

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

※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

2022年度の総会を下記日程で開催いたします

総会日時: 4月24日(日)13:30～

場 所 : 下知コミュニティセンター
(高知市二葉町10-7)

※近隣に駐車場あります 西隣 24時間 300円

※ 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

おたのしみ交流会を企画しています

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

※コロナの感染状況等により急遽、中止になる場合もございます。ご了承ください。

～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。

2022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。

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

振込先 ゆうちょ銀行 01670-7-40874

高知県盲ろう者友の会

学習会を開催しました



1月16日(日)午前10時から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18名(うち 盲ろう者1名 ろう者 1名)でした。今回は、高知市が主催している出前講座で高知市高齢者支援課の方、お二人にお越しいただき「元気な体を保つ秘訣」というテーマで、いきいき百歳体操を教えてくださいました。

「いきいき百歳体操」は高知が発祥ってご存知でしたか？

平成14年、米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に高知市が重りを使った筋力運動を開発したそうです。開始当初は市内2カ所だった会場が今では全国43都道府県505の市町村1万4千カ所以上で、いきいき百歳体操が行われています。(2021年5月現在)

やってみたいな…と思われた方！ お住いの近くに会場があるかもしれません。高齢者支援課のホームページに会場が掲載されているほか、電話で問い合わせすれば教えてもらえるそうです。100歳まで元気で長生きするための体操！ 今日から気軽にはじめてみませんか？



参考引用元 高知市健康福祉部高齢者支援課ホームページ

URL: <https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/130/ikiiki.html>

お問い合わせ先 電話 088(823)4014 FAX088(821)6088

さて、学習会当日はどんな様子だったかというところ…ごらんください！
みなさんの腕のあがり方、すごいです！ 五十肩の悩みなんてなさそうです。
膝の曲げ伸ばしも、ピンツとしていてグルコサミンなんか必要ないですね(^-^)
手首や足首に調節可能な重りを巻きつけて体操もしましたが、足が軽くなった！
と、おっしゃる方もおられました。いつまでも元気に歩いていきたいですね～

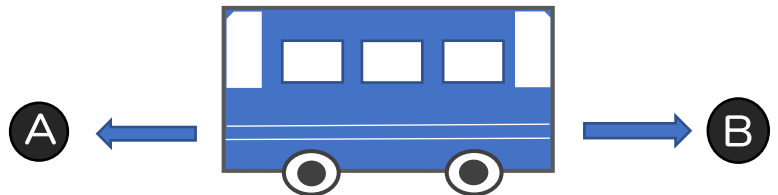


学習会のあとは…お楽しみ♪得月楼でランチ新年会開催しました

美味しそうなお料理ですね(^-^)
カツオのたたきをはじめ 20 品目ほどを
盛り込んだお弁当と、先付、ご飯、茶碗蒸しに
お吸い物と豪華な旬のお弁当でした。
残念なことに…コロナの感染者数が
少しずつ増加しはじめた頃だったので…
「黙食」を守り、静かなランチでした(^_^);



南はりまや町にある料亭得月楼のお店の入口には、
高知県盲ろう者友の会御席の歓迎看板もご用意
いただきました。なんだかうれしいですね(^O^)
いつもなら歌や踊りで盛り上がる友の会の新年会
ですが、コロナのせいで難しい状況…
それならば！と、今年はクイズに挑戦です。
幼稚園の入園問題でしたが、これがなかなか難しい
そんなの超簡単でしょ！と思った方(*^*)
この問題、解けますか？



Q.バスの進行方向は A・B どちら？

ヒントは…窓です(答えは編集後記にあります)





指点字学習会 3年間の成果は…？

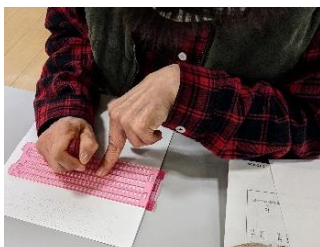
2019年6月に第1回 指点字学習会を開催してから早3年…
2020年度はコロナのためにほとんどの会が中止となり、開催できたのは
わずか3回でした。初回は16人もの参加者がいた会も、今では多い時で
6～7人程度の勉強会になっていますが、コロナに負けずがんばっています！
そんな3年間で振り返りながら、その成果をご報告したいと思います。



当初は、10人を超える方の参加がありました。
指点字の一覧表を見ながら、両手の人さし指、
中指、薬指を点字の6点に合わせて、点字を覚え
作業の繰り返し。点字の知識なく指点字をやる
ことがどれほど無謀なことだったのか…。
この頃は、まだ気づきませんでした。



1か月に1度の学習会、一生懸命覚えても
ひと月あれば簡単に忘れてしまいます。
そこで、はじまったのは点字の基礎学習
でした。点字には、いろいろなルールが
あって、なかでも難しいのは「分かち書き」
です。年賀状を題材にして、点字を
打ったり、分かち書きの練習をしたりして
少しずつ点字に慣れていきました。





2020年はコロナの感染拡大で参加者も少なく、夏と冬のみの開催だったのですが、そんな中登場したのが、「ブリスタ」という点字を打つ機器です。



簡易点字器で点字を打っていた時とは勝手が違って、指先に力を入れて打たないとききれいな点表示が出ないし、何本かの指を同時に押さなければならないので、慣れない動作に四苦八苦…これもいろいろ大変でした。



そして…2021年度。

学習会も月に一度のペースで開催されるようになり、ようやく、指点字学習会らしくなってきました。年明けの1月は、なぞなぞを題材にして、問題をブリスタで打ち、松澤会長に指点字で答えてもらうという遊び感覚の勉強会でした。



「朝になると叫ぶ花はなあに？」とか「持つだけで手が震える家具ってなあに？」など、ちょっと頭の体操をしながら、指先も動かし、楽しみながら学びました。来年度は、少しレベルアップ?(^-^)して、童謡にチャレンジしてみたいという要望もでています。

の～んびり楽しく指点字を学ぶ学習会です。お時間があれば、是非ご一緒に！お待ちしております。



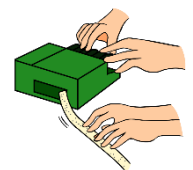
指点字学習会のお知らせ



日時 4月10日(日)13:30～15:30

5月 8日(日)13:30～15:30

場所 下知コミュニティセンター

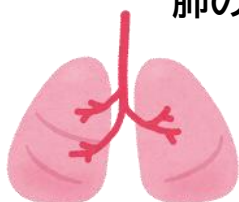


※コロナの感染状況等により急遽、中止になる場合もございます。ご了承ください。

3月のテーマ 「肺」のお話です

新型コロナウイルスの流行で肺炎の怖さを再認識する事になりました。日頃から深呼吸等しながらメンテナンスしましょう。

肺の働き・・・肺は心臓をはさむように左右にあり、気管支から枝分かれした先に広がっていて、息を吸って取り込んだ酸素と、体内の二酸化炭素とのガス交換をします。
働きが衰える原因は、老衰や呼吸筋の衰え等です。



肺炎とは・・・ガス交換を行う肺胞という場所が、ウイルスや細菌や微生物等に感染して炎症をおこします。

風邪の症状が長引いたり、色のついた粘っこい痰、息苦しさ等、様々な症状が出ます。



肺の働きを高め重症化を防ぐために

1. **呼吸法** 横隔膜をはじめ、肩からお腹にかけて 20 以上ある呼吸筋を鍛えて肺収縮を助ける。

例

※ 各々な呼吸法を数回繰り返して行う。

① 肺の働きを高める



- よい姿勢で腰掛け、少し開いた口から 10～15 秒かけて限界まで吐き切り、鼻からゆっくり 5～6 秒かけて吸う。気管が広がりスムーズな呼吸が出来るようになる。
- 鼻から 7～8 秒かけて限界まで吐き切り、鼻からゆっくり 5～6 秒かけて吸う。横隔膜を活発にする。

② 免疫力が高まる



- 「4、4、8」法・・・リラックスして、まず鼻から吐き切り、4 秒かけて吸い、そのまま 4 秒止めて、8 秒かけて細く長く吐き切る。
- 「10、20」法・・・楽な姿勢で(寝る前、横になってから) まず鼻から吐き切る。鼻からゆっくり 10 秒かけて吸い、20 秒かけてお腹の空気を全部絞り出すイメージで吐き切る。質の良い睡眠にもつながる呼吸法だが、少々きついので少しずつ慣らす。

2. のどトレで誤嚥防止

- ① 唾液飲み込み練習 30 秒で 3 回を目標。
- ② 柔らかいペットボトルをくわえて凹ませたり凸ませたり (高血圧、呼吸器疾患の人は注意)
- ③ 一人カラオケを出来るだけ高いキーで。高音で、のどの筋肉が効果的に鍛えられる。

3. 運動

① 上半身ストレッチ、首周りの筋トレ

- 息を吐きながら背中を丸めゆっくり戻す。
- 両手を鎖骨に当て、肘を挙げて腕を回す (内回し、外回し)
- 片手を上に伸ばし、息を吐きながら上体を横に倒す。



- 頭を前後左右に、順番に手を当て押し合い、首を鍛える。
- 壁を背に立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとをくっつけて3分キープ。

4. 食事

- ① 必須アミノ酸… 肺細胞の原料となる。肉、魚、卵、牛乳等
- ② ビタミン B6… 蛋白質の合成を助ける。赤身の魚(鯉、マグロ)、豚ヒレ、鶏ササミ等
- ③ ビタミン C… 血管強化、肺の血流を整える。野菜、柑橘類、キウイ、トマト、リンゴ



★ 高齢者の重症化を防ぐ

誤嚥性肺炎は、食事中や睡眠中に食物や唾液中の細菌が肺に流れ込むことでおこる



- 口腔ケア
- のどトレ
- 睡眠中に上半身を高くする又横向きに寝る
- 肺炎球菌ワクチン(65才以上推奨、5年に一回)
- 姿勢 前かがみにならない



最後に…



風船を腹式呼吸で一息に、頬を膨らまさないよう気をつけて、どのくらい膨らむかチェックして、肺活量の目安にしてみるのもいいかも知れませんね。

今回は奥仲哲弥先生、根来秀行先生の呼吸法を参考にしました

Nさん手づくり新聞エコバッグ

「お正月の新聞を使って新聞バッグを作ったの」と、Nさんが見せてくれたのは素敵なバッグ！ 昨年の総会の際、みんなで手づくりエコバッグを作りました。その時から、キレイだな…とか、かわいいな…という新聞記事を見つけては、エコバッグづくりにハマってしまったというNさん。どんどん腕を上げて、お店で売っている商品のような見事な出来栄です！ 「私も作ってみたいわ！」と思われた方！ 指点字学習会にお越しください。Nさんが手取り足取り(^-^;)教えてください。



※材料の準備などありますので、事前にご連絡いただければ幸いです♡



スマイルレシートご協力のお礼とお願い

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。会社や個人で集めていただいたレシートの2021年度還元金は、**63,500円**でした。友の会の活動費として、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。



レシートには、発行日から翌年末(12/31)までという有効期限があります。チラシを同封させていただいております。ご一読いただければ幸いです。

イオン黄色いレシートキャンペーンご報告

担当:渡辺 美香

毎月 11 日のイオン・デーは、月に一度だけ発行される幸せ色の黄色いレシートの日！
皆様からの温かいご支援・ご協力に心から感謝いたします。ありがとうございます。

2021 年度、高知県盲ろう者友の会へいただいたご寄付は **17,600 円**（2月 25 日現在）
でした。いただいた温かいご支援は、プリンターのインクや用紙、また、総会等の交流会で
使用する消耗品などの購入に活用させていただいております。

来年度も、変わらぬご支援を！ どうぞよろしくお願いいたします m(_)_m

編集後記

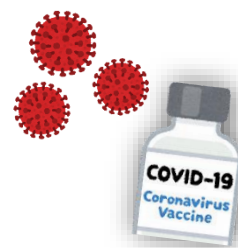


「コロナウイルス」との付き合いも丸 2 年が経過しましたね。
本当に、3 回目の接種でコロナとサヨナラできる？のか…
以前と同じじゃなくても、盲ろう者のみなさんと触れ合っ

ホツとするひとときを、ご一緒できればいいなあと思います(*´▽`*)

どうかこのままコロナが収束へと向かいますように…と、願いながら

「総会」の準備を進めています。みなさまとお会いできる日を楽しみにしています♪



最後に新年会のクイズの正解発表です。 答えは **B** です



「え～、どうして～？」と思われた方、P.3 のバスをよーく見てください。

乗降口見えますか？ そうなんです。反対車線を走っているバスの乗降口は見えないですね。
だから、進行方向は右で B ということになります。 いやあ、幼稚園児は頭が柔らかい(≧▽≦)

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。来年度も、高知県盲ろう者友の会をどうぞよろしくお願いいたします。

編集担当 渡辺 美香



mika.w.06.30@gmail.com