

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

2021年度の総会を開催しました。

4月25日(日)13:30から下知コミュニティセンターで、総会を開催しました。26名(うち盲ろう者3名)のご出席をいただき、議案すべてに承認をいただきました。ありがとうございました。

本年度もよろしくお願いいたします。



～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。

2021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 1670-7-40874

高知県盲ろう者友の会

～総会終了後は、おたのしみ交流会～

新聞エコバッグを作りました

先生の作り方を見て、通訳介助者が
盲ろう者、ろう者のみなさんに教えます。
あっちへ行ったり こっちへ行ったり
みんな大忙し👩🏻でした。
最初はむずかしく思えたけれど、だんだん
形になってくると、ワクワクです。
持ち手がつくと、エコバッグの完成！
みんな笑顔になりました。
思い通りに作れた人も、ちょっと失敗して
しまった人も… 楽しい時間でしたね。



こんなふうにはしを折ってくださいね

なるほど～！
そこが
輪っかになるんですね

ここに
穴をあけて
持ち手を
作りますよ



ちょっと
難しいな…

じょうずに
作れました！



え～!?
イヤだ～!
撮らないで～

今、写真
撮られてますよ



え…と
これくらいで
いいかな？

とっても
じょうずに
作れてますよ～

のりを
しっかり
つけて



ここへ
のりをつけて
貼りつけます

なるほど！
これで
持ち手になるのか

ゲーム大会

穴の開いた新聞紙の端を4人で持って、ボールを落とさないようにゴールするというゲームでした。

1チーム4人組で4チームが出場。
2チームごとに速さを競って勝ち抜き戦。
さて、優勝チームは？

一番においしいお土産をもらえる特典
がついていました。(≧▽≦)

ボールを落とさないように運ぶコツは
新聞紙のかたむけ方にあるようですね。



そして、最後はやっぱり手話歌
「てのひらを太陽に」です。
コロナ禍で声を出して歌うことも
自粛…自粛の日々。だけど、手話なら
飛沫感染の心配はありませんね。
大きく身体も動かしながら(^^)

♪て～のひらを たいように～♪
総会&交流会、無事終了しました。
ご参加いただいた皆様、ありがとう
ございました m(__)m



交流会を開催した会場に作品展示ブースも準備しました
ステキな手作り作品をご紹介します！

ふじそうさんは、かわいい柄の手づくりマスクです(^)
なんと！希望者にプレゼント♪していただきました。
ありがとうございました。

みやうえさんからは、ネックレスやブレスレットの他に
ペットボトルのフタで作った指輪や、コーヒーパックや
折り紙で作った薬玉とリース、新聞紙のゴミ箱など多くの
作品をお寄せいただきました。

新聞紙のゴミ箱はみんなにプレゼントして下さると
いうことであっという間に
なくなってしまいました。
また、機会がありましたら
よろしく願います(^O^)

ふじそうさん作



みやうえさん作
(盲ろう者)



中敷きになる
ゴミ箱は大人気



ひろたさんは、とっても
かわいいぬいぐるみです。
キリンにしまうま、ピンク
のぞうさん。どれも表情が
かわいくて(*´▽`*)
見惚れてしまいますね。

なみこしさんは、折り紙で
作ったおひなさまやかぶと
などです。もはや折り紙
作家として、個展が開ける
レベルじゃないかと思うよ
うな素敵な作品でした。

ひろたさん作



なみこしさん作



よこやまさんからは、「はらぺこあおむし」ウォールポケットです。色鮮やかで、大胆な色使いが子どもたちに大人気の幼児向け絵本ですが、その絵本から飛び出してきたような手作りはらぺこあおむしを、な・なんと 10 個もプレゼントしていただきました。

よこやまさん作

かわいい はらぺこあおむし ありがとうございます!



どいさんは、伊勢海老入りの豪華なおせちをはじめ、5月のこどもの日に因んだ折り紙作品です。中でも、かぶととよろいは実際に身に着けることができる大きさでした。さっそく松澤会長と渡辺さんが試着♪ どうですか？ 似合ってますか？

どいさん作



壱ノ型 水面斬り!
(実は鬼滅の刃ファン)



エイ! ヤー!
どう?
かっこいい?



指点字学習会のお知らせ

日時 6月 13日(日) 13:30~15:30

7月 18日(日) 13:30~15:30

8月 8日(日) 13:30~15:30

場所 下知コミュニティセンター

9月~11月は、養成研修開催のためお休みします

※急遽、中止になる場合もございます。ご了承ください。

今年度も指点字学習会を開催中です。

コロナの影響もあって、参加者は少ないですが、感染予防に気をつけながら、楽しく学んでいます。5月は、歌詞を使って点字の「分かち書き」練習をしました。カッコ書きや数字についても勉強しましたが、色々な注意点があって難しい…(>_<)

今年度に入って、ブリストという機器を使い、点字を打つ練習もしています。

「しりとり」ゲームをしながら楽しく学ぶ中、出てくる疑問や質問には、松澤先生と山本先生がすぐにやさしく教えてくれるので、安心です!

点字や指点字に興味のある方、一緒にいかがですか?



西部交流会中止のお知らせ

6月20日(日)に予定していた西部交流会ですが、変異ウイルスによる感染や全国的な感染拡大、また、県内でも感染者がでていることから

昨年につづき、本年度も中止することが決まりました。

2年ぶりに再会できるかもしれない…と、楽しみにしていた交流会だったので、とても残念ですが、今は我慢の時ですね。

ワクチン接種が進み、感染リスクがなくなり、来年こそは開催できますように…。

毎号健康ネタをお届け

広報部 徳久和恵

6月のテーマは 骨粗しょう症 です



骨の密度が低下して強度が弱くなることで若い人(22~44才)に比べて70%以下になると治療の対象になるかと思えます。その80%は女性です。身長が低くなった、腰が曲がった、転びやすい、腰痛だと思っていたら「いつの間にか骨折」だったなんてこともあります。骨は血液中の蛋白質やカルシウムを利用して、骨を作る働きをする細胞と、古くなった骨を壊す働きをする細胞で新陳代謝しています。

～骨がもろくなる原因～

- 1 栄養バランス** 骨を作り強くするための栄養不足、カルシウムが不足すると、骨から溶け出して補おうとする力が働く。
- 2 女性ホルモンの減少** 骨の代謝に大切で、細胞のバランスを取る働きのホルモンが、閉経等から不足すると、骨を壊すスピードが骨を作るスピードを上回ってしまう。無理なダイエットでも同様の事が起こる。
- 3 運動不足** 骨に負荷がかからず、骨を緩やかに壊す働きと、「骨を作れ」という指令を出す力が弱い。
- 4 紫外線不足** 摂取したカルシウムを吸収するために必要なビタミンDの生成が不足する。



～骨密度を上げる対策～

1 運動 例 … かかと刺激

つま先立ちから、かかとをストンと落とす。1日3回、1度に10回程度。
椅子に座ってかかとを意識した足踏みでもOK!



その他… ①踏み台昇降 … 高さ20センチ位で1日20分程度

②つかまり立ちスクワット、ウォーキング、太もも伸ばし、腰、肩等のストレッチ等々無理なく痛みのないように続ける。

2 食事

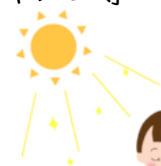
骨作りに必要な蛋白質、カルシウム、吸収を助けるビタミンD、マグネシウム、酢、流出を防ぐビタミンK等、バランス良くとる。



肉、魚(干しエビ、しらす、鮭、魚缶詰め)、牛乳、乳製品、大豆、青菜類(小松菜)、納豆、キクラゲ、キノコ等々

✧おまけ✧

骨粗しょう症の治療は進化しています。心配な人は受診を。骨力の低下は老化、免疫力低下、脂肪代謝等にも影響があるとされています。食べて動いてちょっと日光浴しましょう。



編集後記



「新型コロナウイルス」が変異を繰り返し、変異ウイルスとして猛威をふるっています。相変わらずの自粛の生活… ワクチンの接種券(クーポン券)は届いても、予約が取れない事態が発生するなど、混乱つづきですね。

そんな中、去年は中止となった、友の会の総会&交流会が開催され、みなさんと楽しいひとときを過ごすことができました。

実は…、私も「はらぺこあおむし」をいただきました。

すごくうれしくて、帰り道もウキウキ感がとまりませんでした。

このうれしさを独り占めするのは、なんだかもったいない…と思い、主人が勤務するスーパーに貸し出ししようと考えました。

子どもの日イベントの助っ人となってくれたあおむしさん(≡▽≡)

開催5日間で、あおむしさんのポケットに入ったお菓子は約 200 個。

たくさんのお子どもたちにわくわくする楽しさもプレゼントできました♪

この場をお借りして… よこやまさん、心温まる手作り作品を

お寄せいただき本当にありがとうございました。

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。

本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

