

# 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

## 2019年度 高知県盲ろう者向け通訳・介助員養成研修

オーテピア内の高知声と点字の図書館会議室等を会場に9月22日（日）から計7回に渡って2019年度 通訳・介助員養成研修が開催されました。その様子を少しご紹介します。



最後の研修は「通訳介助実習」ということで、実際に盲ろう者の方々とコミュニケーション実習に挑んだ受講者のみなさん。手話、音声、手書き、触手話など、研修の成果を存分に発揮して、楽しく交流されたことと思います。今後は、通訳・介助の現場で、みなさんとお会いできる日を楽しみにしています。



交流会、学習会などにも是非！ご参加下さいね。心よりお待ちしております。



現任研修合同の講義では3人の盲ろう講師の方々からお話を聞きました。





## ～秋の交流会開催～

11月23日(土)「土佐和紙工芸村くらうど」で、手すき和紙体験&交流会を開催しました。参加者は33人(うち盲ろう者8人)、とっても賑やかな交流会になりました。まずは、手すき体験の様子からご紹介します。



1度の手すき和紙体験で8枚のハガキが作れます。まずは・・・原料が入っている桶の中で、簀桁(すけた)を前後左右に揺すって漉きます。ハガキの形ができたなら、つぎは好きな花や草木をのせて飾り付け！この作業がみなさんととても楽しそうでした。手すき体験したハガキは、美味しいお料理を食べている間に完成。世界にひとつだけの「和紙ハガキ」はどれもステキな作品ばかりでした。参加された方々の全作品を紹介できなくてごめんなさい。撮影にご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。こんなハガキでお手紙もらったら感動しますね・・・。





会場を広間に移し、つぎはランチ交流会の様子です。気になるランチは・・・  
メインのお料理は、肉と魚から選ぶことができ、また、主食もライスとパンで選択が可能でした。(お料理の写真を撮り忘れる大失敗・・・お許し下さい(^-^))  
美味しい食事をいただきながらの交流会はみんな自然と笑顔になりますね。



友の会のアイドル、ハッピーちゃんは、もうすぐ1歳です。  
今度は、よちよち歩きのちょ～かわいいハッピーちゃんを撮れたらいいなあと思います(^-^)  
ハッピーちゃんの周りでも♪盲ろう者の皆さんの周りでも♪笑顔！笑顔！の交流会でした。  
次回は、また来年。新年会&学習会でお会いしましょう！





## ～第25回中・四国盲ろう者大会（福山市）に参加しました～

11月30日（土）～12月1日（日）の2日間、広島県福山市で中・四国盲ろう者大会が開催されました。大会参加者は239名（うち盲ろう者69名）高知からの参加者は、8名（うち盲ろう者3名）でした。



開会式の後、パフォーマンス大会があり、高知メンバーは手拭いを被って「しばてん踊り」を披露しました。参加者全員うまく踊れた？ 踊れたと思う・・・ 踊れたはず！山口県は21名参加の手話歌、鳥取県は昔話「鬼の島」を手話で。広島県はダンス「UFO」香川県は手話コーラス、島根県は自己紹介、徳島県はフラダンス。愛媛県は、高橋理事長が「盲ろう者のシンボルとしての紅白白杖についての近況報告」をされました。200人余りの方にアンケートをいただいた結果、「盲ろう者のシンボルは必要か？」に対し8割～9割の人が「必要」と回答し、「紅白白杖をどう思うか？」に対しては、盲ろう者の64%が良いと回答したそうです。持っている白杖に巻く赤いテープは¥350(郵送料込)で郵送販売もしているそうです。最後は、岡山県で、手話劇「桃太郎福山に行く」でした。

次回の開催地は岡山ということで、手話劇披露の後には広島県から岡山県へ引継式がありました。

来年は、2020年11月21日～22日開催予定です。岡山駅近くだと言われていました。倉敷美観地区観光児島のジーンズストラップ作りなどできるそうです。秋の紅葉シーズン！来年は是非一緒しませんか？



18:30～はお楽しみの歓迎パーティーでした。まずは…和太鼓演奏。大会のオープニング

セレモニーでも見事な演奏を披露して下さった<sup>てんてこまい</sup>天手鼓舞（広島市中途失聴・難聴協会文化部）の皆さんの新曲披露。実はこの和太鼓、体験コーナーもあつたんです。高知の盲ろう者のみなさんもしっかり体験してきましたよ～。その様子は次ページに♪ お料理もおいしく豪華でしかも飲み放題でした。次から次へと出てくるお料理にもったいない…もったいないで、つつい食べ過ぎた大満足のディナーでした。







(左写真)「太鼓は叩いたことありますか?」「ないです」和太鼓奏者(難聴者)の男性が眞鍋さんに手のひら書きで問いかけると、その質問に手話で応える眞鍋さん。コミュニケーション成立ですね(^) 伝えたい心がそこにある…それが1番大切なのだと気づかされます。



パーティーの終盤では、広島県のパフォーマンスのダンス「UFO」が再度披露され、会場にいる全員で踊りました。眞鍋さんもノリノリで楽しそうでした(^O^)

～参加した方から感想をいただきました～

盲ろう者の皆さんからは…

- お料理はとても美味しく、お腹いっぱいです。
- 太鼓を叩いたのは初めての経験でした。
- パフォーマンス大会の桃太郎劇が面白かったです。

盲ろう者向け通訳・介助員養成研修受講者の方からは…

和太鼓演奏のとき、色んな通訳方法があって驚きました。肩をトントン叩く人や、盲ろう者の指を持ってリズムを取っている人もいて、盲ろう者に対する通訳・介助は一人ひとりそれぞれ違ったやり方でなければならないと大会に参加して、さらに実感することができました。



翌日(12月1日)は福山市の「鞆の浦」を観光しました。江戸時代から続く古い町並み…。美しい弧を描く湾の奥に立つ常夜燈。朝鮮通信使の迎賓館・宿舎として使われた対潮楼。そこには、龍馬伝さながらの時代風景が遺されていました。福山旅行の締めは・・・パーキングエリアで広島名物のお好み焼きを食べました。満足♪満腹♪







今回は睡眠です。

ぐっすり眠れた朝は心身共にリセットされますね！  
時に寝つけなくて羊を数えたことはないですか？  
そんな時は、焦らずそのうち眠れる…、  
今日ダメなら明日…、と考える脳をリラックスさせて下さい。



諸説ありますが…

### ～よい睡眠の効果は～

① 自律神経を安定させる。

自律神経は、内臓、血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整える神経で、すべての内臓、全身の血管や分泌腺を支配しています。  
自律神経には、交感神経（昼間優位な活動を高める神経）と副交感神経（夜優位な安静時の神経）があります。

② 成長ホルモンが、入眠後3時間の間に分泌される

成長ホルモンは、細胞や筋肉、神経の修復再生、疲労回復させます。

③ 免疫力を上げる

④ 癌のリスクを下げる

⑤ 認知症予防

⑥ 脂肪燃焼



等々、入眠して最初に現れるノンレム睡眠と言われる深い眠りがとても大切です。

### ～よい睡眠の為に～

① 入浴は寝る 60 分～90 分前に！

38 度～40 度にゆっくり浸かると手足から熱が放出され、身体の深部熱が下がって眠くなる。

② 食事は3時間位前には済ませます。

③ スマホ等電子機器は1時間前には止める。

④ 寝る時間を大体一定にして、朝は太陽光を浴び、体内時計を整える。

⑤ カフェインの苦手な人は3、4時間前から控える。

⑥ 散歩等の有酸素運動。

⑦ 布団に入ってから軽くエクササイズ

真っ直ぐ上向きで足の親指を重ね、両手を「ウーン」と上に伸ばす。  
両手首、足首をゆっくり上下させ血行を良くする。

⑧ 深呼吸で自律神経を安定させる

鼻から5～8秒かけて吸い、倍くらいかけて口から吐く

⑨ 昼寝はPM3時迄に30分程度をめぐに

⑩ 寝酒より白湯や ホットミルク、カモミールの方が有効。ラベンダーリラックス効果。



**注意!** 全く眠れないと思う日が何日も続く、就寝中呼吸が何度も止まる等の場合は診察を!

## ～交流会等のお知らせ～

### 新年会&学習会のご案内

2020年1月19日(日)に

学習会と新年会を予定しています。

詳細は決まり次第お知らせいたします。



### イオン幸せの黄色いレシート交流会

毎年恒例となっておりますイエローレシート交流会を

2020年2月11日(火)の祝日に予定しております。

詳細は決まり次第お知らせいたします。



### 指点字学習会のお知らせ

12月15日(日) 13:30～15:30

2020年1月12日(日) 13:30～15:30

2月 9日(日) 13:30～15:30

場所 下知コミュニティセンター

(日時等変更になる場合があります)



## 「NET118」ってご存知ですか？

聴覚や発話に障がいがあると海での事件や事故を海上保安庁へ通報するのは大変ですよね。そんな緊急時に、スマートフォン等の入力操作により、インターネットを使用して素早く通報できるシステムのこと、2019年11月1日から運用が始まっています。



費用は無料ですが、事前の利用者登録が必要になります。  
詳細は下記サイトまたは、右記QRコードからご確認ください。

海上保安庁



海上保安庁 HP <https://www.kaiho.mlit.go.jp/info/kouhou/post-678.html>

## 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

窪田 博子

〒780-0916

高知市城北町 7-2-5

TEL 080-6504-2562



## 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

みなさんにとって、令和元年はどんな1年でしたか？

今年も残すところわずかとなりました。4月の総会後の交流会から友の会の行事も盛りだくさんでどの行事も盲ろう者のみなさんと一緒に笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごすことができました。年が明けると、さっそく新年会も予定されていますよ(^) またみなさんと一緒に楽しいひとときを過ごせますように…。来年もどうぞよろしく願いいたします 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。

編集担当 渡辺 美香



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