

高知県盲ろう者友の会通信

とさみずき



はなことば でんごん こうちしか
とさみずきの花言葉：「伝言」（高知市花）

ゆらい かぜ ゆ はなどうし ささや あ
由来： 風に揺れる花同士が囁き合っ
ているように見えることから

◆ 目次 ◆

そうかいかいさい 総会開催	P.2
こうりゅうかいかいさい 交流会開催	P.3
ようぼうしょ 要望書について	P.4
せいぶこうりゅうかいかいさい 西部交流会開催	P.6
けんこう じりっしんけい 健康ネタ(自律神経Part2)	P.8
きかくぶ 企画部より	P.11
へんしゅうこうき 編集後記	P.11

ねんどうそうかいかいさい
■2023年度総会開催

4月30日(日)午後1時30分から、下知コミュニティセンターで
2023年度の総会を開催しました。

しゅっせきしゃ めい もう しゃ めい しゃ めい
出席者は、22名(うち、盲ろう者2名、ろう者1名)でした。



ねんどう じぎょうほうこく けっさん ほうこく ねんどう
2022年度の事業報告のあと、決算の報告があり、2023年度の
じぎょうけいかく よさん しょうにん こんねん
事業計画、予算についても、みなさまからのご承認をいただき、今年
ど そうかい ぶじ しゅうりょう
度の総会も無事に終了することができました。

しゅっせき いにんじょう おく ほん
ご出席いただいたみなさま、委任状をお送りいただいたみなさま、本
とう
当にありがとうございました。

とも かいじぎょう いたくじぎょう こんねんど か
友の会事業、委託事業ともに、今年度もみなさまからの変わらぬ、
しえん きょうりよく たまわ ねが もう あ
ご支援・ご協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

こうりゅうかい

■ 交流会

そうかいしゅうりょうご 総会終了後は、サインダンス & ゴスペルタップをRayさんと桜佳さん

おやこ ひろう 母娘にご披露いただき、おおも あ こうりゅうかい 大盛り上がりの交流会でした。

サインダンスとは、しゅわ うた ひょうげん 手話で歌う表現をさらにおすす おんがく 押し進めて、音楽をからだ ぜんたい ひょうげん 全体で表現し、と い め たの 目でリズムも楽しめるダンスです。

しゃしん 写真は、Rayさんのサインダンスです。しゅわ ひょうげんりよく 手話のすてきな表現力、そして、からだ ぜんたい つか 全体を使ったダイナミックなダンス！すばらしかったです。



おうか がそう ざんねん 桜佳さんのゴスペルタップの画像は、残念ながら けいさい はくりよくまんてん 掲載できませんでしたが迫力満点 でした。さんか もう しゃ ふたり 参加された盲ろう者お二人も、タップシューズをさわ は 触ったり履いたりしながら けいかい おんがく あ 軽快な音楽のリズムに合わせて、タップを たの 楽しんでおられるようすでした。



■2022年度「要望書」提出

昨年11月6日、友の会から

はじめて、高知県に要望書を提出
しました。

昨年度提出した要望書の内容

と、年度末にいただいた回答を

合わせてご報告いたします。



2022年度、友の会からの要望は以下の4つでした

- ①コミュニケーション支援充実のための機器購入
- ②盲ろう者向け通訳・介助員派遣制度の充実(家族派遣)
- ③通訳介助員 報償費の見直しについて
- ④相談業務のできる事務所設置の支援のお願い

要望書の回答は以下の通りです

- ①具体的に購入したい希望の機器を友の会で決定し、予算内の調整をしながら、検討する
- ②家族派遣については、他県での事例がほとんどないので、用途を限定する形で高知県にあったコーディネートを検討する

ぜんこくてき とく こうちけん ひく じょうきょう こんご
③全国的にみて、特に高知県が低い状況ではないので、今後も
ぜんこくてき じょうきょう みまも けんとう
全国的な状況を見守りながら検討していく

だんたい じむしょしょせっち ちやくせつしえん むずか せっち
④団体の事務所設置を直接支援することは難しいが、設置に向けた
てつだ
アドバイスなどのお手伝いはできる

しょうがいふくしか たんとう かた 障害福祉課 担当の方からのメッセージ

たび いけんこうかん じかん まこと
この度は、意見交換のお時間をいただきまして誠にありがとう
ございまして。 こんかい ようぼうないよう み かいとう いた
今回は、ご要望内容を満たす回答には至らず
もう わけ とも かい みな いけん
申し訳ございませんが、これからも友の会の皆さまのご意見をお
うかが よ せいどないよう おも
伺いしながら、より良い制度内容にしていきたいと思っております
ので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

こうちけん こ ふくしせいさくぶしょうがいふくしか かつちょうほさ くもんまさき
高知県子ども・福祉政策部障害福祉課 課長補佐 公文雅貴

こんねんど ようぼう 今年度の要望・・・

しえんじゆうじつ き き こうにゆう しえん ねが
①コミュニケーション支援充実のための機器購入にご支援をお願いします

つうやく かいじょいんせいと はけんばしょ ないよう せいげん もう
②通訳・介助員制度の派遣場所や内容に制限を設けないでください

もう しゃしえん かしだし ねが
③ろうベースの盲ろう者支援のためにタブレットの貸出をお願いします

もう しゃ じじょう かぞくはけん じぎょう たいしょう みと
④盲ろう者の事情によって家族派遣も事業の対象に認めてください

いじょう ようぼう こんねんど ようぼう ていしゆつ
以上の4つを要望として6月14日(水)に今年度の要望を提出し
ました。 けん かいとう ほうこく
県からの回答がいただけたら、ご報告いたします。

せいぶこうりゅうかいかいさい
■西部交流会開催

写真画像:スワロー会館
ホームページより引用

すくもし かいかん
6月18日(日)、宿毛市のスワロー会館で

ねん せいぶこうりゅうかい かいさい
4年ぶりとなる西部交流会を開催しました。

さんかしゃ めい もう しゃ めい
参加者は15名(うち盲ろう者3名)でした。

あさ さんかしゃ の げんきごう こうちし しゅつぱつ
朝、8時すぎ、参加者を乗せたバス「元気号」は高知市を出発。

ごろ すくも かいじょう どうちゃく
11時頃、宿毛の会場へ到着しました。

ひさびさ さいかい よろこ
久々の再会を、みんなで喜んだあと、

おい ちゅうしょく
美味しい昼食をいただきました。

しょくじ すくも もう しゃしえん げんじょう
食事のあとは、宿毛の盲ろう者支援の現状

はたなかせんせい こうえんかい
などについて畑中先生のミニ講演会スタート。

げんざい すくも しえん もう しゃ めい じかん つな
現在、宿毛で支援している盲ろう者は1名。時間をかけて繋いで

しえん わ か じじょう いち
いた支援の輪も、コロナ渦やそのほかの事情で、また一からのスタートに

とうしょ しえん げんざい
なったそうです。当初6人だった支援メンバーも、現在は4人になった

はたなか とく
けれど、畑中さんをリーダーとして、さまざまな取り組みをされています。

なかの えがお
仲野さんは、笑顔のすてき

あか かた どうじしゃ
な明るい方で、当事者の

りょうて
Kさんは、両手をつないだ

なかの
だけで、仲野さんだとわかる

そうです。すごいですね！



まつもと
松本さんは、Kさんが、^{たの えほん よ}楽しく絵本を読むための支援をしてくださって
います。 ^{もう じょうたい しえん ほうほう ちが}盲ろうの状態によって支援する方法はそれぞれ違いますね。

まつだ
松田さんは、100円ショップの魚つりゲームなどで、^{とうじしゃ ふく}当事者を含めて
みんなで楽しめるような支援を^{たの しえん かんが}考えてくださるそうです。

4人のパワーがひとつになって、^{こうちけんせいぶちいき もう しゃしえん}高知県西部地域の盲ろう者支援が
^{じつげん}実現できるんですね。 ^{ねが}これからもどうぞよろしくお願いいたします。

^{こうはん}後半はビンゴゲームをしました。「ビンゴ」の1番は、^{ぼん}Yさんでした。

おめでとうございます！ ^{こうりゅうかい し}そして、やっぱり交流会の締めくくりは…

^{て たいよう しゅわ}「手のひらを太陽に」を手話で

^{うた ひら}歌ってお開きとなりました。

^{らいねん すくも}また来年、宿毛で

^あお会いしましょう！



■ 毎号(諸説あり)健康ネタをお届け

とくひさかずえ
徳久和恵

こんかい じりっしんけい
今回は「自律神経Part2」です

ぜんごう けいさい じりっしんけい つづ
前号に掲載した「自律神経」の続きです。

じりっしんけい ととの けつえき なが
自律神経のアクセルとブレーキのバランスを整えて、血液やリンパの流
れを良くし、心身の活動を良い状態にして、ストレスとも上手く付き合
えるよう、今号はその対策と方法をご紹介します。

1. 朝日を浴びる

- 起床後2時間以内に太陽光を浴びて、体と交感神経を目覚めさせる。
- セロトニン(幸せホルモン)を分泌させる

2. 軽い運動、ストレッチ

- 猫背にならないよう意識する。座りっぱなしの人は1時間に1回は両手を挙げてグーっと伸びをする。
- かかとの上げ降ろしや、手首を上下に動かす
- ゆっくりウォーキング
- 大の字で寝て、両膝は揃えて立て、左右交互に倒す
- その場で太ももを高く挙げて足踏み
- つま先で体をピンと緊張させて立ち、一気にぐにゃぐにゃと脱力してしゃがむ
- その他、スクワット等、気がついたときに動いてみる



3. お風呂に浸かる

- 39～40度位のお湯に、10～15分程度浸かる
- シャワーだけの時は、たらいや洗面器で、足浴や手浴だけでも OK

4. 睡眠

- 量より質を考える。昼寝は30分以内
- 夕方の軽い運動で、深部体温を上げる
- 寝る3時間前迄には入浴、食事を終えてゆったり過ごす
- 夜10時～2時(シンデレラタイム)は、免疫力が高まる時間なのでその時間帯に睡眠時間を合わせる(できるだけ今日中に寝る)
- 照明は消して太陽光が入るようにする
- ラベンダー、コーヒー、ヒノキ、玉ねぎ等の香りは効果的



5. 食生活

- 目覚めに一杯の水で、腸にスイッチが入り、自律神経の交換がスムーズに出来る
- 1日3回の食事を美味しく食べる
- 必須アミノ酸(肉、卵、納豆、乳製品等)を摂ってセロトニンをつくる
- 間食にはナッツや高カカオチョコ等、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールを摂る



6. 腸内環境を整える

- 腸は第二の脳とも言われ、お互いに影響し合う
- セロトニンの約95%が作られる
- 免疫を司る細胞の70%が腸に存在する ※腸活を参考に!



7. ストレスと上手に付き合う

●失敗、感動、ストレスに感じた事、どうなりたいか等を紙に書き出す

●ゆっくり行動する(お先にどうぞと言う気持ち)

●謎の動悸におそわれたら、空を見上げて深呼吸

●スポーツ、映画、TV、読書等で感情を爆発させる

●カッとした時は一杯の水を飲む

●一日に一箇所だけ 20分程度の片付け

●大きくため息をつく ●首を温める ●ガムを噛む

★イライラ、緊張、不安、パニックの時の呼吸法

●3秒かけて鼻から吸い、3秒止めて、6秒かけて口をすぼめて

ゆっくり吐く

●3～4秒かけて鼻から吸い、6～8秒かけて同様に吐く

日常生活を焦らずゆっくり過ごし、自律神経を安定させて

訳の分からない不調が改善し、穏やかに暮らせたらいいですね。

一日のはじまり(洗面の時など)に、口角を上げてニコリして

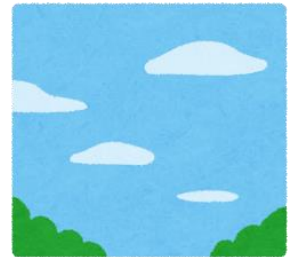
幸せホルモンを出してスタートしましょう。

長引く不調は、内科、心療内科、婦人科等で

相談してみてください。

今回は青山由美子、小林弘幸、両先生の

書籍を参考にしました。



■ 8月のコミュニケーション学習会のお知らせ

担当：企画部

日時 8月6日(日) 10:00～12:00

場所 下知コミュニティセンター

※実施場所の予約状況等により、急遽中止となる場合があります。



■ 編集後記

2023年度がはじまりました。本年度もよろしくお願いいたします。

3年間、開催できなかった西部交流会が復活しました！ 少しずつ

以前のような活動ができるようになりました。秋はどこかにおでかけ、

冬はおいしいものをご一緒に・・・みなさまのご参加お待ちしております。

友の会通信へのご投稿、ご感想、また、友の会に対するご意見、ご

要望など、お気軽に事務局までお知らせください。編集担当：渡辺

ねんどかいいんけいぞく ねが
2023年度会員継続のお願い

こうちけんもう しゃとも かい かつどう りかい きょうりよく
いつも高知県盲ろう者友の会の活動に、ご理解・ご協力をいただき

まこと
誠にありがとうございます。

こうちけん ちょうふく しかく ちょうかく しょうがい かた
高知県には重複（視覚・聴覚）障害の方が80人くらいおられると

よそう どうろく もう しゃすう じゅうすうにん
予想されますが、登録されている盲ろう者数は、わずか十数人です。

もう しゃ じりつ しゃかいさんか そくしん そんざい しえん
盲ろう者の自立と社会参加を促進するためには、その存在や支援

きかん ひろ しゃかい し ひつよう
機関があることを広く社会に知ってもらう必要があります。

こんご しえん わ ひろ こんねんど みな か
今後も支援の輪を広げていくために、今年度も皆さまからの変わら

しえん きょうりよく たまわ ころ ねが もう あ
ぬご支援・ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

発行・編集 **高知県盲ろう者友の会**

会長 松澤 稀弓

E-mail **tomonokai.kochi@gmail.com**

ホームページ **<https://kochikendb.jimdp.com>**

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