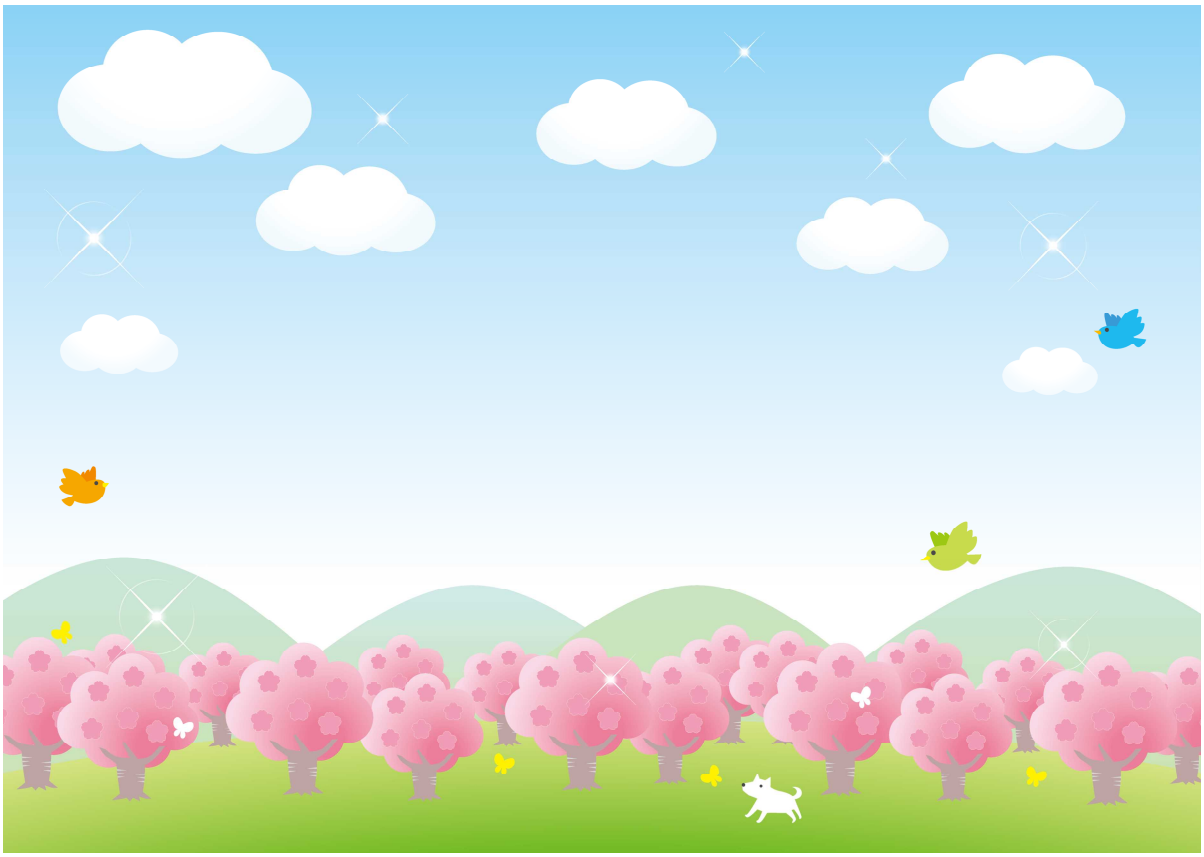
対面リーディング通信

2017年 4月

2017年4月1日 発行　　第175号（隔月刊）



春本番、新年度のスタートです。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今月号の主な内容

対面リーディングと私	ある日の対面朗読から	小杉　洋子	2
私のふるさと	山と海に挟まれた町	筒井　雅史	3
寄り道・回り道	愛媛県大阪事務所	福田　直樹	4
情報発信	広がる「さわる」企画展	加治川　千賀子	5
情報発信	花粉症によるノドの症状について	福田　直樹	6
情報発信	見えない人・見えにくい人への接し方		7
お知らせ ほか			8

対面リーディングと私

ある日の対面朗読から

小杉（こすぎ）　洋子（ようこ）

長い間対面朗読をさせてもらっていますが、最近は月に１回くらいですし、リスナーの方は毎日のように通って来られるMさんが多いです。ですから、私もリラックスして楽しい時間が持てたらよかったなあと思うようになりました。

最近の会話です。１月の終わりころ、彼が「おめでとうございます。でも１月〇〇日に会社辞めさせられたこと忘れられへん」と言う。楽しいこと思い出してねと、最初は懸賞のハガキ代筆から。これ５万円当たるよ、そして職業は会社員。「今日は大阪駅から違う道を通ってきたけど迷った。でもね、同じ道ばっかりだとあかんでしょ」と。えらいなあ、挑戦しようという気力がある。

この日の本は「推理作家の人気作品100選」。１作品２ページに亘（わた）り作品の概要や登場人物紹介など、なかなか面白い。彼は作家名や俳優名などの私の読み違いを指摘してくれる。松本清張、水上勉、江戸川乱歩など、私もつい力が入る。「この作家はいらんから」など彼の好みで進むが、「これ映画で観た」「テレビで何回も放映してた」など、へええよく知ってるねと感心する。いつも新聞のテレビ番組を覚えて帰り家で観てるんだ。

私は彼のような若い人は、同じ世代の同性の人と会話できたらいいのではないかと思う。そうすると、生きる力が湧いてくるのではなかろうか。

対面朗読に同年齢くらいの人は無理でも、そういう場を持てるように国や自治体が働きかけをする、仕事を提供する、若いサポーターをつける。共生社会の実現が障害者の幸せにつながり、社会に還元されるのではなかろうか。

2014年6月号からお休みしていた『対面リーディングと私』コーナー。

その間にボランティアさんの入れ替わりもあり、あらためて「日本ライトハウスの対面リーディングに来て下さっているボランティアさんの紹介」コーナーを再開いたしました。

記事では、ボランティア活動をしてくださっている皆様を順にご紹介いたします。ご自身で文章を書いていただく形式、職員がインタビューをさせていただく形式などを考えています。

皆様のもとへ職員が原稿依頼に参りますので、ぜひご協力のほど、よろしくお願いいたします。

もちろん、職員が伺う前に原稿をお寄せいただくのも大歓迎です。

どうぞよろしくお願いいたします。

山と海に挟まれた町

サービス部　筒井（つつい） 雅史（まさふみ）

私は現在、神戸市に住んでおります。以前、「京都で学び、大阪で働き、神戸に住む」ということを人から聞いたことがあります。この意味は神戸が普段生活するのに住み心地が良いということだったと思います。

私の住む灘区は、神戸市の中でも東部に位置して、北に六甲山・摩耶山を控え、南は大阪湾に面し、東はおおよそ石屋川で東灘区に、西は王子動物園および岩屋周辺で中央区に接しており、区内には西郷川（さいごうがわ）、都賀川（とががわ）、石屋川の三河川が南北に流れ、それらの川を横切って、東西に阪急、JR、阪神の各鉄道が走っています。

市街地北部は、古くからの住宅や新しい団地、それに神戸大学・神戸高校などの大学や高校が並び建つ文教地域と緑豊かな住宅地が広がっています。市街地中央部のJR六甲道駅周辺は東部副都心として整備され、西の水道筋商店街は庶民的な商店街として市民の台所をまかなう地域となっています。浜手地域は下町であり、新在家（しんざいけ）・大石の付近は西郷(にしごう)とも呼ばれ、古くから酒造地帯として有名な「灘五郷」のひとつです。

区名の「灘」は、地域が「灘の生一本」で知られる酒どころであることから由来しているようですが、「ナダ」の名称がいつごろ、どういう意味で使われてきたのか分からないそうです。

また、数々の名跡、観光施設も数多くがあり、樹齢１０００年もある「春日神社の楠」や弘法大師が摩耶夫人像を取り寄せ安置したといわれる「天上寺（てんじょうじ）」、奈良春日神社旧社殿を移したといわれる「六甲八幡（やはた）神社」、桜ヶ丘町で発見された銅鐸や「沢の鶴資料館」に見られる灘の酒蔵などの史跡や国立公園でもある六甲山を始め、国内では、上野動物園、白浜アドベンチャーワールドに次いで3番目にパンダがやってきた王子動物園や県立近代美術館、神戸文学館や旧ハンター住宅などの観光施設があります。

今年は神戸港が慶応3年（1868年）に開港して以来１５０年という節目の年でもある神戸市。春の桜の花見、夏の神戸まつりの花火、秋の六甲山の紅葉、冬のルミナリエなど、まだまだ他にたくさんの催し物や観光スポットがありますので、日頃の疲れを癒やしにお越しください。

寄り道・回り道

レポーター：福田（ふくだ） 直樹（なおき）

愛媛県大阪事務所

【所在地】　大阪市西区江戸堀1-9-1 肥後橋センタービル1F
【電話番号】　06-6441-2829
【行き方】　大阪市営四つ橋線肥後橋7番出口から徒歩1分
【開所日】　月曜日～金曜日（祝日、1/1～1/3、12/29～12/31を除く）
【開所時間】　９時～18時
【URL】　https://www.pref.ehime.jp/h30101/oosaka-jimu/

私が情文に来てしばらくした頃、買い出しに行った近くの文具店（現在は閉店）の隣にあるのを偶然見つけました。

情文から四つ橋筋をまっすぐ南、肥後橋駅7番出口を過ぎてすぐの所にあります。歩道から少し奥まった場所のためか、イベントが無い時は余り目立たないので、事務所の前を通っても気付かないかもしれません。

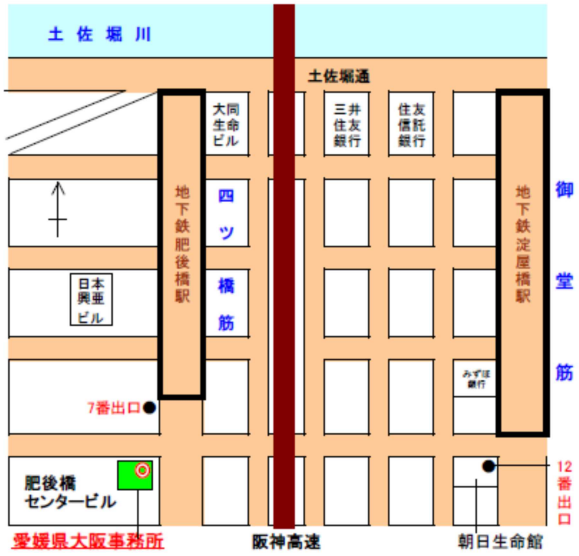
名前は「事務所」ですが、こぢんまりとした店内には愛媛県内各地の名産品が所狭しと並んでいます。私は母が愛媛出身で何度も愛媛に行っていたこともあり、懐かしさを感じながら店内を見て回っています。以前は19時まで開いていたのですが、18時までになってしまい、帰りに寄りにくくなってしまったのは少し残念です。

店内には各地の銘菓や地酒などの食品から、今治タオルや砥部焼（とべやき）などの工芸品まで、様々な商品が販売されています。イベントも時々開かれており、今治市のゆるキャラ「バリィさん」が来たときには詰めかけた多くのファンや、バリィさんの巨体も相まって店内はすし詰め状態になっていました。

ゆるキャラグッズも充実しており、先述の「バリィさん」はもちろん、愛媛県のキャラクターである「みきゃん」のグッズも販売されています。キャラクター好きの方にもおすすめです。

商品の販売コーナーだけでなく、各市町村のパンフレットなどが揃ったコーナーもあります。愛媛への旅行をお考えなら、参考になること間違いなしです。

気軽に寄れてちょっとした観光気分を味わえる隠れたスポットです。ぜひ1度のぞいてみて下さい。



広がる「さわる」企画展

サービス部　加治川（かじかわ） 千賀子（ちかこ）

奈良県では、今秋９月１日から11月30日まで「第32回国民文化祭・なら2017」、「第17回全国障害者芸術・文化祭なら大会」が全国で初めて一体開催されるそうです。このプレイベントの１つとして、2月4日～12日まで奈良県文化会館(近鉄奈良駅徒歩5分)で視覚に障害のある人もない人も楽しめる展覧会『さわって楽しむ体感展示』が開かれました。

数ある中から主なものを紹介すると

『光島貴之（みつしまたかゆき）さんのさわる絵画』

ラインテープとカッティングシートを使って見えていた頃の記憶をたどりながら色を選び、日常生活のワンシーンを切り取って、表現されています。作品によってはその背景の説明を受けると光島さんの世界をより感じることができます。

『興福寺銅像仏頭（旧東金堂（とうこんどう）本尊)』

天武14年に東金堂本尊薬師如来像として迎えられ、726年後(応永18年)、お堂と共に被災。頭部だけが残りました。蝋型の原型から鋳造・メッキされていますが、私の身長より大きく、両手を回してもやっと耳まで届くぐらい、とても巨大です。

見える私たちが「さわる」となると、構えてしまいそうですが、クイズ形式のものもありました。４つの中から本物の石や木の素材を当てる、４つの箱に入った手の形を触って壁に貼ってある指文字(文字を指の形で表し、言葉を伝える)と見比べて言葉を作る。楽しめます。また、奈良出身の力士「徳勝龍関（とくしょうりゅう）の手」は圧巻です。徳勝龍関の得意技は突きと押し。この手で胸を一突きされたらひとたまりもないでしょう。

本開催の頃は行楽の時期。奈良公園、若草山、大仏殿など、散策の計画も合わせてゆっくりお出かけください。

＜寄り道スポット＞

皆さんは「巾着（きんちゃく）うどん」が有名な麺闘庵（めんとうあん）、「高速餅つき」でメディアにもよく登場している和菓子屋・中谷堂（なかたにどう）ってご存じですか？近鉄奈良駅から東向（ひがしむき）商店街を通り抜けた所にあります。麺闘庵は外国の観光客に人気、並ぶのは必須ですが、お土産話にぜひ、どうぞ。

花粉症によるノドの症状について

サービス部　福田（ふくだ） 直樹（なおき）

季節は春、暖かくなるのは嬉しいのですが、春と共に訪れる花粉には悩まされます。今年は昨年に比べ飛散量が多いらしく、辛い時期が続きそうです。

花粉症と言えば鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどの症状をイメージしますが、ノドの痛みやかゆみの症状が出る場合もあります。対面リーディングにも大きく影響するノドの症状はどのようなものなのでしょうか。

・花粉症でノドの痛みやかゆみが出る原因

1.花粉が原因でノドの粘膜が炎症を起こす

花粉症は花粉が体内に侵入することでできた抗体が過剰に反応することで発症します。ノドは目や鼻に比べて体の奥にあるので花粉は到達しにくいのですが、粘膜に覆われているのは同じなので、花粉が原因で炎症を起こすことがあります。

2.口呼吸でノドが炎症を起こしやすくなる

花粉症で鼻が詰まると口呼吸になります。口呼吸は鼻呼吸に比べノドが乾燥しやすく、乾燥により細菌が繁殖しやすくなり、炎症が起こりやすくなります。

3.花粉症歴が長いとノドの痛みも発症しやすくなる?

花粉症歴が長くなると、年とともにアレルギー反応がひどくなるという方もいるそうです。

・風邪の症状との違い

1.ノドが痛い期間の違い

風邪の場合はウイルスによる炎症が原因のため、よほどひどくない場合は1週間程度で治まりますが、花粉が原因の場合、花粉の飛んでいる間ずっと痛みが続きます。

2.ノド以外の症状の違い

どちらも鼻水は出ますが、風邪の鼻水がどろりとした黄緑色なのに対し、花粉症ではさらさらした透明な鼻水が出ます。また、ノドは痛むがずっと平熱という場合は花粉症の可能性が高いと考えられます。

・ノドの痛みを緩和する方法

1.マスクなどで保湿を心がける

乾燥するとノドの痛みはひどくなるため、マスクや加湿器で保湿を心がけるようにします。のど飴も唾液の分泌を促すので効果的です。

2.花粉がノドにつかないように注意する

外出後はうがいをして口の中やノドについた花粉を洗い流しましょう。緑茶を使うとカテキンの作用でより効果的です。

3.免疫力を高める努力をする

ストレスなどで体調を崩すと症状が悪化しやすくなるため、暴飲暴食を控え、睡眠を充分取って免疫力を高めることが大切です。

出典：以上の内容はインターネット上の川村耳鼻咽喉科クリニック『耳より通信』の記事を引用、編集いたしました。
http://www.kawamura-jibika.com/blog/?p=63

見えない人・見えにくい人への接し方

以下は2月17日に行った対面基礎講習で配布した資料の一部です。基本的な内容ですが、対面リーディングの活動の中で参考になる事もあると思います。ぜひご一読下さい。

視覚障害者への接し方

サービス部　岡田（おかだ）　弥（あまね）

1．見えない人・見えにくい人への接し方

特別な人に接するわけではありませんので、基本的に普段、他の人に応対するのと同じだと考えてください。

1）積極的に声を出しましょう

出会ったときは、こちらから声をかけ、自分の名前を名乗りましょう。
部屋に出入りするときには一声かけましょう。
うなずいたり、首を振ったりするだけでなく、「はい」「いいえ」「そうですね」など、声に出しましょう。

2）ちょっとした説明を付け加えましょう

「あっち」「こっち」のような指示語を避け、「右側の」とか「私の前の」というように、具体的にわかるようにしましょう。
机の上のものを説明するときなどは、時計の文字盤になぞらえて、「３時の位置に〇〇があります」のように言うとわかりやすいことがあります。
場合に応じて、周囲の状況を少し説明してあげましょう。

3）勝手にものの位置を変えないようにしましょう

椅子やゴミ箱、机の上のものなどを勝手に動かさないようにしましょう。
扉（特に開き戸）を中途半端に開け放さないようにしましょう。
飲み物やお菓子などを出すときも、最初に位置を確認してもらいましょう。

4）街中で白い杖を見つけたら積極的にガイドをしましょう

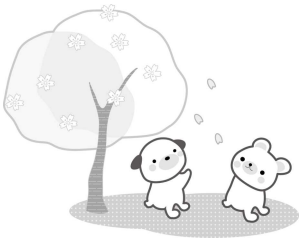
突然体に触らず、「手引きしましょうか？」「どこまで行かれますか？」など、まず声をかけてください。
手引きの申し出を断られることもありますが、気にしないでください。
白杖を浮かして持っている人や盲導犬を連れている人でも、手引きが必要な場合があります。

花粉症対策にはマスクが欠かせませんが、長時間マスクをしていると耳が痛くなってお困りの方もあると思います。そんな方におすすめなのが「イヤーフリー」（モリト株式会社・税別500円・2本入り）です。やや幅の広いひもの両端にフックが付いているシンプルな構造で、使い方も簡単。マスクのゴムひもをフックにかけ、首の後ろに装着するだけです。ゴムひもを耳にかけないので耳が痛くなりません。色は白、黒、茶から選べます。

同様の商品は「マスク補助具」や「マスク・耳・痛くない」などのキーワードで検索すると色々と見つける事ができます。

つらい花粉の時期、少しでも快適に過ごせるよう、工夫していきたいですね。

おしらせ



・プレクストークPTR2、PTN2が販売終了

デイジー図書の再生や録音の機器のプレクストークPTR2とPTN2が販売終了となりました。後継機種は現在準備中で、発売時期は6月頃の予定となっています。

詳しくはプレクストークのホームページ（http://www.plextalk.com/jp/）をご確認ください。

・チャリティーコンサートにご来場下さい

毎年恒例の盲導犬育成支援チャリティコンサートを４月23日(日)午後、大阪市北区のザ・シンフォニーホールで開催します。

出演はヴァイオリニスト和波（わなみ）たかよし氏と新進気鋭のチェリスト辻本玲（つじもとれい）氏、澤和樹（さわかずき）氏指揮による千里フィルハーモニア・大阪です。ぜひご来場ください。

視覚障害者の方々を招待するためのアミティチケットの購入にもご協力いただければ幸いです。チケットは当館３階総務係でも販売します。

お問い合わせは月曜～金曜の9時～18時に、募金事業部(電話06－6968－1030)まで。

・4月・5月のオープンデーについて

毎月1回、第2土曜日に開催している「オープンデー」は、どなたでもご参加いただける館内見学会です。時間は13時30分から約２時間、普段はご覧頂けない製作部門などへもご案内します。費用は無料です。参加ご希望の方は対面担当までご予約をお願いします。

4月は第２土曜日の8日、5月は13日に開催します。

この春、中之島フェスティバルタワー・ウエストがいよいよオープンします。建設過程をずっと見ていただけに、感慨深いですね。寄り道の楽しみがちょっと増えそうです。（F）

日本ライトハウス 情報文化センター
550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2
06-6136-7704（対面専用）
06-6441-0039（サービス部）