あぼです。

メール環境にある方に会報６３号をお送り致します。

今回は、前半・後半に分けてお送り致します。

音声でお聞きになる方で、読み方などの工夫を教えて頂ければ幸いです。ＰＣで聞かれるかた、スマホで聞かれ

るかた、色々と思います。メール版にする際のご助言など、お待ち致しておりますが、皆さん読み上げ違いがあ

っても、それなりにご理解なさっておられるようなので、ご容赦頂ければ幸いです。

それでは、前半です。

２０２５年６月２５日発行

ロービジョン友の会アリス

６３号

（連絡先） e-mail ： tomoni01arisu12@gmail.com

\*（事務局）大さと\* TEL&FAX：048-964-1802

（ホームページ）URL ： http://lowvision-aris.jimdo.com/

◎お知らせ（２件あります）

１，第２４回七夕フェスタ「見えなくなると見えてくるもの(暗闇カフェ)」

日時 ７月1日(火)１０時～１１時３０分

場所 ほっと越谷(要・申し込み：あぼ又はほっと越谷まで)

今回のゲストは、手回しオルゴールアーティストのC-comb.(シーコーム)さんです。

お楽しみに❕ 越谷北 あぼ 裕子

２，おおぞら号で社会科見学 ８月２２日(金) 道の駅 川場田園プラザ

ランキング１位にもなった人気の道の駅です。食事に買い物に、思い出作りに、

楽しい時間をお過ごしください。 越谷北 あぼ 裕子

◎報告（３件あります）

１，おおぞら号で行く＜豊洲市場・夢の島植物園＞ １２月１８日(水) ２６名参加

この場所はゴミの埋め立てで出来たところで、その昔は、くさい汚いと揶揄され、人が寄り付きませんでしたが

、今はすっかり爽やかな環境に整備され、人々が多く行き交う市場に。どの品物も値の張るものが多く、

1個２千円のおいなりさんに出合ったときは「この中身は金塊か、ダイヤモンド？！」

散策中に口寂しくなり、たこ焼きを買ってベンチで一休み。その時うっかり落としてしまった一つを、寄ってき

た鳩がパクリ。鳩曰く、「してやったぜ。ソースが沢山のった、たこ焼きはいつ食べても旨いぜ！」

越谷南 遠藤 國昭

２，アリス新年会 １月２８日（火）源氏総本店南越谷店 ２５名参加

なかなか新年会でないとお目にかかれないかたとお話できたり、お話したことのないかたともお話が出来、輪が

広がりとても良い機会になりました。お集まり頂いた皆様有り難うございました。

越谷北 小原 孝子

３，第２５回 総会 ５月１０日(土) １０時～１４時 ほっと越谷 ３５名参加

２、３日前から総会当日の天気が雨予報と知り、出席者数が少ないかもしれないと心配していました。足場が悪

い中での外出は、とても大変なことですが、３５名の皆様のご出席を得ましたことにお礼申し上げます。内容は

例年通り総会次第に沿って、令和６年度活動報告、アリス基金を含む会計報告、監査報告、令和７年度活動計画

(案)、アリス基金を含む予算(案)が発表され、出席者の拍手を持って了承されました。午後からはお楽しみ♪マ

ダタマゴさんの演奏会がありました。今まで何回か聴かせて頂いていますがケーナの高音は私の琴線に触れ、様

々な感情を呼び起こしてくれます。今回も曲名は「コンドルは飛んで行く」から始まり、南米の国々の名曲を沢

山堪能させて頂きました。素敵な演奏を有り難うございました。

越谷北 池田 弘子

◎定期活動報告（４件あります）

１，みなくるアリス(定例会)

３月１５日(土)、４月２６日(土)、総会前の協議事項を検討しました。次回は７月２６日(土)の予定。ななサポ

こしがや （あぼ）

２，アリパソ(アリスパソコン勉強会) 毎月第1土曜日 １０時～１２時 ななサポこしがや

音声パソコンやスマホの使い方、役に立つアプりについて勉強し、情報交換とおしゃべりを楽しみましょう。(

大さと)

３，アリスどっとサロン 毎月第1土曜日 １０時～１２時 ななサポこしがや

スマホやプレクストークなどの操作方法の勉強と、点字やパソコンについても情報交換と語らいをご一緒しませ

んか。 (大さと)

４，アリのみ（アリス飲み会）第２木曜日 １５時３０分～ 越谷駅東口前Aシティ２F うおせん水産

飲んで食べて、おしゃべりして。予約不要。ふらりとお立ち寄り下さい。 (村上)

\*◎私の見えかた・私の感じる世界\*

今の私の見えかたですが、左目は全く見えません。右目は視野狭窄が進んで視野は中心あたりしか残っていない

ため、視野ゼロに近い状態です。もともと黄斑変性があるので、中心視力もありません。基本的に明るい、暗い

、まぶしいは良く分かりますし、近くの人や物のシルエットは分かるのですが、色はかろうじて分かる程度です

。コントラストによっては文字の形がぼやっと分かることもあります。現在介護施設で仕事をしていますが、今

の見えかたの再現メガネをアリスのかたに作って頂いたので、職員のかたにはそのメガネをかけてもらうことで

私の見えかたを理解してもらっています。「あくまでも再現メガネなんですけれども…」と言ってかけてもらう

と、みんなビックリ！

ここまで見えないとは…と驚かれます。少しずつ理解してもらうことによって、声かけを徹底してもらったり、

物の位置を必ず定位置にしてもらう、凸点シールを好きなところに貼って良いということになり、私のタイムカ

ードには凸点シール、点字で「なおか」、下駄箱・ロッカーにも点字シールを貼らせてもらっています。初日に

一通り施設内を案内してもらいましたが、

1回で環境認知が出来ず、下駄箱からロッカーを通り過ぎ倉庫に“突入”したことが何度かありました(笑)。

皆さんも、自分の見えかたの再現メガネを作って、周りの人に理解してもらう、という方法も試してみては如何

でしょうか。 越谷北 鈴木 なおか

\*◎ガイド道中ひざくりげ\*

私たち目が不自由な仲間が最も苦手な事、それは移動と情報収集

同行援護支援員(視覚障がい者ガイドヘルパー)さんは

私たちの目となり、生活のサポートをしてくれます

ガイドヘルパーは、視覚に障がいのあるかたが安心して外出出来るよう、歩行の介助や情報提供を行う専門職で

す。例えば、買い物や通院、散歩といった日常生活の様々な場面で同行し、安全に移動できるようサポートしま

す。信号の色、道の段差、周囲の状況等を具体的に伝え、危険を回避しながら目的地まで誘導します。単なる移

動補助に止まらず、周囲の景色やお店の様子を言葉で伝えたり、役所での手続きを一緒に確認したりと、まるで

家族や友人のように寄り添い、社会参加を支える大切な存在です。ガイドヘルパーの存在は視覚障がい者の方々

が安心して活動範囲を広げ、より豊かな生活を送る上で不可欠です。彼らの活動は、社会全体が共に生きる共生

社会の実現に大きく貢献しています。

北部春日部 大宮 博幸

会報６３号、後半です。

\*◎私の趣味ランガイド\*

数年前よりギターを始めました。フォークギターのミニギターで、普通のギターよりは一回り小さく、持ち運び

にも便利です。大好きなスピッツの草野マサムネさんはミニギターをお供に旅をしたりするそうです。最初はな

かなかギターらしい音が出ず、お寺の鐘のような音が出ていましたが

(笑)

。最近やっと自分でも聴いていて「きれいな音だな」とギターらしい音が出るようになってきました。ずっとス

ピッツの曲「空も飛べるはず」を練習していて、今はスピッツの曲でも一番大好きな「漣

(さざなみ)」のイントロ部分のアルペジオを練習しています。もっともっと上達しますように！

みなさん、よかったらスピッツの曲も最高なので、ぜひ聴いてみてくださいな。 越谷南 鈴木 弘子

\*◎訃報\*

越谷北 遠藤 良子さん(１月２９日)

フラで活躍。人生の大先輩として、色々教えて頂きました。感謝です。

越谷東 おおき 芳夫さん(３月 ３日)

アリスで書記を務め、音楽が好きでパラレルナインではドラムを担当し、お得意のジョークに 駄洒落も交えて

リードしてくれました。感謝

合掌

◎特集

阪神淡路大震災から３０年、東日本大震災を経て、昨年の能登半島地震から何時どこで災害に遭遇するか分から

ない日本。地域で支え合う未来のために、災害についてもう一度考えてみませんか？

（３件あります）

\*１，防災・減災の知恵\*

地震、台風、集中豪雨など、日本は自然災害と常に隣り合わせです。私たちは、自助・

共助・公助の精神で日頃から災害に備える必要があります。また、災害時には高齢者や

要配慮者への支援が不可欠です。防災とは災害の発生を防ぎ、被害を未然に防ぐこと。

減災とは万が一災害が起きてしまった際に、被害を最小限に抑えることです。一人ひとりが出来る備えは多岐に

わたります。非常食や水の備蓄、家具の固定、地域のハザードマップを共有し家族の安否確認方法の共有など、

出来ることから始めましょう。また地域での共助の意識も大切です。地域の防災訓練への参加や、避難場所・避

難経路の確認を通じて、いざと言うときに助け合える関係を築いていきましょう。災害に強い地域を築いていき

ましょう。

北部春日部 大宮 博幸

\*２，防災訓練講座\*

５月２５日男女共同参画推進センター・ハーモニー春日部の講座に参加しました。講師のお一人はアリスのメン

バー大宮さんでした。講座の内容は豊富で防災の勉強になりました。簡易トイレ、ベッド、テントの作り方を教

えて頂き、よかったです。外国人の私は災害のとき、外国人の対応も必要だと思います。災害の通訳ボランティ

アの必要性等…そして言葉が通じなくても、避難の誘導が必要です。私は東日本大震災の経験者です。避難の時

、日本のかたから優しくして頂いたことを忘れられません。言葉より表情等が必要と感じました。例えば、避難

の時には階段を降りるときの優しい女性の誘導、旧４号を歩いたときにお茶やバナナを配って頂いた事、又車に

乗せて頂いた事を一生忘れられません。もし又大きい地震があったら、私は旧４号に立ち、歩いて避難している

かたに飴玉をお渡ししたいです。

越谷南 リリー・チョン

\*３，災害時に役立つ、障がい者・女性を守る知恵\*

昨年アリスで開催した事業でのことですが、色々なかたからお話を伺っていると、「へえ!

」という情報を得ることがあります。例えばトイレが使えなくなった時に、大型犬用のペットシーツが役に立つ

と、何度か耳にしました。消防署のかたに聞いてみると、おむつなどもハサミで切って使えますよとのこと。ま

た避難時の持ち物には「自分しか使わない物」を必ず用意すること。例えば薬や入れ歯や眼鏡。家族の写真もあ

ると探してもらうときの手がかりになるとか。また避難時万が一、白杖が手元にない時、自分にはどんな不自由

さがあるかを分かるようにすることも大切ですね

(越谷市では障がい者用バンダナ有り)

。目が不自由だと初めての場所、例えば避難所などは全く情報ゼロの状態になります。壁を伝うことのできる場

所、トイレに近い場所などの確保、援助依頼のコミュニケ－ション力も持ちたいものです。障害があるからと言

って「してもらう」ばかりではなく、何か出来ることを探す気持ちも大切だと思いました。テント張り体験の時

、柱を支えていてくれた

Nさん、有り難うございました。 越谷北 あぼ 裕子

◎\*編集後記\*

おおきさんを偲んで…ひかりの森で出会って１０年、パラレルナインの練習では「楽しい、音楽は良い」といつ

も話していました。亡くなる前、「パラレル演奏のＣＤをかけたら意識は不明なのに、ドラムを叩くように手が

動いた」と、奥様から伺ってメンバー全員が感銘！

音楽が好き、ジョークもお酒も駄洒落も大好きで皆に人気のおおきさん…貴方と友人でいられたことを嬉しく思

っています。有り難うございました。(大さと)

令和の米騒動に対して小泉農相の活躍(？)

がテレビを賑わせていますが、買いやすい価格ばかりを追求している現状は心配です。私は減反政策で農家が青

田刈りした田圃を、子供心に悲しい思いで見てきました。お米を作るには八十八の手間が掛かると言われます。

農業が家業として成り立つ、お米の販売価格になることを願っています。（池）

「目に関するご相談」 090－4963－9014 (中島)・080－1056－7846 (大宮)

「入会のお問い合わせ」090－8856－3813 (大さと)

以上です。

ここまでお読み頂き有り難うございます。

次号は、１２月発行予定です。宜しくお願い致します。