3名態勢で通訳介助を行いました。食事中はマスクを外すので、盲ろう者と同じ席では食事は取らず、2名がマスクをしたまま通訳介助をし、あとの1名が別の席で食事をし、終わったら交代するという方法をとりました。

コロナ禍で外出もままならないので、久しぶりの外食にとっても喜んでいただきました。

～初めて通訳介助を体験された方々から感想をいただきました～



### S.Hさん

自分が想像していたよりも難しかったです。勉強したことをおさらいして行きました。が、その場になると忘れていたり、全然動けませんでした。

食事の時も途中で、そうめんではなく赤だしを渡せばよかったのでは…。と、反省点ばかりです。でも美味しそうに食べている姿が見れてうれしかったです。その後、買い物では、ちょうどいいかばんが見つけれられて、気に入ってくれたようだったのでうれしかったです。でも買い物カートを忘れてしまったことは、一番の反省点です。気をつけようと思います。

### M.Sさん

食事は、位置を教えるとほとんど手助けなく食べられたので感心しました。

買い物は、店舗の中の狭い通路は苦戦しましたが無事買い物ができたので良かったです。

全て手書きでの会話でしたが、意思疎通できていたと思います。

初めての实战でしたが楽しく終わることができて良かったです。



## S.Aさん

私に介助はできても通訳はできるのだろうか？不安で迎えた当日、盲ろう者 Sさんの穏やかな笑顔を見た時、少し安心したように思いました。

自分の名前を伝え、店内へ。料理が運ばれてくる迄の間、Sさんと先輩通訳介助者の Tさんの楽しそうな会話を見ながら、1つでもこの触手話を覚えなければと・・・。

料理が運ばれ、1つ1つ手のひらにメニューを書き、触ってもらう、寿司に醤油をつけて食べるのはむずかしいのではないかと相談し、少しかけておいて食べてもらうようにしたけど、定食になった膳の上からは食べにくそう。

どのようにすれば食べやすくなるのかを考え、1貫ずつ小皿に取り、小皿を持って食べてもらうようにすればいいのか等、改めて色々なことを考えさせられました。笑顔で美味しそうに食べている Sさんを見ると、こっちまで嬉しくなります。

ショッピングでは、最初はにこやかにスムーズにできていたものが急変しました。Sさんの欲しい物が無いのと、それを上手く伝えられないのとで怒ってしまったのです。

Sさんの気持ちは・・・自分の思いをわかってくれない私達へのもどかしい、はがゆい気持ちでいっぱいだったのだろうと思いました。

私にとって、今回、このような貴重な体験をさせて頂いて、私の対応は、あの時あれでよかったのだろうか・・・と反省することばかりです。もっともっと手話を勉強しないといけないと改めて痛感させられました。自分への課題はいっぱいです！

このような体験をさせて頂きありがとうございました。この次もまた参加させて頂きたいと思いました。



盲ろう者の Hさん、Mさん、Sさん。 久々のお寿司おいしかったでしょうね。コロナウイルスのせいで、自粛生活を強いられる日々・・・。

おいしいものを食べるとみんな幸せな気持ちになりますね♪

通訳介助デビューされたみなさんお疲れさまでした。

3名の方は、みなさん共通して、盲ろう者の「うれしい」「おいしい」「たのしい」という感情を心で感じ、「よかった」「うれしかった」というご自身の感想をくれました。

通訳介助者にとって、技術の向上はもちろんですが本当に必要なのは・・・おもいやり、気遣い、気配りというたくさんの気持ち(想い)なんじゃないかと思いました。

皆様のこれからの活躍を心より期待しています(^-^)



下知コミュニティセンターの西隣に  
ひろ～い駐車場がオープンしています。  
料金は前払制で **24時間 300円** です。  
指点字学習会の時も利用しやすくなりました(^^)



「D パーキング 高知市二葉町第1」  
運営・管理 大和ハウスパーキング株式会社

## 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

右記QRコードからもご覧いただけます

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

高知県盲ろう者友の会



## 編集後記



今年2月に第一報が出たコロナウイルス感染ニュースから、半年が過ぎました。事態は収束することなく、高知市内でもクラスターが発生し、まだまだ油断のできない状況ですね。パソコンで検索していると、「新型コロナ流行語大賞」という記事がありました。1位から25位まであるのですが、その中には「アベノマスク」「クラスター」「不要不急」「緊急事態宣言」「巣ごもり」など、見慣れた…聞きなれた言葉ばかりが並んでいました。そういえば…アベノマスクは、安倍総理も…もう使われていませんね(^^)

まだ、当分は マスク生活も続きそうです👉でも、この夏を乗り切れたのだから秋冬は楽勝ですね。季節の変わり目は、朝夕の寒暖差も激しくなります。皆様、どうかくれぐれもご自愛くださいませ。

友の会通信に対するご意見・ご感想など、是非、お寄せ下さい。

また、コロナ生活での近況報告などもお寄せいただけると嬉しいです。よろしく願いいたします。

広報部 渡辺美香



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