

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

2022年度 総会開催

4月24日(日)13:30～下知コミュニティセンターで、総会を開催しました。28名(うち盲ろう者2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。

本年度もご支援・ご協力のほど、何卒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は、その存在を広く社会に知ってもらう必要があります。今後も支援の輪を拡げていくために皆様からの変わらぬご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

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

交流会【スラックレールでふみふみバランス体操】

総会の後、14:00～交流会を開催しました。まずは、前田さんにスラックレールというスポーツイを使って「ふみふみバランス体操」を教えてくださいました。

スラックレールとは…長さ 90 cmのかまぼこ状の商品で、重さはわずか 200gの
柔らかい素材でできたスポーツイで、床に置いて乗り、バランスを
とることで「体幹」「バランス」「集中力」を養うことができます。

スラックレールHP



簡単そうですが、実は…乗るだけでもすごく難しいです🌀

参考 URL:「SLACK RAIL」 <https://slackrail.jp/> (2022年5月 25 日)

参加されたみなさんの素晴らしいバランス力をどうぞご覧ください！



交流会【ゲーム】

交流会第二部では、2か所に分かれて、お金の金額を当てたり、野菜の重さを当てたりするゲームをやりました。お金は、箱に入ったお札や小銭を触感だけで判断しなくちゃいけないので、かなり難しかったと思いますが、なんとピタリ賞の方が4人もいました！ 野菜は、グラム数の一番近い人に、その野菜をプレゼントしました。いつも身近にあるお金や野菜。たまには違う角度から触れてみるのもいいですね！

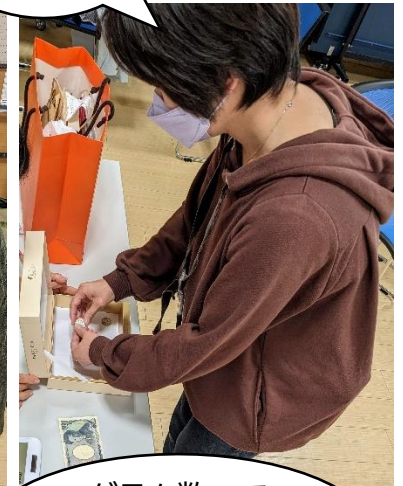
見たらダメ？
こ…これは
お札だな！



はいはい！
これは10円
これは1円！



えーっと…
これは…
100円です



う…ん
大根は…？
重いと思う！



重さは？
何グラムくらい
だと思おう？

グラム数って
どこかに書いてない？
かしらね ウフフ(^-^)



持ってみるだけじゃ
重さってわからないのね

コロナ禍ではありますが、楽しい交流会から今年度スタートしました。感染者数が減って、もっと自由にお出かけや飲食ができるようになれば友の会の行事もどんどん開催されるようになると思います。また、みなさんと一緒にわいわいガヤガヤ楽しい時間が過ごせますように…。交流会の最後に、おいしいお菓子のおみやげをもらって解散となりました。参加されたみなさま、お疲れさまでした。筋肉痛は大丈夫だったでしょうか(*´艸`)ウフフ…

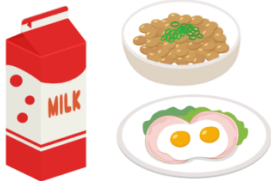
今回は「蛋白質と水&ミニ筋トレ」です



いつも健康ネタを広い心で読んで頂き有り難うございます。今号は、4月に開催した総会で、交流会のときにお話した健康ネタと、座ったまま出来る「ミニ筋トレとストレッチ」をランダムにご紹介します。沢山の方法がありますので、書籍等も参考に、自分のお気に入りを見つけて下さいね。

健康を保つ秘訣はやはり三食バランスよく食べて、よく眠り、運動して筋肉を鍛えるのが大事ですね。そこで、まずは、意識的に摂りたい「蛋白質と水」についてお話しします。

蛋白質とは…炭水化物、脂質と共に三大栄養素の1つで、多数のアミノ酸が結合して出来ており、身体の中の部分にも存在しますが体内で合成されないアミノ酸もあり、食事で摂る必要があります。筋肉や臓器を構成し、身体のバランスをとるホルモンや免疫機能にも働き、生きる源になるのです。



蛋白質を食事で摂取しましょう(1日 50~60gが目安、三食に分けて摂る)

- 10g 摂るには…例(条件による) 牛乳 200ml、納豆1パック、卵1個半、豆腐半丁、魚切り身半分、細切れ肉片手半分、竹輪 2本等々

蛋白質が不足すると

- 筋肉量減少、肌や髪のトラブル、集中力や思考力の低下、病気にかかりやすい、肥満、不眠症、骨粗鬆症、冷え症、認知症等のリスクがあります。

不足分をサプリやプロテインで補う場合

- 使われず余った物は尿として排出されます。カロリーオーバーや内臓に負担がかかることもあるので、上手に摂りましょう。

水分について…身体の 55~65%は水で、その働きは、血流を良くする、発汗して体温調節、酸素や栄養素を全身に運ぶ、不要になった老廃物(ゴミ)を尿として排出、新陳代謝をスムーズにする等々があります。



水分の出入り (一般的なガイドラインによる)

- 排出量一尿として 1000~1500ml、便や呼気、汗等合わせて 2000ml 前後。
- 必要量一体重1kg に対して 35ml。食事等から自然に摂れる以外に、水分として、1日 1500ml 飲みましょう。

カフェインや砂糖等、添加物の無いただの水を少量ずつこまめに飲むのが良いです。コーヒー、果汁、緑茶、スポーツ飲料等も各々、抗酸化作用や、脱水予防、リラックス効果等もあり、適宜に楽しんで飲むと良いでしょう。



座ったまま出来るミニ筋トレとストレッチ

★肩こり、首こり

肩挙げ・・・両肩をギューツと挙げてキープ、ストンと下ろす。

肩回し・・・両手を肩先に軽く乗せ、交互に前回し、後ろ回し。
(水泳のイメージ)

両手挙上・・・両手を胸の前で組み、手の平は外向きして頭の上に伸ばしてキープ。2回目は限界まで伸ばす。

肩甲骨寄せ・・・両手を後ろで組み、肩甲骨をくっ付ける意識で。
2回目は組んだ手を少し持ち上げてキープ。

肩ストレッチ・・・左手前習え、右手を左肘上部に置き、右に引き寄せる。
反対も同様。

肩、肩甲骨ストレッチ・・・①両肘を胸の前で上下に重ね、
上に挙げてキープ、上下入れ替えて同様に。
②両肘を胸の前で合わせて、お祈りポーズ、
そのまま上に挙げてキープ。

肩インナーマッスル・・・肘を曲げて体の横につけて手の平は上向き、軽く外に広げる。

首筋トレ・・・頭の重さは約5kg。それを支える首を日頃から鍛える。
片手で額を押し、頭を動かさず同等の力で手を押し返しキープ。
これを右頭、左頭で行い、後ろは両手を組んで行う。

首ストレッチ・・・力を抜いて頭の重さを利用して前に倒す。
左も右もゆっくり倒しキープ。
後ろも同様(痛み痺れが出る時は中止)
物足りない場合は、頭を押さえ適度に力を加える。
手は曲げた頭と反対方向に引っ張る意識で。

首回し・・・頭をゆっくり1周回す、左回り、右回り。

★腰

腰を伸ばす・・・両膝を揃えて座り、左手を右膝にかけ、上半身を右後ろに捻る。反対も同様。

★下半身

太ももを鍛え膝への負担を軽くする。転倒防止、血行促進、骨粗鬆症予防

太もも筋肉・・・右足を真っ直ぐ伸ばし足首を反らしてキープ。左も同様。

足首回し・・・両膝を真っ直ぐ伸ばし、足首を内回し、外回し。
又は、入浴中に浴槽で足指でグーチョキパーとか
グーパーを繰り返す等。

爪先落とし・・・踵を地につけ、両爪先をリズムカルに打ち落とす。

踵落とし・・・爪先を地につけたまま、踵をリズムカルに打ち落とす。

キープは5～10秒、回数は10回位を状態に合わせて増減してください。

座ったままでは勿体ないので、ゆっくりスクワットを加える等、

気がついた時に色々やってみましょう。

最後は深呼吸と水分補給を忘れずに!(^-^)



コミュニケーション学習会開催(5月8日(日)下知コミュニティセンター)



昨年度まで、指点字を学ぶために開催していた学習会。
今年度は、コミュニケーション学習会と名称を改め、創作活動なども
取り入れながら、みんなでわいわい賑やかにスタートしました。
記念すべき1回目は、初夏の風が気持ち良い季節にぴったり！

色画用紙で「風鈴づくり」の創作学習会でした。【参加者 14 人(うち盲ろう者1人)】



作り方の説明を聞いたときは、チンプンカンプン・・・作れるかしらと心配だったけど
色画用紙に線を引いて、細長いパーツをハサミで切る細かい作業さえクリアすれば
あとはのりやボンドで貼りつけていくだけです(^-^)
器用な指先でどんどん作業を進める〇〇さん(^o^)
「うまくできない～」と悪戦苦闘していた〇〇さん(≧▽≦)

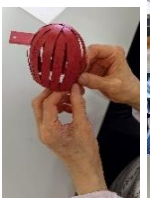
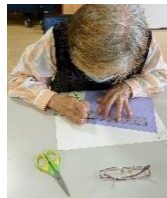


とても楽しい♪創作の時間でした。

まだまだコロナ禍・・・感染者数を
気にせずにはいられませんが、
予防しながら楽しんでいきましょう!!

はい！
出来上がり！

①線を引く ②パーツを切る ③貼り合わせる



コミュニケーション学習会のお知らせ

企画部

日時： 6月12日(日) 13:30~15:30

場所： 下知コミュニティセンター(高知市二葉町10番7号) 西隣に駐車場有300円

内容： 13:30~14:30 手話【基礎的な手話—挨拶など】

手話を勉強したい人、久しぶりの方も簡単な単語の学習♪一緒にませんか？



14:30~15:30 よさこい鳴子踊り

今年は、よさこい開催決定！鳴子両手に♪身体を動かしてみませんか？



コロナの感染状況等により、急遽、中止となる場合があります。
何卒、ご了承くださいませよう、お願いいたします。

眞鍋法子さん(全盲ろう)のおはなし

2020年12月号でもご紹介した眞鍋法子(まなべ のりこ)さん。
2018年に、聴覚障害者養護老人ホーム「静幸苑」へ入所され、現在も施設生活を満喫されています。5月初旬、法子さんから投稿メールをいただきました。
ブレイルセンスという点字ディスプレイを操作し、点字でメールを打つ法子さん。
数日間に渡ってお送りいただいたおはなしを2回連載でお届けします(^-^)



私は、2歳のときに脳症で耳が聞こえなくなりました。
ちょうどその頃、父が亡くなり、母と姉との3人暮らし。
生活は厳しく、貧乏のどん底でとても辛かったです。

小学2年生のときから弱視で、見えにくさはあったものの、勉強は好きで算数が得意でした。全く見えなくなったのは60歳くらいのときです。それまでは、内職の仕事もしていました。50代になって、私は、点字の本を読んでみたくなりました。点字を学びたいと思いましたが、母と姉には反対されました。だけど、あきらめきれなくて、ケースワーカーやボランティアの人にもお願いし、市役所へ行ってもらい、まずは、点字一覧表で点字の6点を覚え始めたんです。あっという間に覚えてしまって、みんなを驚かせたんですよ。
コミュニケーション手段として点字で情報を得るためには、点字版や機器を給付してもらうことが必要で、そのためには視覚障害の認定を受けなければなりませんでした。
反対する母と姉には内緒で、ケースワーカーの人と一緒に支援センターへ相談に行き、眼科も受診しました。障害者手帳に視覚障害を追加してもらうには目の検査が必要だったからです。だけど、障害者手帳の申請には家族の付き添いが必要だと眼科のお医者さんに言われ、私は、どうしたらいいのかわからず辛くて苦しみました。悩んでいても時間はすぎるばかり・・・、そこで、支援センターの人をお願いして母と姉を説得してもらいました。ようやく、母と一緒に眼科へ行くことができ、障害者手帳の申請手続きを進めることができました。
貸し出しの点字本を早く読んでみたい・・・読めるようになればいいなあと楽しみでした。そして、点字本が読めた時は本当に感激しました。目が見えなくなったことは、本当に残念だけど仕方ありません。色々な苦難を乗り越えることは本当に大変でした。
だけど、ちょっと前向きな気持ちになって、できることをやってみよう！と思い、実際にやってみると、楽しいこともたくさんあります。そんな楽しいできごとの一つが、今から6年前に参加した「宿泊型生活訓練」のお話です。そのおはなしは、また次回に・・・

眞鍋法子

編集後記



2022年度、スタートしました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。
コロナ禍で行動を制限された2年間、コロナワクチンは3回目接種を終え、4回目
の接種がはじまりますね。暑い夏を前に、屋外でのマスク着用をどうする？と
議論もされています…。でも、マスクをつけることで、メイクが楽になったとか

ほうれい線が隠せる(≧▽≦)とか、男性も髭の剃り忘れを隠せるなどビジネスシーンでも
メリットが多いのではないのでしょうか。しかし、この状況のままで飲食交流会は難しい🌀
7月には宿毛で西部交流会が予定されています。できれば、コロナに気兼ねせず、
マスクを外して、おしゃべりしながら、おいしいものをお腹いっぱい食べたいですね。
あと少しの辛抱がいつまでなのかわからない日々ですが、みんなで頑張っていきましょう！



今年度、新たに始まったコミュニケーション学習会で手づくりした「風鈴」
作ってみたいと思われた方(^O^)いらっしゃいませんか？

「こんなことやってみたい！」「あんなこともしてみたい！」などのご要望
友の会へのご意見、通信に対するご感想などございましたら
是非！下記アドレス、または事務局までお寄せください。

おまちしております m(_)_m



編集担当 渡辺 美香



watanabe_m_638@ymail.ne.jp