

2023年3月1日発行

# 高知県盲ろう者友の会通信

## ～やさしさは手から手へ～

### ◆<sup>もくじ</sup>目次◆

|                                      |       |     |
|--------------------------------------|-------|-----|
| <sup>そうかい</sup><br>総会のお知らせ           | ..... | P.2 |
| <sup>げんにんけんしゅうかいさい</sup><br>現任研修開催   | ..... | P.3 |
| <sup>しんねんかいかいさい</sup><br>新年会開催       | ..... | P.4 |
| <sup>きかくぶ</sup><br>企画部より             | ..... | P.5 |
| <sup>けんこう</sup><br>健康ネタ(自律神経Part1)   | ..... | P.6 |
| <sup>ほうこく</sup><br>スマイルシート・イオンシートご報告 | ..... | P.8 |
| <sup>へんしゅうこうき</sup><br>編集後記          | ..... | P.8 |

発行・編集 高知県盲ろう者友の会

会長 <sup>まつざわ</sup>松澤 <sup>まゆみ</sup>稀弓

E-mail [tomonokai.kochi@gmail.com](mailto:tomonokai.kochi@gmail.com)

ホームページ <https://kochikendb.jimdp.com>

<sup>ねんかいひ</sup>年会費 <sup>せいかいいん</sup>正会員 2000円 (<sup>かぞくかいいん</sup>家族会員 1000円)

<sup>さんじょかいいん</sup>賛助会員 <sup>くち</sup>1口 1000円 <sup>だんたいかいいん</sup>団体会員 <sup>くち</sup>1口 5000円

<sup>ふりこみさき</sup>振込先 <sup>ぎんこう</sup>ゆうちょ銀行 01670-7-40874

## ■ 総会のお知らせ

※今号は総会出欠はがき同封のため、メール配信させていただいている会員の皆さまにも郵送でお送りいたします。

### 総会のご案内

2023年度の総会を下記日程で開催いたします

日時：4月30日(日)13:30～

場所：下知コミュニティセンター(高知市二葉町10-7)

※近隣に駐車場あり(建物の西隣 24時間 300円)

※正会員の皆さまには、返信用ハガキを同封しました。

出欠のお返事をよろしく願います。



### お楽しみ交流会

開催時間：総会終了後～16:00

みなさんと楽しく交流できる会を企画しています。

どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非、ご参加ください。おまちしております。



### 2023年度会員継続のお願い

いつも当会の活動に、ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。  
盲ろう者の自立と社会参加促進のために、来年度も皆さま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 盲ろう者向け通訳・介助員現任研修 開催



1月15日(日)オーテピア高知図書館4階の研修室で、今年度2回目となる現任研修を開催しました。参加者は、27名(うち盲ろう者1名、ろう者2名)でした。

開催会場が、オーテピアということで、高知図書館と1階の声と点字の図書館を職員の方に案内してもらいながら見学しました。

後半の講義を担当してくださったのは、高知県障害福祉課チーフの公文さんです。通訳・介助員派遣事業についてのお話はもちろんのこと、福祉サービスや制度、そして法律、その他、ヤングケアラー、ヘルプマークなど福祉について幅広いお話をしてくださいました。

令和3年に施行された「合理的配慮」について  
民間事業者も令和6年から義務化されるそうです。

下記(右記 QR)サイトよりリーフレットをご覧くださいませ。

合理的配慮を知っていますか？



[https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/pdf/gouriteki\\_hairyo/print.pdf](https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/pdf/gouriteki_hairyo/print.pdf)

出典：内閣府ホームページより



しんねんかい かいさい  
■ 新年会 開催

がつ にち にち どうじんまち りょうてい はまちょう しんねんかい かいさい  
1月15日(日)唐人町の料亭「濱長」で、ランチ新年会を開催しま  
した。参加者は 18人(うち盲ろう者1人、ろう者1人)で、今年は、  
こうちけんしょうがいふくしか にし さんか  
高知県障害福祉課の西さんも参加してくださいました。

はまちょう しょうがつ  
濱長さんのランチは、お正月バージョンで、

じょうひん りょうり  
とっても上品なお料理！

にほん わ つつ ぼしよ  
日本の和に包まれた場所で、

おい たの す  
美味しい楽しいひとときを過ごしました。

みな ほんねん もう しゃとも かい  
皆さま本年も盲ろう者友の会を

ねが  
どうぞよろしく願いいたします。



## ■コミュニケーション学習会 開催

担当：企画部

12月、2月のコミュニケーション学習会は、下知コミュニティセンターで手話や点字、指点字の学習をしました。年賀状や懐かしい童謡を使って点字を打つ学習や、指点字学習も少しずつ進めています。

点字や指点字に興味のある方、是非、ご参加くださ～い！



## ●3月のコミュニケーション学習会のお知らせ

日時 3月 12日(日) 10:00～12:00

場所 下知コミュニティセンター

※コロナの感染状況や実施場所の予約状況により、急遽中止となる場合があります。ご了承ください。

まいごう しょせつ けんこう とど  
■ 毎号(諸説あり)健康ネタをお届け

こうほうぶ とくひさかずえ  
広報部 徳久和恵

こんかい じりつしんけい  
今回は「自律神経 Part1」です

じりつしんけい なん  
[自律神経]って何でしょう?

みみ ことば いまひと き  
よく耳にする言葉ですが、今一つぼんやりしてる気がするので、ちょっ  
せいり  
と整理してみました。

しんけい おお わ ぜんしん は めぐ のう かくないぞう  
神経は、大きく2つに分けられ、全身に張り巡らされて、脳と各内臓  
きかん たが じょうほう つた あ つうろ  
器官が、お互いに情報を伝え合う通路のようなものです。

ちゅうすうしんけい のう せきずい からだ ちゅうしん しれいとう  
中枢神経は・・・脳と脊髄で構成され、体の中心にあり、司令塔の  
やくめ  
役目をしています。

まっしょうしんけい ちゅうすう しれい ぜんしん つた かくきかん  
末梢神経は・・・中枢からの司令を全身に伝え、各器官からのメッ  
でんたつ たが と あみめ ぜんしん ひろ  
セージを伝達し、お互いにやり取りしながら、網目のように全身に広が  
っています。

じりつしんけい まっしょうしんけい いちぶ こうかんしんけい ふくこうかんしんけい わ  
自律神経は、末梢神経の一部で、交感神経と副交感神経に分  
じぶん いし かんけい こきゅう つづ しんぞう うご しょうか  
かれ、自分の意志に関係なく、呼吸を続け、心臓を動かし、消化し、  
たいおんちようせつ とうとう かんきょうへんか あ きかん  
体温調節する等々、環境変化に合わせて器官をコントロールし 24  
じかんせいめいかつどう い じ  
時間生命活動を維持します。

こうかんしんけい くるま やくめ しんぱくすう けつあつ あ  
交感神経は・・・車のアクセルの役目で、心拍数、血圧を上げ、  
かつどうてき きんちよう こうふんじょうたい  
活動的、緊張、興奮状態にします。



副交感神経は・・・車のブレーキの役目で、心拍数、血圧を下げ、

リラックス状態にします。

この2つの作用で、上手に切り替えながらバランスをとることで、心身

を調整し、健康を維持しているのです。昼間は交感神経、夜間は

副交感神経が、やや優位なのが良い状態です。

自律神経の大敵は・・・

- ・ ストレス、不規則な生活習慣、喫煙、深酒
- ・ 暴飲暴食、過労、ネガティブ思考、完璧主義
- ・ 姿勢、骨格のゆがみ、睡眠不足、運動不足
- ・ 加齢(女性40歳、男性30歳をめどに、副交感神経の働きが衰えバランスがとれにくい、休養でリセット出来にくい)



自律神経のバランスが乱れると(失調)・・・

- ・ 頭痛、肩こり、腰痛、動悸、倦怠感、不眠
- ・ 冷え、肥満、便秘、下痢、頻尿
- ・ 集中力低下、免疫力低下
- ・ イライラ、不安感、ホルモンバランスの乱れ

等々、不調、不快な症状の原因となる事があります。

自律神経を整える対策については、次回の通信でお知らせします。

よく食べ、よく寝て、少し動いて、笑顔で過ごせたら一番ですね。



## ■スマイルレシートご協力のお礼とお願い

担当：会計

いつも「スマイルレシート」にご協力いただき誠にありがとうございます。

2022年度は、50,000円でした。還元金は、友の会の活動費として幅広く活用させていただいております。

2023年度も引き続き、ご協力よろしくお願いたします。

※チラシを同封しております。有効期限等、ご一読いただければ幸いです。

## ■イオン黄色いレシートキャンペーンご報告

担当：広報部

毎月11日のイオン・デーに発行される黄色いレシートから、2022年度

高知県盲ろう者友の会へいただいたご寄付は29,500円でした。

皆さまからいただいた温かいご支援は、プリンターのインクや用紙、また

交流会の消耗品購入等に活用させていただいております。

来年度も変わらぬご支援のほど、よろしくお願いたします。

## ■編集後記

今年度最後の通信となりました。コロナ禍もそろそろ脱出の時を迎えることになるでしょうか……。屋内でもマスクをつけなくて良いことになれば、以前のような生活環境を取り戻すことができるかもしれませんね。

4月の「令和5年度の総会と交流会」で皆さまとお会いできることを楽しみにしております。来年度もどうぞよろしくお願いたします。

通信に対するご意見、ご感想、また、友の会へのご要望など、なんでもお気軽に、事務局までお知らせください。編集担当：渡辺 美香