

光友会 **四季だより**

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第81号

発行 社会福祉法人 光友会
 発行責任者 五十嵐 紀子
 編集 藤沢障がい者生活支援センター
 〒252-0804 藤沢市湘南台1丁目
 8番地 湘南台文化センター2階
 TEL 0466-54-9020
 FAX 0466-54-9021

心のバリアフリー

～障がいのある人の暮らし～

耳が不自由な人(聴覚障がい)の生活について聞いてみました 



外出の時に困ることはどんなことですか？

耳が不自由なことは見た目では分かりにくいので、**声をかけられても気づかない**ことがあります。たとえば、電車の急な事故は**車内案内表示装置**のお知らせを見て確認していますが、時には気づかないこともあるので**教えてもらえると助かります**。



なるほど。困っている様子に気付いたら、表示装置を案内できたらよいですね。お家のなかではどんな工夫がありますか？

玄関のインターフォンや電話の受信は**屋内信号装置**の光が知らせてくれます。相手との会話は、**筆談**や**手話**、**メール**を使っています。

口の動きを見て読み取る**口話**が出来る人もいますが、「たまご」と「たばこ」のように読み取りづらい言葉もあります。手話が出来なくても、大きな身振りや手振りで伝えてもらえると嬉しいです。

耳が不自由です



お手数ですが
筆記して下さい

マーク



様々な手段があるのですね。僕も手話を勉強してみたいな。

手話通訳士という仕事もあります。また、話し言葉をパソコンなどで文字に変換する**要約筆記**があると、学校の授業など様々な場面で助かります。



手話通訳



要約筆記



聴覚障がいの方に**生活の道具**を聞いてみました



聴覚障がいの方の日常生活を助ける道具にも
いろいろなものがあります。その一例をご紹介します。



腕時計型受信機

玄関チャイムや電話ファックス着信、また育児や介護の為に、赤ちゃんの泣き声やベッドからの呼び出しなどを**振動と文字**で同時に知らせます。



光受信機

玄関チャイムやファックスの他、火災警報器とも連動し、**強力なフラッシュライト**でお知らせします。どの情報かは**色で識別**して知らせます。



強力振動目覚まし時計

音のない目覚まし時計です。
強い振動によって起きることが出来ます。



出典
聴覚障がい用製品メーカー
株式会社 東京信友
「聴覚支援用専用カタログ」

スマホのアプリやSNS等の活用

スマホでは**声を文字変換するアプリ**、**光や絵で伝えるアプリ**がダウンロードできます。また、メールの着信等をフラッシュ表示する機能は**アクセシビリティ機能**として標準的に備わっています。急に電車が止まった時もSNSで人々のつぶやきを見ることで、状況把握が以前より可能になりました。



福祉の仕事



「障がい」や「福祉」の情報発信を中心に活動している
障がいのアナ 代表小川優さんにお話を伺いました！

ゆったりと記事を読み、文字のもつ柔らかな力を感じてみませんか？

障がいのアナは、ウェブメディア『Ana Letter』で、藤沢市の「障がい」や「福祉」の情報を発信しています。一人ひとりの価値観が違うことは、あたりまえ。その価値観が柔らかく広がる記事をつくっています。

社会の中に壁はあるのでしょうか？私たちのモットーは「社会の壁にアナをあける」こと。同じものであるはずなのに、なぜか分かれてしまった世界に優しくアナをあけたいと思っています。

違いの先でつながる「同じ」を感じる

私たちには、多くの「違い」があります。でも、その先には「同じ」ものがあります。私とあなたは何も変わらない、同じように感情があり、同じように今日を生活している。違いの先でつながる「同じ」を感じられたとき、私たちは一歩近づくことができる。

『Ana Letter』は、新しい気づきと出会えるサイトを目指しています。インタビュー記事やコラムは、スマホやパソコンで読むことができます。ぜひ、多くの方にお読みいただくと嬉しいです。

「伝える」ことを通じて新しい自分と出会う

去年は、小学生を対象に「ライター体験講座」をおこない、藤沢の福祉を取材し、記事にしてもらいました。今後は、団体メンバーだけでなく、藤沢と関わる多くの方にライターになってもらいたいと思います。取材前には、心のバリアフリーやインタビューのコツをお伝えします。その後、自分の目で実際に見て、現場の話を聞き、「伝える」という大切な作業と一緒にやっていただきたいと思っています。新しい世界と出会い、新しい自分と出会う。自分のあたりまえを柔らかく広げていきましょう！

\「Ana Letter」にアクセス！/

記事を読む



アナレター

<https://shogai-ana.com/>

活動を応援する



「Ana Letter」は皆様のご寄付をもとに運営しています。活動を応援していただけますと幸いです。

伝える！

取材した内容が「Ana Letter」の記事に！



読む

元気が一番！

管理栄養士からの
健康アドバイス

ウイルスに負けないために



冬の寒い時期は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや風邪など様々な感染症の流行が心配です。免疫力を下げない工夫を取り入れつつ、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

免疫を高める栄養素は、**タンパク質、脂質、ビタミンA・C・D・E、発酵食品、食物繊維** などです。



からだが **ほかほか** あたかメニューのご紹介



鮭の酒粕鍋

材料2人分

鮭 2切れ	だし汁 600cc
大根 50g	醤油 大さじ1/2
人参 20g	みりん 大さじ1/2
白菜 70g	酒粕 150g
きのこ 20g	味噌 100g
ごぼう 1/2本	だしの素 小さじ1/2
長ネギ 1/2本	塩 少々
こんにゃく 1/2袋	



作り方

- ① ㊦酒粕は味噌と合わせて溶いておく。(だし汁を加えると溶きやすい)
- ② だし汁に㊦を加え、加熱する。
- ③ 根菜類から入れて煮立ったら5～6分程火を通し、鮭を加える。
- ④ 白菜の芯、こんにゃくを加え、火を通す。
- ⑤ 残りの白菜、きのこ、長ネギを入れて軽く煮て完成。



酒粕はたんぱく質、亜鉛、ビタミンB1など多くが含まれています。鍋物で食べると身体が温まり、冬の感染症予防に取り入れたい食品です。鮭の他にも豚肉や竹輪、厚揚げなど、色々な食材に合う鍋つゆなので、ご家族のお好きな食材で作ってみてください。

免疫力に大切なのはバランスの良い食事です。1日の食事バランスを整えることから始めてみましょう！

湘南希望の郷 管理栄養士