

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

夏の終わりに、日本の総理大臣が変わりました。
秋が過ぎ・・・冬になったけど未だコロナは収束の兆しも
見えず、感染者は増え続けていますね・・・

ヘレンケラーの言葉に・・・

「世の中は辛いことでいっぱいですが、それに打ち勝つことも満ち溢れています」と、あります。みなさん！コロナに打ち勝ちましょう！！



高橋 万里さん(元会長)とお別れ会

高知県盲ろう者友の会会長として、長年ご尽力いただいた高橋万里さんが高知を離れ、娘さんのおられる神奈川県へ引越しされることになりました。コロナ禍でなければ、送別会を開いてゆっくりとお話もできたはずなのに・・・本当に残念です。

10月10日(土)の役員会の会場に、万里さんがおいで下さいました。短い時間でしたが、高知でお会いする最後の時間を過ごすことができました。準備会の時から10年余り、ずっと高知県盲ろう者友の会の代表として先頭を走り続けてくださった高橋万里さん。長い間、本当にありがとうございました。また、全国大会等でお会いできる日を楽しみにしています。



今年度も盲ろう者向け通訳・介助養成研修 開催しました。



新型コロナウイルス感染拡大を懸念しての開催でした。3密のうち①密閉②密集には対応できますが、盲ろう者の通訳介助は③密接は避けられません。

そこで、体温測定、健康シート提出、除菌スプレー、除菌シートの配付などの対策をとって実施しました。

9月6日～11月1日まで、全7回を予定していた養成研修ですが、初日は台風接近のため中止となりました。

2回目以降は順調に日程を終え、11月1日に閉講式を迎えることができました。

今年は、コロナ禍の中、受講者が少なくなりましたが、昨年度、受講日数不足で修了とならなかった方の補講があり、今年度は3人修了されました。

スタッフが撮影した実習風景の写真を少しだけご紹介します(^^)



新型コロナウイルス感染が心配される状況のなか、受講申込をして下さった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。本当にお疲れさまでした。

次回は、通訳介助の現場でお会いできることを楽しみにしています(^^)

12月のテーマは、冷え性です



寒くなって手足の冷えが気になり始めました。
慢性的に冷えの感覚がある冷え性の方は、6:4 位で女性が多く、理由として、筋肉量や皮下脂肪の差、女性ホルモンバランス等が考えられる様です。

原因 1 血液の状態

貧血や低血圧等で酸素や栄養が全身に届きにくい。

2 自律神経の乱れ 人には、外気温度が変化しても体温を一定に保とうとする働きがあり、ストレスや不規則な生活、食生活等によって循環が悪くなる。

3 筋肉量が少ない 毛細血管が豊富でエネルギーの貯蔵庫として、熱の産生、血流量を増やす等の働きが弱い。

対策

1 入浴 寝る1時間位前に38~41度の浴槽に10分程浸かる。入浴前後に水分をとる。第2の心臓と云われるふくらはぎを足首から膝に向かって軽くマッサージ。お気に入りの入浴剤もOK。健康な人は最後に手足に水を掛けて出るのもあり。

2 保温 首、手首、足首、お腹、下半身を暖めると血流up。こたつにもぐる等、全身を暖め過ぎると、体温調節が乱れるおそれがあり、逆効果になり得る。皮下脂肪には血管が無く、断熱効果で冬には冷湿布の働きになるらしい。

3 食品 肉、魚、高野豆腐等の蛋白質が筋肉の材料となる。レバー、プルーン、緑黄色野菜等で貧血予防。発酵食品、根菜類、香辛料、ニンニク、乾燥生姜、ココア、シナモン、ネギ、玉ねぎ等で血行を良くし体温を上昇、持続させる。常温以上の物を意識する。起床時にぬるめの白湯は内臓活性化し体温上昇する。

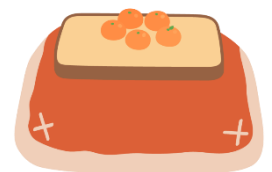


4 運動 手指、足指のグーパー運動。手首を反対の手で押して反らす。両肩を後ろに引いて肩甲骨を寄せる。ゆっくりスクワット。つま先立ち5秒。椅子に座ってかかと落とし。手指の先をつまみではなす。ゾンビ体操(脱力して上半身をゆらゆら揺らす)等々

5 その他 きつい靴下や靴、ジーンズ等で締め付けると、皮膚感覚が鈍ったり血行が悪くなるので注意。冷えは万病の元とも云われ、動脈硬化、頭痛、腰痛、便秘、下痢肌荒れ、蕁麻疹、等々にも影響する事があり、不安があれば受診を。



手が冷たい人は心が温かいなんて言われて喜んでましたが、
どうも根拠が無さそうです。暖かくして過ごしましょう。



友の会の行事も中止ばかり(>_<)、通信掲載の記事がない～と嘆いていた広報部・・・
そこへ、静幸苑にお勤めのIさんから「入所者の方から記事掲載の了解を得ましたよ～」と
ご連絡をいただき、今回、お二人の盲ろう者をご紹介できることになりました。

Iさんは、高知県盲ろう者友の会の役員でもあり、通訳介助員としても大活躍のパワフルな女性です。
静幸苑の職員として、盲ろう者と関わりを持つ日々の中で感じる思いもメッセージとしてもお寄せいた
だいています。そのメッセージはきっと・・・私たちに大切なことを気づかせてくれます(^-^)

それでは、Iさんが見守り続ける盲ろう者お二人の頑張りをどうぞご覧ください。

まなべ のりこ 真鍋 法子さん (全盲ろう 女性)



法子さんが、静幸苑に入所されたのは平成30年8月、
愛媛県四国中央市から高知県へ来られました。お世話に
なっていたケアマネさんからの紹介で、実際に施設見学を
されて「ここなら家族と離れても生活できそう」と思われての
ご決断だったそうです。

法子さんは、点字でメールと読み書きします。そして、簡単な
手話も使えます。主なコミュニケーション方法は、手のひら書き
で数字やカタカナ交じりでもスラスラと読んで理解して
下さるので、こちらからの情報提供はとてもスムーズです。

法子さんは、運動するのが大好きです。でも、今年は新型コロナウイルスの影響と、
夏場は熱中症対策のため、週に6回の屋外ウォーキング(同行:訪問看護、施設職員、
友の会会員の方々等)、ヘルパーさんと週に2回のジム(外部)通いが出来なくなって
しまったそうです(現在は再開されています)

その間は、施設内地域交流ルーム(1階)を利用して
屋内ウォーキング(週に2回)をされていて、右の写真
は、そのときの様子です。広々としたお部屋ですね。
何往復されていたのでしょうか(^-^)

法子さんのシャキッとした姿勢のよさは、こんな日々の
努力の積み重ねなのですね。



ところで、お隣に写っているイケメン☆
気になりませんか?

な・なんと! 施設長のSさんです。
お忙しい中、写真撮影にご協力いただき
誠にありがとうございました m(__)m



～お部屋での様子もご紹介!～



買ったばかりのエアロバイク(ペダルのみ)でお部屋運動もはじめました。

机の下にピッタリ収まるサイズ(≧▽≦)

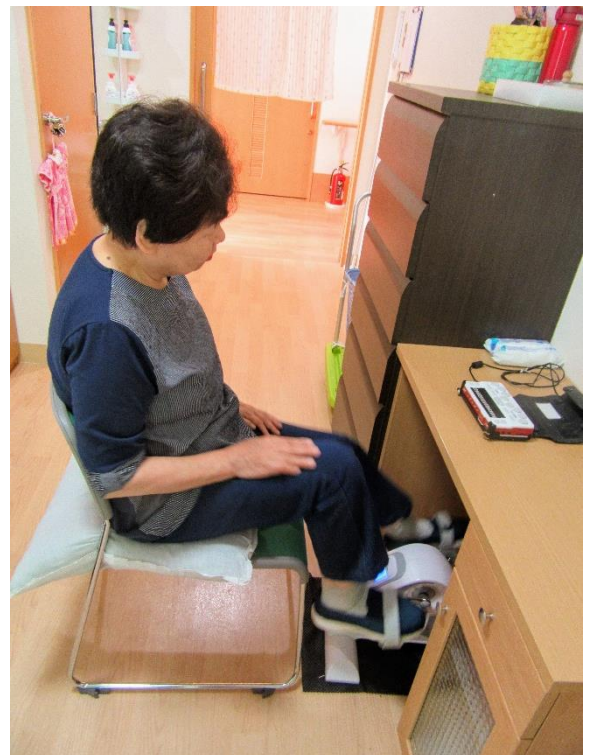
これで鍛えたら、足の衰えなど感じることなく
行きたいところへ歩いて行けそうですね。

さあ！ 準備して！ イッチ ニッ！ イッチ ニッ！



机の上に長方形の小さな白い機械がありますよね。これは「ブレイルセンス」という日常生活用具給付等事業制度で視覚障害の該当等級によって給付してもらえるものです。

法子さんは、この便利な機械を使ってメールの送受信をされているのです。



左の写真。法子さんが持っている白杖 あれ？ あれれ？と思った方はいませんか？ そうなんです！ 赤の部分が多くある白杖なのです。これは、「紅白白杖」といって、ヨーロッパの盲ろう者が盲ろうのシンボルとして使っている白杖です。

2019年の夏に開催された全国盲ろう者大会で、世界盲ろう者連盟のゲイリー会長の「世界中で使ってはどうか？」というご提案を、全国盲ろう者団体連絡協議会の高橋信行会長が参加者に紹介されたものです。

白杖に赤いテープを巻くだけで完成する紅白白杖。

法子さんは、ご自身でテープを貼り、この白杖を作られました。コロナが落ち着いたなら色んなところへお出かけしたいですね。

みやうえ しんいち
宮上 新一さん（全盲ろう 男性）

宮上さんが静幸苑に入所されたのは平成30年の8月、土佐清水市から吾川郡日高村へお引越し。宮上さんは、土佐清水市の施設に入所されていたところ、ご本人から「静幸苑に入所したい」と希望があって入所されたそうです。以前、西部交流会でもお会いしたことがあり、友の会通信でもご紹介したことがあります。



コミュニケーション方法は、触手話と手のひら書きです。表現力が豊かで、おしゃべりをはじめるとなかなか止まりません(^_^) ビーズでアクセサリーを作るのが趣味の宮上さん。ブレスレットを作って、たくさんの方にプレゼントしてくださっています。

最近、点字の勉強をはじめられました。

小さな点を触って覚えるのは、とても集中力の要る作業です。でも、さすが!宮上さん。あっという間に、50音から数字まで覚えてしまったそうです。

すばらしいですね✧

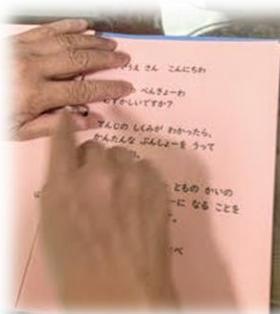
それだけでもすごいのに、ビーズを使って名前の点字をご自分で作られたそうです。これまたすご〜い✧



すごくカラフルできれいですね。

「点字を勉強したい」そんな宮上さんの思いに、周りの協力があれば、勉強だってできる! 盲ろう者の可能性だって無限大です!

まだ、長文の点字を読むのは難しいとおっしゃる宮上さん。だけど、きっとすぐに読めるようになりますね。友の会通信の点字版をお届けできる日を楽しみにしています。



宮上さんは、今年、第 24 回スピリットアート
 (高知県障害者美術展)に、作品応募されたそうです。
 「コロナ終息を願う」と題した作品には、
 たくさんの折り鶴が飾られていて、コロナ禍で
 話題になった「アマビエ」も可愛く作られて
 います。残念ながら…入選とはなりません
 でしたが、もう来年に向けて新たな作品作りを
 はじめられたそうです。さすが! 前向きな宮上さんです。



さて、またもやカラフルな写真の登場ですが…

この色とりどりの四角いもの何だと思いませんか? 実は、これ Iさんが作られた一枚一枚
 丁寧に手づくりされた「世界に一つだけ」の点字カルタなのです。



ひらがなは、小さなビーズをひとつひとつ縫い付けて書かれています。

本当に気の遠くなるような細かい作業ですね。そして、裏面の点字にはボタン(事務局
 Nさん提供)が使われています。6つに区切られた枠の中に大ききの違うボタンが
 丁寧に縫い付けられています。表か裏か分かるように一角の端が切られているのも
 細やかな配慮ですね。こんな温かい支援があり、やさしく見守ってくれる環境もあって
 宮上さんは趣味に没頭できる楽しい時間も過ごされているんですね。



～ Iさんからのメッセージ～

私の個人的な感想になりますが…見えない・聞こえなくても、ご自身で
 できることはいっぱいあります。障害を持っているから、これはできない
 だろうという思い込みや、優しさで、盲ろう者に手を貸し過ぎることって
 多々あると思います。障がい者だけではなく、高齢者や子どもに対しても同じですね。
 その優しさは、できる力(自立)の芽を、摘み取っているのではないかと感じます。
 待つ勇気、見守る勇気、心を鬼にする勇気も必要ですよ。
 と言いながらも… 私もまだまだ新米で日々葛藤中です💧



指字学習会のお知らせ

日時 12月13日(日) 13:30~15:30

1月10日(日) 13:30~15:30

場所 下知コミュニティセンター

新型コロナウイルスの影響で、今年度はほとんど学習会が開催できていません(>_<)
今後も感染者数等により、急遽中止となる可能性もありますので、ご了承ください m(__)m



学習会・新年会のお知らせ

日時 1月17日 午前中(要約筆記)

正午~ 新年会



コロナ感染の影響で中止となる場合があります。詳細は決まり次第ご連絡いたします。

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

✉ tosotuko26@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



今年は、新型コロナウイルスに怯える日々でした。友の会の行事もほとんどが中止となってしまいましたね。通信に載せる記事もなく、困り果てた…そんなとき、静幸苑のIさんからご連絡をいただき、今号はとても充実した内容でみなさまにお届けできる通信となりました。ご協力いただいた 眞鍋さん、宮上さん、Iさん、静幸苑職員のみなさま、本当にありがとうございました。

2020年も残りわずかとなりました。コロナの影響はまだまだ続きそうですが、来年は友の会の行事が少しずつ開催の方向へ進みますように…と願いつつ、来年もどうぞよろしくお願いいたします m(__)m

広報部 渡辺美香



mika.w.06.30@gmail.com