

1971年 8月 7日 第三種郵便物認可(毎月6回 1の日・6の日発行)
2012年 11月22日発行 増刊通巻 第7760号

SSKA

ああるぴい

第 65号
2012 winter

K a n a g a w a



私たち自身で
治療法の確立と
生活の質の向上を目指す
JRPS 神奈川支部

* * この会報誌は「NHK歳末たすけあい」の配分金により作成しています * *

RP

ああるぴい

KANAGAWA 2012 winter

第 65 号 目次

・ 巻頭言

- 2 山中伸弥教授、ノーベル医学・生理学賞受賞

・ 神奈川支部の活動

- 3 総合カレンダー
4 ロービジョン講演会のお知らせ
5 白杖体験講習会(中級編)のご案内
6 カラオケ交流会のお知らせ(12月・3月開催)
7 沖縄応援ツアー報告&感想文
1 3 クライミングのお誘い
1 4 (家族向け)おしゃべり会についてのお知らせ
1 5 第8回リーダー研修会報告
1 6 つくしの会 スカーフの結び方教室報告
1 7 パソコン教室の報告
1 8 出前セミナー報告
1 9 青葉区主催“RP”医療講演会の報告
2 1 共同募金に参加しました
2 2 神奈川支部のMLを開設しました
2 3 ご寄付の報告

・ 情報コーナー

- 2 4 美術鑑賞ワークショップのお誘い
2 6 RPとサプリ(高橋政代先生のHPより)
3 2 生活の知恵11

・ 投稿コーナー

- 3 5 みんなの川柳・俳句・短歌
3 6 気功を体験して
3 8 大河ドラマ「八重の桜」関連連載1
4 2 マラソン連載2
4 3 落書きストーリー

◆今月の表紙／沖縄県支部設立総会では、神奈川支部を代表して伊藤つえみさんから、長嶺房子支部長に花束が贈呈されました。

1

●
もくじ

山中伸弥教授、ノーベル医学・生理学賞受賞

皆様ご存知の通り10月8日、山中伸弥教授の iPS細胞研究が「ノーベル医学・生理学賞」を受賞することに決まりました。iPS細胞は、自分の細胞から新しい細胞を作って傷ついた細胞を元通りに治す、再生医療の実現に大きな期待をされていると同時に、人体を使わずに疾患のメカニズムの研究や病変組織に対して薬剤の効果を確認できるとして、創薬の分野でも大きく注目されています。

私たちRP患者に対しても、6月の高橋政代先生の講演会で、来年は加齢黄斑変性症の臨床試験だが、5年後にはRPに対して臨床試験を行いたいとはっきり話されています。また、シャーレーの中の細胞に対して、ビタミンや薬剤を振りかけてその様子を観察していることも話されました。こういった研究と実験が、一刻も早い治療法完成、光を失った患者も再び光を取り戻す、その時が来ることを切望するものです。ノーベル賞受賞決定を機に政府でも与野党協同で、iPS細胞研究に対して、予算だけでなく人材育成、許認可のスピードアップなど広い範囲での支援を検討するとしています。

一方、様々な課題も提議されています。何より今までになかった細胞・治療法であるために、それを規制する法律がない。再生医療は臓器移植に近いが、薬事法の規制を受けることになると高橋政代先生も話されていましたし、iPSバンクの実用化には臍帯血(さいたいけつ)や他人の iPS細胞を使うための法整備も必要のようです。しかも、こういった環境整備は、アメリカなどの特許取得競争のため、速い速度で行わなければならないといえます。山中伸弥教授は、iPS細胞の実用化には広い範囲(国民的)での議論が必要である。と話されています。様々な課題を乗り越えて臨床への道を拓くには、研究者や役所だけでなく広く一般の理解が進まなければならないということだと思えます。

私たちも当事者として、その推移を見守ると同時に必要な場面ではしっかりとした発言をしなければならないと思えます。

(支部長・佐々木 裕二)

神奈川支部の活動

総合カレンダー

12月 1日(土)※カラオケ交流会 上大岡 12時～16時

12月 9日(日) ミニ集会 県民センター604 12時～

2013年

1月13日(日) ミニ集会 県民センター708 12時～

1月13日(日)※クライミング ライトセンター 10時30分～

1月26日(土) 陶芸クラブ 横浜ラポール 13時～

1月27日(日)※ロービジョン講演会 県民センター305

12時30分～

2月10日(日) ミニ集会 県民センター709 12時～

2月16日(土)※白杖講習会(中級編) 県民センター301

12時30分～

2月23日(土) 陶芸クラブ 横浜ラポール 13時～

2月24日(日) 会報発送作業 県民センター9階 10時～

3月 2日(土)※カラオケ交流会 上大岡 12時～16時

3月17日(日) ミニ集会 県民センター708 12時～

第3日曜日ですのでお間違いのないようにしてください。

※…この印の項目は記事が掲載されています。

◆ミニ集会の会場

ミニ集会は通常、かながわ県民センター(045-312-1121)で開催します。横浜駅西口からヨドバシカメラのビルに向かって進み、その手前の横断歩道を渡ったら、右に曲がります。100mほど進んで高速道路の先の信号のある交差点の左角の建物です。点字ブロックが駅から敷設されています。

なお、かながわ県民活動サポートセンターは、かながわ県民センター内にあります。会報では、県民センターと統一表記しています。

3

ロービジョン講演会のお知らせ

横浜市・神田 信

日本ロービジョン学会理事長で眼科医の高橋広(たかはしひろし)先生に「私の考えるロービジョンリハビリテーション」と題して、“見えにくいをカバーする”“見えにくいと上手く付き合う方法”などについて、講演をしていただきます。

私は以前、高橋先生にレンズを使い視界を広げたり、穴の空いたシートを使い文章を読みやすくしたりする方法を教わり、まさに目から鱗が落ちる経験をしました。

今回、高橋先生にお越しいただき、我々患者、家族、介助者を対象に、講演いただきますので、皆様お誘い合わせの上、お越し下さい。

日時:2013年1月27日(日) 12時開場 12時30分から15時

場所:かながわ県民センター305号

演題:私の考えるロービジョンリハビリテーション

講演:高橋 広先生 日本ロービジョン学会理事長、眼科医

以下、先生からのメッセージです。

『私が行うロービジョンリハビリテーションとは』

日本ロービジョン学会理事長

北九州市立総合療育センター眼科 高橋 広

視覚障害者のリハビリは、最近ロービジョンケアと呼ばれています。これは、視機能を最大限に活用してQOLの向上を目指すケアですが、「ロービジョン検査判断料」がこの4月から診療報酬化され、ロービジョンケアに関心をもつ医療者が増えています。

眼科を訪れる人は、何らかの視覚的問題をもち、これらを解決するのが眼科医療の使命です。近年の眼科治療、とくに手術療法の発達は目覚ましく、失明する患者は減少していますが、視機能が回復できない方々がいるのも事実です。このため患者である視覚障害児・者に対し、支援が必要であることは医療者なら誰でも認めています。これを行う眼科はまだ少ないのが現実です。

我々、医療者は病める病気を診るのではなく、目に病気をもつ人を診るべきです。したがって、患者の皆さんにはすでにロービジョンケアが始まっているはずですが、そのことに眼科医も気づいていません。ここに私は大きな問題があると考えます。また、眼科医療においては患者さんの見る力、視機能からロービジョンケアを始めますが、教育・福祉は能力からです。この違いが大きいのです。つまり、私が言う「ロービジョンリハビリテーション」と皆様の考える「ロービジョンケア」との違いです。

本講演では、私が経験してきた眼科医療での実践をお話したいと思います。

(神奈川支部ホームページに、高橋広先生のプロフィール、他の役職、参考図書などを掲載しています)

5

白杖体験講習会(中級編)のご案内

副支部長・内田 知

11月18日に開催しました「白杖体験講座」は、白杖の使用目的や使用方法の解説を主にした講演会でした。今回その解説を、県民センター周辺を白杖を使って歩いて実体験してもらう講座です。講師は、中村泰三氏の他2名の方を招いて行います。

なお、今回は、時間的制限がある事と、街中を歩きますので参加者

の安全を確保するために、定員数を設けさせていただきました。そのため、今回の講座は、申込制となりますのでご承知おきください。

単独歩行の基本についてアドバイスを受けながら、学べる良い機会でもあります。一人歩きが多い方は、是非ご参加ください。

開催日時、申込方法は以下の通りです。

開催日： 2月16日(土) 12時30分～17時頃まで

会場： かながわ県民センター 301号室

募集人数： 10名

申込受付日： 12月9日(日)

申込締切日： 12月22日(土)

【申込方法】

パソコンをお持ちの方は、支部HPの問い合わせフォームから件名に、白杖講座参加希望と明記して、本文に「氏名・性別・視力」の程度、当日連絡できる携帯番号を記して送信してください。電話にて申込の方は、内田携帯(***-***-****)まで。

雨天・雪などで、中止の場合もありますので、ご理解の上お申込みください。

* * この白杖講習会(中級編)は「NHK歳末たすけあい」の
配分金を受けて実施します * *

♪カラオケ交流会のお知らせ(12月・3月開催)

恒例のカラオケ交流会です。日頃のストレス解消、リフレッシュのために、時には大きな声で歌ってみませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

日 時： 12月1日(土)12時～16時

2013年3月2日(土) 同上

場 所： モコモコ 上大岡店（電話045-845-0311）

集合場所： 横浜市営地下鉄上大岡駅改札付近
（バスターミナル側）

集合時間： 12時

会 費： 1500円(基本)

[申し込み連絡先]

渡邊千登世 電話 ***-***-****

携帯 ***-***-****

高木貞子 電話 ***-***-****

7

「アイキャラバン in 沖縄」応援ツアー報告 新支部設立の瞬間を見守り、沖縄観光も満喫

役員・溝田隆之

● 神奈川支部の活動

今秋、JRPSに35番目となる沖縄県支部が設立のはこびとなり、11月3日に那覇市で設立総会及び医療講演会、福祉機器展などのイベントが開催されました。神奈川支部では、鹿児島支部2名、埼玉支部2名を加えた総勢21名で、沖縄県支部設立に立ち会ってその瞬間を見守り、併せて沖縄の見どころや美味しいものを堪能しちゃおーと、11月2日から5日まで沖縄ツアーを実施しました。

○沖縄県支部設立総会の概要

神奈川支部一行総勢21名は、12時45分に総会会場である中央保健所に集合し設立総会に立ち合いました。

13時から設立総会が始まりました。出席者は、100名を優に超えて

ほぼ満席状態でした。冒頭で沖縄県支部設立準備会会長の長嶺房子さんが設立準備からの経過などを報告した後、JRPS 本部の金井会長、沖縄県保健福祉部の崎山部長（上里保健福祉課長が代読）、沖縄県視覚障害者協会の山田会長が来賓挨拶をしました。

続いて開かれた総会では支部会則や活動予定、予算などが審議され、提案されたすべての議案は異議なしで承認されました。支部幹事は10名、支部長に長嶺房子さんを選出されました。長嶺支部長の就任挨拶の後、神奈川支部応援団を代表して伊藤つえみさんから長嶺支部長へ花束を贈呈しました。会場から盛大な拍手をいただきました。

休憩をはさんで支部設立記念講演が行われました。講師は先端医療センター病院眼科の平見恭彦先生、演題は「多機能幹細胞を用いた網膜細胞移植治療」。講演後に記念写真撮影、準備の間に、全国の支部からの「お祝いと激励」の祝電が披露されました。さらにオカリナ演奏や三線（さんしん）演奏などアトラクションが披露され、最後には全員で両手を掲げて左右に振り、足を踏み鳴らす「カチャーシー」をおどり、沖縄らしいフィナーレとなりました。



挨拶をする長嶺房子支部長

なお、11時から開催した福祉機器展には、12企業・団体が出展しました。夕刻から会場を市内の沖縄料理店に移して懇親会が開かれました。その席上で、預かってきた神奈川支部会員の真栄喜さん（沖縄出身）の手紙が、長嶺支部長から披露されました。参加者は、本部役員と神奈川支部等21名を含む50余名で、沖縄料理に舌鼓を打ち、泡盛を飲みながら大いに交流を深めることができました。

○沖縄ツアーの報告

11月2日(金):

参加者それぞれの都合で、夕方から深夜に分かれて沖縄のホテルに到着。

11月3日(土):

10時過ぎ、21名全員による自己紹介と伊藤幹事よりスケジュールの説明及び注意事項の確認の後、徒歩で国際通りから「公設市場」を見学。公設市場の食堂で昼食後、タクシーで沖縄県中央保健所に向かい「沖縄県支部設立総会」に出席しました。総会終了後、別会場(沖縄料理店)で懇親会に全員参加。その後、元気が余っている有志10余名はホテルの一室で3次会を開催、沖縄県支部設立総会の成功を祝うと共にさらなる交流を深めました。

11月4日(日):

10時にチャーターした25人乗りの観光ガイド付き中型バスで沖縄観光に出発。首里城は、先の沖縄戦で焼失したものを復元し2000年に世界遺産に登録されたもので、琉球王国の栄華の誇る中国と日本の築城文化を融合した殿堂の数々で、見所や撮影スポットも多く、歩みは自然とスローとなりました。修学旅行生や一般観光客も多い中で、迷子になりそうな場面にも遭遇しましたが、タクシー分乗のために割り振った4人一組のグループでの行動を心がけたお陰でスムーズな移動ができました。一路北上し、琉球村に着いた頃から雨となりましたが、「うちな食堂」でタイミング良くエイサー演舞のショーが行われ、昼食を摂りながら見学。琉球村には国の登録有形文化財に指定されており、沖縄の古民家が数多く保存していました。他にサーターヤー(伝統的製糖風景)、ヤチムン屋(シーサー等の陶芸工房)を見学。小雨が降り続く中、2005年に開通した1960メートルの古宇利大橋をスロー走行して両側に広がるきれいな海を眺めました。宿泊は本部町のリゾートホテルでしたが、夕食は、ホテル隣にある海の駅(本州では道の駅)で各々好きな沖縄料理を注文。さらに一室で有志による「最後の晚餐会」

9

を催し、夜遅くまで盛り上がりました。

11月5日(月):

ホテル送迎バスで海洋博公園に着き、美ら海水族館、オキちゃん劇場(イルカショー)を見学。美ら海水族館は、沖縄の海を再現するコンセプトで、浅瀬から深海まで海中散歩気分で楽しめる展示になっていました。目玉スポットである体長8メートルのジンベエザメやマンタ、キハダマグロ等大型魚が悠々と泳ぐ黒潮の海大水槽、色鮮やかで個性的な衣装をまとった熱帯魚が泳ぎ回るサンゴ礁の水槽等です。14時に貸切バスにて一路那覇空港へ。途中、休憩したPAで運転手さんが得意の三線演奏と沖縄民謡を披露してくれ、予期せぬ余興に拍手喝采、別れを惜しむ気持ちが一段と高まりました。那覇空港で解散し、幾組かに分かれて航空機に搭乗。全員無事に帰宅しました。



美ら海水族館で全員そろって記念撮影

○最後に(総括)

今回のツアーの一番の目的であった「沖縄県支部設立」の瞬間に立ち合えたことで、我々が応援参加した熱意が報われたと思います。また、併せて実施した沖縄観光は、概ね好天に恵まれた上に、バス会社から

派遣されたガイドの玉城さんが素晴らしく、美熟女(若い頃はテレサ・テンそっくりと本人曰く)でかつ持ち前の美声をフルに発揮してくれました。視覚障害者団体と配慮してくれたのか、車中も引率の際にもずーっと喋りっぱなし、説明も丁寧な上に車中で眠けに誘われそうな雰囲気の時には、沖縄民謡を熱唱したり、方言で喋ったりで集中を切らさない気配りのお陰で笑い声が途絶えることも無く、思い出が一杯残る旅になったと思います。

最後になりましたが、本ツアーがトラブルも無く楽しい思い出作りができたことは、準備を周到に進めてくれた旅行ベテランの伊藤さんと、参加者全員の笑顔による盛り上げ協力の賜と心より感謝申し上げます。また、鹿児島支部の中村さん、埼玉支部の田村さんから、JRPSの諸々の話が聞けたことは、特に若い方々には大変有益だったと思います。ありがとうございました。(写真・白崎正彦さん)

11

● 神奈川支部の活動

沖縄県支部設立応援ツアーに参加して 「また、やーさい」

川崎市・沖田真紀(おきた・まさのり)

「一緒に病気に立ち向かいましょう！！」そんな声が聞こえます。そんな沖縄に行ってきたときは、この話題から。

JRPS沖縄県支部の設立総会に参加してきました。ええ、出産に立ち会ったわけです。涙が出ました。仲間が増えた喜びの瞬間をしっかりと見ました。今回、神奈川支部の歴史や設立の話と一緒にツアーに参加した鹿児島の中村さんからお聞きしましたので、喜びの想いが重なります。総会後の懇親会では、もちろん沖縄県支部の方と交流、泡盛とRPは万国共通の言語です。「♪どうにも止まらない」のカラオケにも盛り上がりましたね。おかわりの止まらない泡盛をいただきました。

総会行事も終わり、次の日はいよいよ観光、足腰を鍛える上り階段、いくつもの門をくぐって、おお！これがあの首里城ですか～、かっこよくて圧倒されます。これが琉球王国・・・。

次に訪れた琉球村では、琉球というひとつの国の歴史、文化、言葉に触れました。すれ違った紅型の衣装のジュリ(遊女)さん、こちらもステキでかっこいいですね。「ハイタ～イ」の挨拶が「逢いた～い」と自分勝手に都合よく聞こえます。

観光バスは再び北上、バスガイド(玉城:たましろ)さんの分かりやすい沖縄解説、トーク、突然唄い出す♪ハイヤツの民謡、真面目な話の途中に彼女なりのギャグを織り交ぜて、ツアーは「前進あるのみっ！」です。雨の中でも古宇利島(こうりじま)から見た海は、涙が出るほどきれいでした。玉城さんが言った通り、いつかまた晴れた日に来る時の下見ですね。

その後、本島北部にある本部町のホテルに到着、RPが最初にするこ
とは、部屋の入り口を探すこと。部屋のどこに何があるのかを確認し、
とりあえず部屋にある明かりを全部つける。相部屋で大正解です。一
人では見つけられないものがありますもんね。ホテルの大浴場には、
初めて白杖持って入って、お風呂の後は、さあ、部屋で飲みましょう。最
後は記憶がありませんが・・・。



琉球村でショーを見ながら昼食。左手に鎮座するのは琉球王

最終日は、伊江島(いえじま)の見える海洋博公園へ。大きく美しい水槽には巨大なジンベエザメ、マグロも泳いでいました。一方のイルカは、外のプールで大ジャンプ。イルカは、いつか海まで飛んで帰る練習をしているのでしょうか。(たぶん嘘です)

♪サー 沖縄よいとこ 一度はめんそーれ サーユイユイ 一度と言わずに二度三度めんそれーよ マタハーリヌ チンダラ カヌシャマヨ♪
最後は、観光バスの運転手さんまで「安里屋ユンタ」を三線弾いて唄っていただきました。

RPでもみんなが集まれば見えなかったものが見える、歩けなかったところに行ける、今回は、貴重な沖縄応援ツアーをいただいた両支部に感謝します。RPをネタに泡盛を飲んで騒いで、前進あるのみっ！

「また、やーさい」そんな声が聞こえます。(写真・白崎正彦さん)

13

1月13日にクライミングやります！

役員・田中 和之

●
神奈川支部の活動

お待たせしました。有志によるウォールクライミングを、来年1月13日(日)に神奈川県ライトセンターで行います。老若男女を問いません。ぜひご参加ください。概要は以下の通りです。

日時:1月13日(日)午前10時30分～12時

(10時に相鉄線二俣川駅集合)

費用:レンタルシューズ代1人500円

ご参加の方は田中まで メール ****@*****

携帯電話 ***-***-****

(家族向け)おしゃべり会の今後について

横須賀市(会員家族)・剣持智子

今回、11月25日には「働く世代のおしゃべり会」として役員の伊藤さんが中心となって開催して下さいました。結果については、この原稿を書いた時点ではわからないため何とも言えないのですが、これから先どのように変化、発展していくか個人的にはとても楽しみにしているところです。

そこで、今までお誘いしてきました「(家族向け)おしゃべり会」ですが、「働く世代のおしゃべり会」が今後どのような形になるとしても、までの経緯を考えた上で、これからは特にお誘いはせず、連絡があった時のみ対応するという方法に変えていきたいと考えております。

と申しますのも、佐々木支部長初め神奈川支部役員の皆さんも真剣にお話を聞き、アドバイスを下さる方々ばかりですし、家族としてお手伝いされている方も大勢いらっしゃいます。また、会報に毎回案内が入るミニ集会も開催されていることから、こうした場や頼りになる人達がいらっしゃるこの会こそ、大いに利用されるようお勧めした方が良いのではないかと思ったからなのです。もちろん私に連絡を下さっても大歓迎です。家族同士であれこれとおしゃべりするのもいいでしょうし、会や役員さんへの連絡窓口のひとつとしてご利用下さっても全然構いません。そこで、今後は「知っていると便利な生活の知恵」の掲載があった場合には、その最終行に私への連絡先を記載しておきますので、そちらを参考にして戴けたらと思います。

以上、突然の変更となりますが、皆様にはご理解いただきますようお願い申し上げます。

剣持智子 携帯電話 ***-***-****

電子メール ****@*****

第8回リーダー研修会の報告

役員・伊藤つえみ

第8回関東地区リーダー研修会が、10月6～7日に埼玉県支部主催で開催され、神奈川支部から佐々木裕二支部長、役員の溝田隆之さん、そして私・伊藤つえみが参加しました。今回は「心と生活」をテーマに、各支部会員の他、本部、もうまく基金からの参加者も含め、合計28人が参加し、開催されました。

1日目の研修は、自己紹介から始まり、「ピア・カウンセリング入門講座」「各支部・グループ討論会」と進みました。

「ピア・カウンセリング入門講座」は、同じRP患者で、長野でラジオパーソナリティーをされているという七沢里枝子さんを講師に迎え、講義と、一対一での実践を体験しました。「ピア」とは、同じ境遇の仲間という意味で、「ピア・カウンセリング」は、同じ障害をもった者同士が、カウンセリングする事をいうそうです。実践では、カウンセラー役の人は相手の目を見て(見える人は)、手を取り、相手に意識を集中させ傾聴するという事を互いに交代して行います。この時、アドバイスしてはいけない。否定批判してはいけない。自分の話に持っていけない等ルールがあるのですが、これが意外に難しく、つい「そうそう。私もね…」と自分の経験を話したくなってしまうのです。現実的には、手を取り合うのはどうかなあという気持ちも正直ありましたが、色々気付かされたよい体験になりました。

15

● 神奈川支部の活動

2日目午前は、「国リハPR(DVD)」「言葉の道案内、勉強会」「視覚障害者と法律」と進みました。一番印象に残ったのは、「視覚障害者と法律」の講師をしていただいた弁護士の、大胡田 誠(おおこだまこと)先生の生い立ちや体験談でした。個人情報なので詳しくは書きませんが、先生の半生を描いた本「全盲の僕が弁護士になった理由」も出さ

れていますので、機会がありましたら、多くの方に読んでみていただきたいと思いました。日経BP社から出ているのですが、その紹介サイトより言葉を借りれば、「12歳で失明し、8年の苦学を経て司法試験に合格。(中略)どんな逆境にあっても人生を楽しむ事を諦めない。困難と闘うすべての人に贈る、汗と涙の奮闘記・・・」です。私の隣の席の人は、涙ぐんでいた様です。私も目頭が熱くなりました。しかし先生は、言葉に詰まる事もなく淡々と話されます。すごい方だなと感じました。それから、現在裁判中の話で、白杖を持って歩いていた視覚障害者が、他の歩行者にぶつかってケガをさせてしまい、訴えられたケースの話も伺いました。また、ご自分の差別体験も交え、障害者差別禁止法についてもお話しくださいました。

研修会最後には、来年度担当の東京支部の開催宣言がなされ、閉会となりました。午後は、福祉バスで移動し、「埼北ハム」にて、バーベキューランチをいただきました。ボランティアの方もいましたが、埼玉県支部の弱視の方がお肉の焼き担当をしてくれたり、サポートが行き届いており、集合から解散まで、安心して参加させていただきました。

再来年は神奈川支部が担当する予定です。皆様、ご協力よろしくお願いたします。

つくしの会だより ～スカーフ講習会のご報告～

横浜市・浜崎富代

去る10月25日(木)天候にも恵まれて、東京支部、埼玉支部からの参加もあったため、総勢39名(内、会員は21名)でした。

スカーフの講習では皆さんがとてもイキイキとされており、又、積極的に講習を受けておられました。やはり女性はおしゃれとなると、こん

なにも興味を持たれるものかと、その熱心さに納得し嬉しくなりました。その後お食事処へと移動し、恒例の自己紹介をしながら「かにランチ」で楽しみました。和やかな雰囲気の中、楽しい時間はあっという間に過ぎて行き、現地解散としました。

今回もまた、ボランティアさんの手助けをお借りして、無事に終了出来たことに感謝致します。そして、ご参加下さいました会員の皆さんありがとうございました。

【報告】 パソコン教室 ～弱視者向けiPad講習会～

支部長・佐々木 裕二

9月8日(土)神奈川県ライトセンターにて「弱視者向けiPad講習会」を開催しました。既にiPadを使っている人、購入を検討している人、買ったけど全く使っていない人、ライトセンターの職員も含め21名が参加しました。

17

● 講師の三宅琢(みやけたく)先生が、iPadの画面をスクリーンに映しだしながら、様々な使い方を説明しました。電子書籍を大きく拡大しても読みやすい文字であること、学校の教科書をiPadに入れれば軽く持ち歩けること、音声ソフトとの併用で楽ができること、色を読み上げたり、明るさを音で教えてくれたり、デイジーを再生したり色々なアプリがあるので、自分に必要なものを入れて便利に使えるとのことでした。

神奈川支部の活動

また、拡大読書器として使いやすくする専用のスタンドも披露してくれました。文字を読むだけでなく、爪を切ったりマニキュアをしたりすることにも使えるということでした。参加者はとても熱心に聞き入り、講習会終了後も個人的な相談をしていました。

iPadの活用方法、アプリの紹介などは [Gifthands](#) のホームページに

掲載されています。

<http://www.gifthands.jp/>

＊ ＊この講習会は「NHK歳末たすけあい」の
配分金により実施しました ＊ ＊

**【報告】 第8回 “RP”出前セミナー
「知ろう・語ろう“RP”相談・交流会 in 多摩区**

役員・岸 利勝

第8回“RP”出前セミナーは、10月3日(火)小田急線沿いの川崎市多摩区役所で開催されました。川崎市内では川崎区に続いて2回目となります。多摩区保健福祉センターの協力をいただき、共同募金会「NHK歳末たすけあい」の配分金の支援を受け、JRPS神奈川支部主催で行いました。11月に近いせいか、空気は冷え込み曇り空で、少々肌寒さを感じましたが、雨は降られずまあまあのお天気でした。

今回は、当日自由参加形式のため、開催するまで参加人数を把握できませんでしたが、開催した時点で参加者を確認した結果、“RP”出前セミナー開催以来の少人数で、患者・家族6名を含め参加人数は24名でした。



(写真撮影・小澤さん)

10時から会場設定に取り掛かり、予定通り11時開場で、4社による

福祉機器ミニ展示会を開催、12時から16時までの4時間は、第1部で保健福祉センターの日下部課長から挨拶をいただき、その後JRPS関係や“RP”関係の説明と、保健福祉センター担当業務の説明などを行い、休憩を挟んで第2部では、“RP”に関する疑問や質問に対する相談を質疑応答形式で行いました。参加者にとっては少人数の利点もあり、各種質疑応答での相談を含め、充実した時間を過ごせたのではないかと感じています。

JRPSへの入会を希望しながら今まで機会がなかった多摩区の患者さん、地元で“RP”の講演会開催が無い横浜・西区の患者さん、“RP”宣告を受け3ヶ月目の“RP”を殆ど知らない東京・板橋区の患者さん、病院で思うように相談できず悩んでいる多摩区の患者さんたちと、様々な疑問、質問が交わされ、改めて“RP”出前セミナー開催の意義を痛感したセミナーでした。そして今回も、JRPS会員は1名でした。

最後に、スタッフとして協力いただきました、多摩区保健福祉センター 地域保健福祉課の職員と、JRPS会員・支援会員及び福祉機器業者の皆様に、改めて御礼申し上げます。有難う御座いました。

【協力・小澤さん、武川さん】

* *この得々講座“RP”出前セミナーは、
「NHK歳末たすけあい」の配分金を受けて実施しました* *

**【報告】 特定疾患・網膜色素変性症講演会
(横浜市青葉区)**

役員・岸 利勝

横浜市青葉区主催による、青葉区特定疾患講演会「網膜色素変性症」が8月27日(月)、青葉区福祉保健センター内に於いて、13時～1

6時30分の予定で開催され、JRPS神奈川支部は患者会として参加しました。当日、青葉区内を始め周辺地域から多くの参加者(患者・家族)が集まり、募集定員一杯の60名で会場は埋まりました。

医療講演では、講師に国立障害者リハビリテーションセンター病院・眼科部長の仲泊聡医師が招かれ、「網膜色素変性症の病気について」と題し、“RP”の概略説明から最新治療法の現状などに関する医療情報についての講演がありました。

一例として、特殊遺伝子のレーバー先天盲患者が遺伝子治療で見えるようになり、術前・術後の様子としてスライドで術後に室内の障害物をよけて歩いている様子が紹介されました。その他、iPS細胞(人工万能細胞)を用いた再生医療や人工眼、進行抑制の点眼薬の説明、ロービジョンケアによる視機能活用の説明がありました。

その後、質疑応答でいくつかの質問がありました。が、会員の皆さんはご存知のことばかりなので省略致します。

その後患者会として、JRPSの説明や支部活動の状況などを説明し、是非一度ミニ集会へ遊びに来るよう呼びかけました。

交流会では参加者が半々に分かれ、自己紹介と各自の症状などを話した後、患者会として両グループに顔を出し、患者として同じ立場での悩みなどに対し、アドバイスしました。質疑応答が長くなり、殆ど自己紹介で時間がなくなり、患者にとって満足できない交流会だったのではないかと感じました。

福祉機器ミニ展示会は盛況で、各自、ものめずらしそうに機器を見たり触ったりし、確認していました。

いつものことながら、医療講演で時間が延長され、JRPSの紹介や交流会などは形ばかりになってしまい、少々残念な状況でした。

共同募金活動に参加しました

役員・武川 宏

去る10月1日、赤い羽根共同募金の街頭募金活動に参加してきました。神奈川県難病団体連絡協議会(難病連)の呼びかけで、神奈川支部からは相模原の佐藤さん、横浜の渡邊さんと私の3人が参加しました(渡邊さんはガイドヘルパーさんと御一緒でした)。

数日前から超大型の台風17号が日本列島に近づいていて、募金活動当日の10月1日には関東地方を直撃するとの予報で、ヒヤヒヤしていましたが、台風は上陸したもののどんどんスピードを速めて夜中のうちに通り過ぎてしまい、当日は朝から台風一過のすがすがしい晴天となりました。皆さんの日頃の行いが良かったからでしょう。

今回、募金活動をした横浜駅西口前は、いつも行き交う大勢の人々で賑わっていますが、この日は近くの広場で式典なども開かれていて更に賑やかでした。募金活動には、県内の色々な団体から多くの人々が参加していましたが、私たち神奈川支部の4人はひとつのチームになって、渡邊さんが募金箱を持ち、佐藤さん、渡邊さんのガイドヘルパーさんと私の3人はリーフレットなどを持って、いざ募金活動開始です。

街頭で大声を出すことなどほとんど経験が無いので戸惑い気味のスタートでしたが、渡邊さんが歌で鍛えた張りのある美声で「赤い羽根共同募金にご協力お願いします！！」を連呼、我々も気恥ずかしい気持ちをかなぐり捨てて大声を張り上げました。

募金してくださる人の中には小さなお子さん連れの若いお母さんもいて、小さな手で渡邊さんの募金箱にお金を入れる姿はとてもほほえましい光景でした。

そして、着ぐるみのキャラクターなどが登場し、ひときわ賑やかになったかなと思っていたら、黒岩県知事や林横浜市長もお出でになり、黒岩知事は美声に魅かれたのか渡邊さんの前で立ち止まり、しばし会話

の一幕もありました。あっと言う間に時間は過ぎて午前11時に募金活動は終了、気がついたら喉はガラガラでした。

共同募金の配分金は、神奈川支部の活動にも大きく役立っています。皆さんこれからも赤い羽根共同募金に、ご協力をよろしく願います。

神奈川支部のメーリングリストができました

支部長・佐々木 裕二

昨年来、コンサートの招待や行政・大学などが行うパブリックコメント・アンケートなど会報誌のタイミングに合わない情報・お願いが何度かありました。その度、メールアドレスの分かる方には配信して参りましたが、会員・患者が手軽に交流できる手段にも活用できることから、神奈川支部でもメーリングリストを作ることとなりました。

メーリングリストとは、同報メールのことです。メーリングリスト宛に送ったメールが参加者全員に配信されるというものです。特別な設定は必要なくメーリングリストのアドレス宛にメールを送るだけで全員に配信されます。そして参加者が送ったメールがあなたに届きます。

支部からの情報発信だけでなく、皆様からの積極的な書き込みで楽しく有益なコミュニケーションの広場になればと考えています。内容は限定せず参加者に有益と思われることは何でもOKです。例えば便利情報、楽しい情報、おいしい情報、仲間の募集、困ってます、教えて下さい、こんな事がありました、譲ります、譲って下さい。などなど…。

実は7月から試験的に始めていて、青色光の話しとか投稿コーナーにあるように川柳で盛り上がったりしています。参加はパソコンでも携帯でも、今流行のタブレットでもOKです。ご希望の方は、詳しい案内を

送りますので佐々木までメールでご連絡下さい。

佐々木のアドレス ****@*****

【報告】 ご寄付ありがとうございました

支部長・佐々木 裕二

1. 梅の木眼科医院 加藤道子先生より5万円

7月28日に開催された『青木敦子ヴァイオリンリサイタル』の収益金より5万円を、神奈川支部に寄付して下さいました。このコンサートでは、多くの会員も無料で招待していただきました。医院のロービジョンケアルームにはルーペ、拡大読書器、音声時計などが揃っています。また、福祉制度の案内もして下さいます。

23

★梅の木眼科医院 横浜市青葉区市ヶ尾町

電話 045-800-3121

●
神
奈
川
支
部
の
活
動

2. 神奈川県眼科医会様より10万円

今年も10月25日、眼科医会様の理事会にて寄付金の贈呈式がありました。県下の視覚障害関連の10団体(施設)が寄付金をいただきました。

3. 青い鳥葉書などの寄付

会員さんから不要葉書などの寄付をいただき換金しました。9000円支部会計に繰り入れることができました。ありがとうございました。

4. 匿名の会員さんから2000円

私たちの活動は、こういったよき理解者、支援者の皆様の協力なくし

て実現しません。これからもそういった期待に応えるべく会員、患者さんのQOL向上のための活動に力を入れて行きたいと思います。この場をお借りして、改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

情報コーナー

美術鑑賞ワークショップのお誘い

豊島区・鄭晶晶(ていじんじん)

皆さん、こんにちは。会報誌編集のお手伝いしている鄭です。

私は仲間と共に、今年の6月から「視覚障害者と一緒につくる美術鑑賞ワークショップ」という活動を始めました。このワークショップでは、視覚障害者と晴眼者が一緒に、言葉を通して、印象や感想を伝え合いながら美術作品を鑑賞していきます。

「みえる」「みえない」という異なる生活文化を持つ人同士が一緒になって、新たなものの見方や美術の楽しみ方をつくることが目的です。参加者の言葉を引き出す役として、視覚障害者のナビゲーターが同行して美術館を巡ります。

毎月1回、都内近郊の美術館を中心に開催しています。

12月は、横浜美術館で開催予定です。横浜美術館が誇る19世紀後半以降の作品コレクションに会いに来ませんか？ 美術が好きな人はもちろんですが、美術ってなんだか難しい・よくわからないと思っている方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております！

日時： 2012年12月9日(日)13時～15時

展覧会： 横浜美術館コレクション展 3期「光をめぐる表現」展

http://www.yaf.or.jp/yama/exhibition_col2/

※今回で3回目となる横浜美術館でのワークショップです。

視覚世界の認識に深く結びついた根源的な存在であり、美術において不可欠な要素である「光」をテーマとしたコレクション展。横浜美術館の収蔵作品の中から西洋美術、日本画、写真といったジャンルから光にちなんだ作品を採りあげます。

集合場所： 12時30分 「みなとみらい線みなとみらい駅」

けやき通り口(クイーンズスクエア方面)改札

スケジュール：

13時～14時40分 複数名のグループに分かれて展示作品の中から数点の作品を鑑賞します。

14時40分～15時 グループで自由に好きな作品を鑑賞します。

15時 解散

参加費：かかる費用を参加者数で頭割りします。500円程度の参加費となります。

お申し込み方法：

以下の項目を記入の上、メールでお申し込み下さい。

◆お申し込みアドレス kansho.ws@gmail.com

《記入項目》

- 1、お名前
- 2、メールアドレス
- 3、携帯電話番号(当日連絡先として)
- 4、視覚障害の有無

5、このワークショップをどちらでお知りになりましたか？

6、ワークショップに期待すること(楽しみにしている事)はありますか？

★お申し込み〆切： 12月5日(水)

★定員：16名

◆「視覚障害者をつくる美術鑑賞ワークショップ」ページ

★facebookページでは、過去の開催情報やアルバムなどを紹介しています。是非ご覧ください。

<http://www.facebook.com/kanshow>

★Facebookがみづらい方へ、ブログもございます。

<http://kansho-ws.jugem.jp>

網膜色素変性の患者さんとサプリメントについて 高橋政代先生のホームページより

支部長・佐々木 裕二

26

●
情
報
コ
ー
ナ
ー

6月に医療講演をしていただいた高橋政代先生が、RPとサプリに関してホームページで分かりやすく発信しておられます。様々な情報が氾濫する現在、大変参考になると思い転載の許可を得ましたのでここにご紹介します。

◆網膜色素変性の患者さんとサプリメントについて

<http://www.retinastem.jp/sapli.html#top>

(はじめに)

網膜色素変性と診断を受けることは、多くの方にとって大変辛いことです。

明らかな効果のある治療が存在しない現在、少しでも進行をゆっくりにする方法がないかとお探しと思います。

現在入手可能な内服薬、サプリメントや広告がありますが、中には効果の疑わしいにも関わらず高価なものもあり、確かな情報を得て選択することが必要です。

そこで、“科学的根拠となるデータが存在する物質について”を紹介いたします。ここに記載されていない物質については科学的データはありません。

筆者は外来での経験からサプリメントや薬を服用せずとも、進行が非常にゆっくりで、ある時期ほとんど進行しない方も多くいらっしゃることを知っています。必ずしも服用が必要とは考えていませんので、これらを強くお勧めするというものではありませんが、何かを服用されるなら科学的根拠のあるものをお願いしています。

一番のおすすめはビタミン A(あるいはカロテン)をたっぷり含む食物や野菜ジュースです。ビタミン A は内服で過剰に摂取すると蓄積して副作用が出ますが、野菜から取るものは蓄積しません。その他のビタミンや栄養も食物から取ることも治療の一つと考えてください。

また、サプリメント以外にも、強い日差しの中で長時間過ごす場合など強い光線を避けるための遮光眼鏡が進行を緩める治療のひとつと言えます。(普通のサングラスでは暗くなるので、特殊な遮光レンズを処方してもらうようお勧めします。まぶしさが軽減され見やすくなります。)

ただし、原因遺伝子の違いによって光による影響がある場合とない場合があるという動物実験が報告されていますし、過度に光に対して神経質にならないようにしてください。

＜注意＞

網膜色素変性の進行速度は遺伝子の変異の種類によってある程度規定されていると思われます。ですので、サプリメントなどの効果は限定的です。以下の情報はすべての遺伝子変異の方にあてはまる訳ではなく、中には逆効果の場合もあるようです。過剰に服用することは避け、自覚症状が悪化するような場合はやめておく方が良いでしょう。

(文責:高橋)

- 1.ビタミン A/ベータカロチン
- 2.DHA(ドコサヘキサ塩酸)
- 3.ニルバジピン(カルシウムブロッカー、高血圧治療剤)
- 4.ルテイン、ゼアキサンチン(カルテノイド)
- 5.ダイアモックス、トルソプト、エイゾプト(炭酸脱水酵素阻害剤)
- 6.その他の治療

- 1.イソプロピル ウノプロストン
- 2.バルプロ酸

3.臨床研究の結果によって治療可能となるもの

- 1.PEDF(成長因子の一種)
- 2.CNTF(成長因子の一種)
- 3.臍帯細胞移植

4.網膜色素変性の患者さんは注意を要する薬

- 1.アキュテイン、バイアグラ、ビタミン E

1.現時点で入手可能なもの

1-1.ビタミン A/ベータカロチン

疫学的研究によると、毎日ビタミン A をたくさん摂取すると(15,000

U/d) 網膜変性の進行を1年に2%遅らせることができます。(ただし、誤差結果だという研究者もいます。2%遅延とは単純に考えると50年間服用を続けると1年分ぐらい遅くなるかもしれないということです。50年間続ける労力と効果を照らし合わせて判断してください) ただし大量のビタミンAを長期間取り続けることによる身体へのリスクも治療に際しては考慮しなければなりません。

服用する場合は、年に一度、肝臓の酵素、そしてビタミンAの量の検査が必要です。

1-2.DHA(ドコサヘキサエン酸)

DHAはomega-3 polysaturated fatty acidであり、抗酸化物質です。

患者さんのerythrocyte-DHAの濃度とERG(網膜電図)の振幅には関連性があることが証明されています。しかし、DHAとビタミンAを同時に摂取した網膜色素変性の患者さんとビタミンAのみを摂取した患者さんを4年間比べた最近の研究によると、DHAの追加による効果は見られませんでした。DHAの効果の有無を断定するには、引き続き臨床試験を行わなければなりません。

1-3.ニルバジピン(カルシウムブロッカー、高血圧治療剤)

高血圧の治療によく使われるカルシウムブロッカーという種類の薬の中で、ニルバジピンという薬は網膜に到達しやすく、網膜の変性を抑えるという動物実験が報告されています。ヒトでの効果はデータがなく不明です。

高血圧の治療をされている方は、主治医に相談し、可能ならば薬をニルバジピンに変更してもらうのもよいかもしれません。

1-4.ルテイン、ゼアキサンチン(カルテノイド)

ルテインとゼアキサンチンは体内で作ることの出来ない黄斑部の色

素です。食べ物から摂取することができます。

ルテインは、黄斑の細胞を酸化による障害から守ってくれると思われ、経口摂取により黄斑色素が増えることが証明されています。

米国の研究機関である National Institute of Health (NIH)では 加齢黄斑変性という別の病気について、ルテインとゼアキサンチンが発症を遅らせる効果があるのか調べ始めています。しかし、ルテインとゼアキサンチンが網膜色素変性で起こる網膜錐体視細胞の細胞死を防ぐことが出来るかは、まだ確認されていません。

1-5.ダイアモックス、トルソプト、エイゾプト(炭酸脱水酵素阻害剤)

網膜色素変性の初期から中期には、網膜の黄斑浮腫により視力が下がる場合があります。浮腫の原因はいくつかありますが、血管からの水分漏出による浮腫に対してはダイアモックスという薬が効果を示す場合があります。今まで黄斑浮腫のある場合の治療にはダイアモックスの内服が行われていましたが、最近では点眼薬(トルソプト、エイゾプト)でも効果があるという報告があります。すべての黄斑浮腫に効果があるわけではありません。むしろ2、3割のみ効果があります。

内服では疲労感、腎臓結石、食欲不振、手がひりひりする、貧血などの副作用の為、使用が制限されることがあります。

1-6.その他の治療

アスコルビン酸(ビタミン C)の摂取は細胞によいと考えられますが、それが網膜色素変性に効果的かどうかは、まだ証明されていません。

ブルーベリーについては、網膜色素変性の患者さんにとっての安全性や効果についての研究はされていません。

アダプチノールについては、ヘレニエンという物質が成分で暗順応を一時的に改善するとされています。この成分に関する報告は1963年以降ないので効果については不明です。ルテインと同様カロテノイドとしての作用があります。

2.数年内に可能なもの

2-1.イソプロピル ウノプロストン

以前から緑内障の点眼薬に使用されている成分の一つですが、網膜細胞の変性を抑制する可能性があるとの報告があり、本当に効果があるかを確認するため、現在の点眼薬よりも濃度の濃い点眼薬について、現在いくつかの施設で治験を行っています。

2-2.バルプロ酸

てんかんの内服薬としてすでに臨床で使われているお薬です。網膜変性を抑制するという動物実験(マウス)の結果から、現在臨床試験がアメリカで網膜色素変性の患者さんに行われています。

3.臨床研究の結果によって治療可能となるもの

3-1.PEDF(成長因子の一種)

Pigment epithelium-derived factor (PEDF) は、動物モデルにおいて網膜変性を遅らせることが報告されています。

PEDF 遺伝子を網膜に導入する遺伝子治療の研究が行われ、厚労省に臨床研究の申請がなされています。

3-2.CNTF(成長因子の一種)

Ciliary neurotrophic factor (CNTF) は、動物モデルにおいて網膜変性を遅らせることが報告されています。

CNTFを作り出して供給する網膜色素上皮細胞をカプセルに入れたものを使ったフェーズ2の臨床試験が アメリカで Usher 症候群や網膜色素変性の患者さんに行われています。カプセルに入れた細胞は、手術を行って目に移植されます。

3-3.臍帯細胞移植

網膜変性を抑制する目的で、臍帯から取り出された細胞を網膜色素変性の患者さんの網膜下に移植する臨床試験が行われています。(その後中止になったようです)

4.網膜色素変性の患者さんは注意を要する薬

4-1.アキュテイン、バイアグラ、ビタミンE

アキュテイン: にきびの治療に使用されている薬ですが、夜盲症、ERGの反応、暗順応を悪化させることが確認されています。

バイアグラ: 男性の性的不全を治療する薬ですが、一過性のERGの変化や視覚の変化をおこします。成分のSildenafilはPDE5の抑制剤であり、視細胞で働くPDE6も阻害します。バイアグラの使用者の中には、青い光が見えることを訴えますが、これは、この薬剤が網膜に影響していることを表していますので、網膜色素変性の方は控える方がよいと考えられます。

ビタミンE: ビタミンEは抗酸化作用があり網膜の変性を抑制する可能性があり一日に800IU程度の摂取は奨励されています。しかし、一方で過剰摂取は、網膜色素変性の進行を少し早くする可能性があるという報告があります。

Copyright c 2010 TakahashiLab.RIKEN.Kobe All Rights Reserved.

知っている役立つ生活の知恵(11)
～生活関連用具「タイマー、財布など」情報～

横須賀市(会員家族)・剣持智子

匿名さんと佐々木支部長より、社会福祉法人日本点字図書館のホームページを教えて戴きましたので、今回はその公式サイトからいくつ

かピックアップしてご紹介致します。

1. トーキングタイマー(商品コード71526) 2, 730円

音声式のタイマーで、時、分、秒を音声で確認しながらセットでき最長23時間59分59秒まで可能です。また残り時間も音声で知らせてくれます。(サイズ:64*82*25mm 重さ:63g)

2. 札入れ付き小銭入れ(商品コード73104) 4, 000円

500円、100円、50円、10円の4種類のコインを金属のレールに差し込んで区別出来る他、お札も折らずに収納できる、牛革製チョコレート色の三つ折財布です。

3. 紙幣、硬貨見分け板(商品コード73151) 130円

この板には1, 000円から10, 000円までの4種類のお札を見分けるための段差が付いており、更に5円から100円までの4種類の硬貨を見分けるための穴もあいています。

4. 折りたたみツインアンブレラ紺(商品コード79044) 3, 050円

折りたたみ式の楕円形をしたワイドな傘なので、2人で入っても濡れずに歩けます。ただし骨の長さが均一ではないので、強風の際には特定の箇所に負荷がかかり骨が折れやすくなるようです。

5. ツインアンブレラ(商品コード79083C) 2, 730円

こちらは楕円形に広がる長傘で紺、水色、オレンジの3色があります。

以上、ここまでは日本点字図書館のHPからの紹介でしたが、今回の商品の他にもたくさん便利なグッズが販売されています。またメールマガジンへの登録をしておくと、期間限定のお楽しみセールや新商品の紹介等のお知らせも受け取れます。HPのアドレスと電話での問い合

わせ先は以下の通りです。

<http://yougu.nittento.or.jp/>

電話:03-3209-0751(用具事業課)

それともう一点、やはり前述の匿名さんからの情報です。

●点字付きCD-R 10枚セット(箱入り) オープン価格

CD, DVD等の光ディスクは形状が同じなので区別が難しくなっていますが、このCD-Rは点字付きなので、見ても触ってもディスクの種類や記憶容量が判別できるようになっています。三菱化学メディア(株)がVerbatim(バーベイタム)ブランドで発売しています。

品名:点字付きCD-R

型番:SR80FB10V1

記憶容量:700MB

問い合わせ先:三菱化学メディア・カスタマーサービス

フリーダイヤル:0120-34-4160

今回は以上です。情報を下さいました方々、大変ありがとうございました。

なお、このコーナーでは随時皆様からのアイデアや情報を募集しております。下記、もしくは本会報誌の「読者の声」欄まで是非お寄せ下さい。よろしくお願い致します。

剣持智子 携帯電話:***-***-****

メールアドレス:****@*****

投稿コーナー

みんなの川柳・俳句・短歌

神奈川MLのみなさん

●川 柳

【藤沢市・池田洋一郎】

- *病む母を 父に任せて ボランティア
- *親よりも 今日の天気が 気にかかる
- *檜山の ここがおいらの 現在地
- *親孝行 したい時には 職はなし
- *あるだけの 酒飲んで寝る へこんだ日

35

【横浜市・渡邊 千登世】

- *赤い羽根 風に吹かれて 踊ってる
(共同募金活動の初体験で)
- *人々の 笑顔ふたたび 返り咲く
(山中教授ノーベル賞の報道で)
- *見えずとも 刻む野菜は シェフ並みよ
- *あっちだと 指差す人に どっちなの
- *道端の 彼岸花見つけ ならめっこ

【鹿児島県・中村善暁(なかむらよしてる)】

- *もみじ手に 引かれてうれし 散歩かな
- *歩く先 猫もあわてて みゃーとなく
- *色変が 実力発揮 停電で
- *説明に 記憶をたどり 見る名画

*すねぶつけ テーブルニラム 目に涙

●短歌

【横須賀市・眞田京子】

*手術終え ベッドにおれば 窓外に 時刻を告ぐる 鐘の音響く
(白内障の手術)

*刺激ありて 食わず嫌いの ゴーヤカレー 旬の味とて 娘(こ)が
作りたり

*山道に あまた散りぼう 紅葉(もみじ)葉を 踏みつつゆけば 乾
く音する
(都民の森散策)

気功体験談とそのお誘い

横須賀市(会員家族)・剣持智子

36

【体験報告】

先日、会員の眞田さんからお誘いを戴いたので、気功教室に参加させて戴きました。その感想ですが、専門外の私が自己流に表現すると、呼吸をしっかりと意識しながら行うストレッチを中心にした体操という感じでした。

全体の流れとしては、入念なストレッチから始まり、身体の各部分を関節毎に柔らかく回した後、今度は力を入れた状態で伸ばしたり回したりしました。その後、気功の基本動作である3種類の呼吸法を教えてくださいましたが、この呼吸法は私には少し難しかったです。それが済むと、身体の緊張をほぐすために仰向けに寝てリラックスしてから、脚や腰のストレッチをして終了しました。10時から始まり1時間30分程の体験になりましたが、ゆっくりとした動作にもかかわらず、身体が火照り、

手のひらも赤くなるほどでしたので、血の巡りが良くなったように感じられました。また、普段あまり意識しない呼吸を意識することで、身体の中の“気”とは言えないまでも、空気の流れを何となくではありますが、体感できたようにも感じました。

私にとって気功は、初めての経験でしたが、心身共にとても気持ち良かったです。気功をしっかりと身につけるには、きっと奥が深く大変なのですが、講師の石原先生は、分かり易くかつ優しく教えて下さいましたので気軽に受講できました。

【お誘い】

この気功教室は、参加者の限定はなく、視力、体力、年齢問わず、どなたでも参加して無理なく身体を動かすことができますので、良かったらご一緒しませんか？

場所は横須賀市本町2-1にある総合福祉会館内6階です。京浜急行汐入駅から徒歩6分、JR横須賀駅からは徒歩8分の所にあります。汐入駅からですと「ショッパーズプラザ横須賀」の右ななめ奥に見える8階建ての建物です。参加費は初回のみ無料、2回目からは1回につき800円です。原則として第2火曜日がレッスン日になりますが、会場がとれなかった場合には他の週に変更されることもありますので事前に確認してください。

◆連絡先及び問い合わせ先

当JRPS会員の千田さん（***-***-****）もしくは講師の石原先生（***-***-****）までお願い致します。

混迷する政治体制と絶望的な状況のもとで 生きた人たち

支援会員・（会員家族）阿部 昭彦

東日本大震災から一年半以上を過ぎた今でも被災地の人たちの苦悩はつづいている。

岩手、宮城の被災地の復旧、復興は遅々として進まず、そして、福島にいたっては地震・津波に加えて原子力発電所の爆発による放射能汚染に苦しめられ、避難を余儀なくされた多くの人たちは、ふるさとへの帰還の目標すらたたず、苦渋の生活を送っている。

また、福島という地名だけで風評被害を受けている多くの福島県民。幼き日の多くの思い出のある両親のふるさと福島を想うにつけ無念の思いは消えない。

おもえば、今から150年ちかく前、福島には混迷する時代の荒波に

^{ほんろう}翻弄され、故郷(くに)を追われ、全国に四散し、^{しんさん}辛酸を味わった多くの人たちがいた。

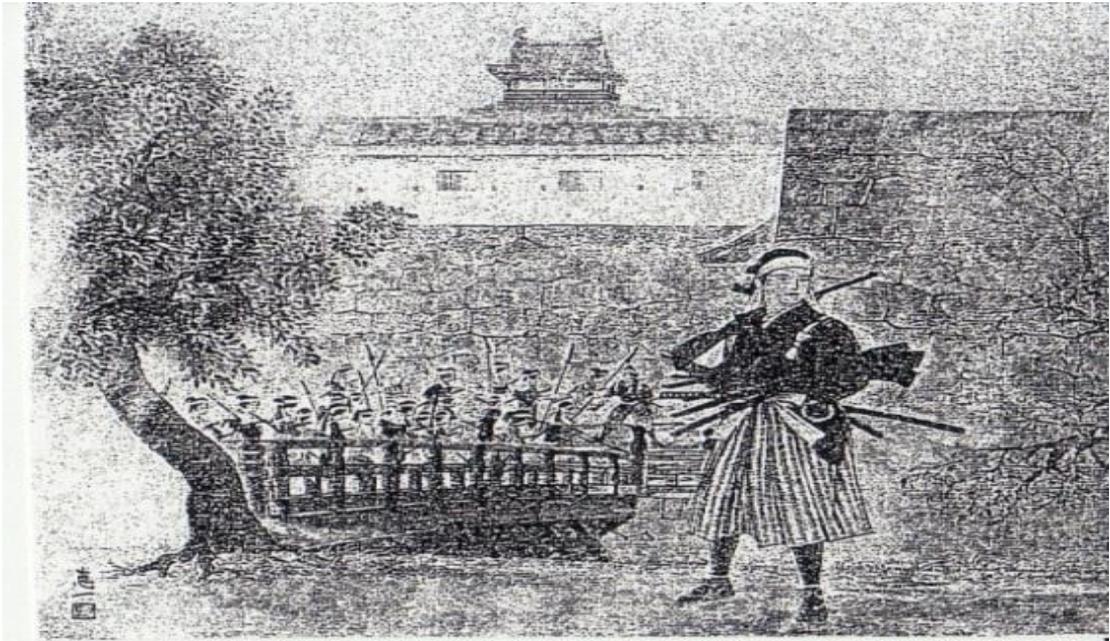
来年1月からNHK総合テレビで放映される大河ドラマ「八重の桜」に登場する人たちである。このドラマは、絶望的な状況のなかで自らの力で新しい人生を切り拓いていった一人の女性「会津藩子女・山本八重」を主人公にした物語である。

■大河ドラマの主人公「山本八重」とは……

慶応4年(1868)1月4日、八重23歳の時に戊辰戦争が勃発。会津藩砲術隊長であった兄覚馬は鳥羽伏見の戦いで負傷。薩軍に囚われの身となり、その後、両眼の傷が悪化し、失明。20歳の弟、三郎は鳥羽伏見の戦いで戦死。

■その後、戦いは会津へ……

西軍が会津城下に進入してきた8月23日、八重は弟の形見の羽織と袴に身を固め、腰には大小の刀を差し、スペンサー銃を背負い鶴ヶ城に入城。以後、昼は城内で負傷兵の介護。日が暮れると夜毎城外に出て、西軍陣地を襲撃。この間、父権八も会津城下の戦いで戦死。と八重は哀しみのなかで男装して、一か月を戦い抜いた。しかし、数万の敵に包囲され、遂に落城。



男装して鶴ヶ城に入城する山本八重

■鶴ヶ城落城の前夜、八重は崩れ落ちた城の白壁に^{かんざし}簪で…

あす 明日の夜は いずこ たれ 何国の誰かなかむらん

なれしお城に 残す月影

と、涙をめぐいながら無念の思いで落城の^{うた きざ}詩を刻んだ。

戊辰戦争のあと、八重は兄覚馬が失明して京で生きていることを知る。

明治4年10月、八重は母と兄覚馬の娘と三人で焦土となった会津から京へ……

その後、八重は失明した兄の手足となって働き、兄と共に京都の殖産振興、教育事業、医療施設の創設など古都の復興に尽力。明治8年、アメリカから帰国した新島 襄は、山本兄妹の協力により同志社大学を創設。翌、明治9年、八重は新島 襄と結婚し、新島をたすけて同志社大学を発展させてゆく。

明治23年、新島 襄死亡。夫に先立たれ、二年後には兄覚馬を失う悲しみのなかで、八重は同志社大学の運営のかたわら、日清戦争、日露戦争には篤志看護婦として活動するなど、八重は常に新しい人生を自らの手で切り拓いていった。自立心に富んだ女性であった。そして、昭和7年、88歳の長寿で没す。



日露戦争における看護婦姿の八重

この大河ドラマ「八重の桜」の放映にあわせ、司馬遼太郎作品をひきつつ、幕末から明治にかけての混迷の時代背景と、そこに生きた人たちのことを考えてみたい。

前編・維新前夜～1～

司馬遼太郎の「王城の護衛者」にみる美しき日本人 (幕末最後の会津藩主松平容保)

1・運命の序曲

会津藩主、八世容敬には男子がなく、美濃高須の松平家から養子をむかえた。これが幕末動乱に生涯をかけた九世会津藩主、松平容保である。

容保が会津松平家にむかえられ、はじめて容敬に直面したのは12歳のときである。

.....
対面したその日、容敬はこの少年を江戸城和田倉御門内の会津松平家の上屋敷で、最も神聖とされている一室にまねき入れた。

「あれに^{はにつこう} ^{いま}土津公が在す」

と容敬は部屋の正面を指さした。

(土津公とは、初代会津藩主、保科正之の神号であった。)

容敬は、土津霊神の15箇条の^{かきん}家訓を書き、「これを守るために、そなたの生涯がある」と少年に渡した。

41

家訓の第一条には…

『大君の義、一心大切に忠勤を存すべく列国の例を以って、自ら処すべからず。若し、二心を懐かば、即ち我が子孫に非ず、面々決して従うべからず』とある。

ついで容敬は、その家訓を守るために必要な心構えを箇条書きに書いた。

「およそ、正直をもって本とせよ」

「身に便利なことはよろしからず。窮屈なるを善しとする」
などというものであった。

さらに、会津藩の家風、士風を説明した。

「生家とはちがう」と容敬はいった。

「会津藩の目的は、藩主の幸福のためではなく、藩の繁栄のためでもない。」

単純^{けいれつ}勁烈に“將軍家のため”にある。足輕でさえ、將軍家のために、その生死がある。これが土津公のご御遺法である」と容敬はいった。

..... 司馬遼太郎「王城の護衛者」より ...

(つづく)

☆☆連載！ 目は見えなくても、夢はみえる☆☆
《マラソン連載2 「鍋ピカ星人登場」！》

横浜市・荻原 康充

マラソンもたまには休憩も必要なので、今回は走る事とは全然関係ない話です。

皆さんは、UFO＝未確認飛行物体を見た事がありますか？オギハラは小学生時代に見た事があります。それは曇り空の中、お鍋をひっくり返したような物体で、上下左右に瞬間的に動いたり、斜めに動く変わった動きをする物でした。見た翌日に学校で話をすると、他にも見た人がいるとの事でした。

そして今年の夏、オギハラの行きつけの焼き鳥屋で常連客と不思議体験の話やUFOの話をしてると、店のマスターが、「うちの婆ちゃんは宇宙人を見た事があると言ってた」と言い出したのです。マスターによると、普段の婆ちゃんは真面目でウソや冗談を言わない人で、本人曰わく「あれは絶対に宇宙人だ」といい張るというのです。

ある日、婆ちゃんは庭でお鍋を洗っていたそうです。すると、イキナリ大きな黒い男が現れて立っていたそうです。話しかけても黙ってるので見てみたら、今まで見た事もないくらいの大男にビックリして鍋を置いて

逃げ出したのです。しばらくして、放り出して逃げたお鍋が心配で、婆ちゃんは庭に戻ってみると、なんとそこには新品同様にピッカピカに磨かれた鍋があり、山の方には UFO の姿があったそうです。

この話を聞いたオギハラは面白かったので、自分のブログに書きました。すると、「それはバルタン星人の友達の鍋ピカ星人だよ」というコメントがあり、婆ちゃんが遭遇した宇宙人は鍋ピカ星人という事が判明しました。

後日、焼き鳥屋でその話を伝えるとみんなで大爆笑して、「そういえば、UFO の形って鍋を逆さまにした形に似てるよね。だから鍋ピカ星人は自分の UFO と間違っただよ」という話になり一同は納得しました。

世の中には不思議な事がいっぱいありますよね。皆さんも庭でお鍋を洗って見てください、鍋ピカ星人に会えるかもしれませんよ。もしも会えたらピッカピカになった、お鍋の写真も付けてオギハラに報告して下さい。

43

ウッチャンの落書きストーリー

◎◎ガンバレ ヤマーダ！真夜中の迷走◎◎

横須賀市・内田 知

山田さんが、ウッチャンと出会って、チャリティーコンサートの手伝いを始めた頃の話である。11月後半のある日。夕暮れ時の横浜スタジアムを横に見ながらウッチャンは、山田さんに誘導されて歩いていた。コンサートに出演してくれるグループのピアニストが出演するライブハウスにコンサートのチラシを配布しに行くのが目的であった。

「ライブハウスの場所は、携帯で調べてあるから大丈夫」と言う山田さんの言葉を(たぶん、どっかで迷うだろうなあ)と思いながら歩くウッチ

ヤン。それはなぜか、出会ってから数か月。コンサートのチラシ配布のために出かけた先でアッチダ、コッチダと歩いて方向がわからなくなる。「(誰かに聞いたらと言えば、「大丈夫です」と言う。だが、結局誰かに道を尋ねる事になる。

初めて行く場所だから迷っても当然。しかし、この当然がいつもののである。いつものだから(今回も)と、ウッチャンが思っても仕方がない。で、当然のように迷ったには迷ったのだが迷った事でいい事もある。やっとの思いで見つけたライブハウスの近くで軽く夕食をとったお店で、おいしいハヤシライスを見つけたのです。で、店内の雰囲気も昭和っぽくてなかなかなのです。なにせ、店内の暖房が石油ストーブなのですから..

さて、それなりにお腹を満たしてライブハウスへ。ピアノ・ウッドベースに、歌唱カバツグンのボーカルのジャズを堪能しながら、お客さんやライブハウスのオーナーにコンサートの説明をしながらチラシを渡して、前半の演奏が終わった時間を見計らってライブハウスを出た。時間は、21時30分を過ぎた頃だろうか。人通りもほとんどなくなった街中を、最寄駅の関内駅へと向かって歩いた。ウッチャンは、来た道に戻ればいいのだからと、山田さんにライブハウスを出た時に、「ほとんど真っ直ぐに来たんだから、この道に戻れば駅だよ」と言った。それに、「そうですね」と答えた山田さんはウッチャンを連れて歩き始めた。

この時、二人は忘れていたのです。ライブハウスは、来たときの表通りからひとつ奥の脇道に入った裏通りであった事を。つまり、駅へは真っ直ぐ戻ればいいのだが、そのためには入った脇道に戻ってメインの表通りに出なければならなかったのである。表通りに出ても脇道でも、真っ直ぐに進むんだから同じと考えがちだがそうではない。一直線に歩いているのではなく、真っ直ぐに進むために、前に進むべき道がなければ左右どちらかに前に進む道を探して進む。そして、来たときとは違う風景を眼にする。ましてや深夜になろうとしている時間。でもって、人通

りはなく、眼に入るのは、深夜営業の風俗店のカンバンの明かりと、そんな店先に数人の人影が見えるだけ。その影は、ホステスらしき女性同士だったり、聞きなれない言葉で会話する男女だったり、アブナイ感じがする男同士だったりする。そんな人影を気にしながら通り過ぎる。

でもって、山田さんは何人で話していたとか、中国じゃなく韓国の人みたいとかすごく薄くて胸の前が大きくはだけているドレスっほいのを着ている女の人がいたとか、まあ丁寧に説明する。生真面目なガイドヘルパーと言えばそうだろうが、説明して歩くにも程度ってのがあるのをわかってないとも言える。だが、説明して歩いている相手はウッチャンである。山田さんの説明に、ボケたりツツコンだりの返事をしていた。

そんな中、(それにしても来た時より歩いているなあ。)と思い始めたウッチャンは、山田さんに「駅はまだなの、来た時より歩いた気がするんだけど」と尋ねた。その言葉に、立ち止まり周囲を見回して困惑顔になって「ここはどこ」と口にした。「ここはどこってのはどう言うことだよ」と捕まっていた山田さんの肘から手を離して山田さんをニラムウッチャン。ニラまれた山田さん、負けじとウッチャンをニラミ返して「この道を真っ直ぐにと言ったのはウッチャンです」と言い返した。「あっ、おれのせいだよ。それでもガイドヘルパーだよ」「今日は、ガイドヘルパーではありません。ボランティアです」「ボランティアもガイドヘルパーも、視覚障害者を誘導するって事は同じだろうが。アー、そんな事よりここはどこなんだよ」「わかりません」

ウッチャンは、山田さんの自信を持って言い切った「わかりません」にアゼン、一瞬言葉を失った。それでも気を取り直して「周りをよく見て…」と言葉をつづけようとしたが、それを遮るように「真っ暗でわかりません」と山田さん。その言葉に「わかりませんは、わかったから周りをよく見てよ。周りが見えないのはおれだけ、あんたは見えんだから」「見える見えないを言っているんではありません。ここがどこだかわからないと言っているんです」その返事に、確かにそうだと思ったが、感心して

いる場合じゃないと、しょうがない、わかる所まで戻ろう。それで、さっきいたって言うアジア系の人に聞けばいい」「怖いからいやです」「そんじゃあ、どうすんだよ。あっ、わかりませんって返事すんなよな」これには「わかりました」と、困り顔で答えた山田さん。「裏通りを歩いて来たんだから、表通りに出ればいいのかも。で、元に戻る感じで歩くしかないなあ」と独り言のように話す。

ウッチャンの言葉を耳にしながら山田さんは、改めて周囲を見回した。そして、何かを思い出したのか「わかりました」と声を上げた。自分の言った事への返事ではないと思ったウッチャンは「オー、わかりませんじゃないんだ」とボケてみた。「昔、この辺で働いてました」「へえ、どんなお店だったの」「ウッチャンが考えているようなところで働いてません。「おれが考えているようなところってどんなところよ」「知りません」と、山田さんはウッチャンをニラミながら「そんな事よりこっちです」と歩き出した。ウッチャンは、あわてて山田さんの肘に捕まる。

「ホントにわかって歩いているんだろうな」「大丈夫だと思います」「なんだ、その思いますってのは」「だって、けっこう昔の記憶だから」「そんじゃあ、自信がないってのが半分あるのかよ」「ハイ」「こう言う時のハイは、随分自信たっぷりの返事だなあ」と笑うウッチャン。そのウッチャンを、横目でニラミながら(うるさい)と心で吐き捨てていた山田さんなのである。

時間にして、ほんの数分程度だろうか、あっちに曲がり、こっちに曲がりして国道らしい通りに出た。そして、山田さんは「やったあ。桜木町駅が見えたあ」と叫んだ。「ちょっと待て、関内じゃないのかよ」「桜木町駅ですよ。いやなら関内に戻りますけど。この道に戻ればいだけですよ。戻りますか」と勝ち誇ったように山田さんは言った。「いやー、戻る事はないけど、関内のライブハウスを出てなんで桜木町から電車に乗るのかなあと思っただけだけど」とウッチャンのイヤミな一言に、キレそうな自分の心を抑えながら、それでも強い口調で「どうするんですか電車に

乗るんですか。戻るんですか」と山田さんは言った。あまりの迫力に圧されるウッチャン。「電車に乗ります」と答えた。(なんとも、以外と怖い人かも)と思いながらウッチャンは駅へと歩いた。

駅にたどり着いた二人は、疲れたように溜息をついた。切符を購入、ホームで電車の到着を待つ間になって落ち着いて来た。「迷ってしまってすみませんでした」と申し訳なさそうに言う山田さん。「エッ、あ一気にしない気にしない。迷っているのはいつもの事じゃん」「でもう、今日は・・・」「なんだよう、気にするなって言ってんじゃないか。」「でもう・・・」と何かを言おうとするのを「わかったわかったそんなに言うのなら罰を与える事にしよう」「エッ、罰ですか」と驚く山田さんの言葉を聞きながらウッチャンは言った。「今日の事を、落書きに書く事にする」すかさず「やめてください」と山田さん。「やだ」「どうしてもですかあ」「どうしてもだ」「それじゃあ、嘘は書かないでください」「なんだ、その嘘ってのは、おれは事実を書いているんだぞ。ただ、ちとアレンジはするけどな」「そのアレンジってのをやめてください」「だめ、そんな事したら落書きじゃあなくなる」「その言葉に、あきらめたように「わかりました。とにかくヘンな事は書かないでくださいね」「それもだめ、ヘンな事書くから落書きなんだから」とつぶねるウッチャン。これには、溜め息をつくしかなかった山田さんでした。で、話はここまでです。

ガンバレヤマーダは、シリーズになりそうです。一応、3回つづいたのでしばらくお休みしますがいずれ復活します。ヤマーダVSウッチャンのズッコケ対決は今もつづいているのですから・・・

47

◆◆◆読者の声(FAX用紙) → FAX ***-***-****◆◆◆

あなたの声をお聞かせください。会報誌に関する感想、支部活動への要望、悩み事など、内容は問いません。

よろしければ、お名前とご連絡先、お住まいの地域をお教えてください。

()

会報誌に掲載 可・不可 掲載の場合お名前の記載 可・匿名希望

* お手紙・電子メールでもご意見をお待ちしています。送付・送信先は裏表紙に掲載しています。

ロービジョンルーム

視覚に障害のある方や、見えにくくてお困りの方に
 おすすめしたい商品を多数取り揃えております。
 一般的にあまり見る機会のない商品を多数展示・販売をしております。
 是非、相談にご来店をお待ちしております。



遮光眼鏡

無料で20日間貸出し・ご相談実施中!

高倍率ルーペ

常時250種類ご用意 見比べて下さい。

強カライト

万が一の夜間歩行や暗がりに必需品!

音声時計

時刻を音声でお知らせする音声時計や、
 直接針に触れる事ができる触読時計など。

拡大読書器

20台の最新型拡大読書器デモ機をご用意! 自分に合った使いやすい機種を探してください。

プレクストークポータブルレコーダー

プレクストークで デイジー図書や 音楽CDの再生、
 JRPS会報誌を聴く! カセットテープに変わる機械です

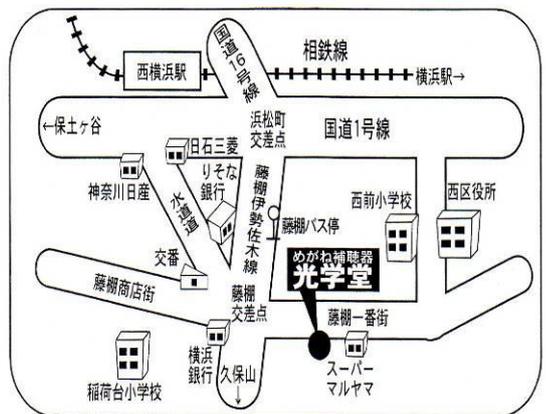
スピーチオ 活字読上げ装置

スピーチオを使ってSPコードの音声再生や、
 ものしりトークを使って音声でICタグにメモ録!

体重計・電磁調理器

音声で誘導、体重をお知らせ。高火力と高い安全性で好評の視覚障害者用IH調理器。

単眼鏡、弱視眼鏡、日常生活便利グッズなど多数ご用意



光学堂 ロービジョンルーム

〒220-0051 横浜市西区中央2丁目6-5 めがねの光学堂内

ご来店の際はお電話でご予約ください。

**ご予約
電話**

045-290-0048

営業時間: AM10:00~PM7:00 水曜定休日 担当: 中山 まで

詳しくは <http://www.kougakudo.jp/>

アイビジョンスピーチオ 99,800円 アイネットワーク有限会社
手帳1級と2級の方は、日常生活用具の『活字文書読上げ装置』で給付を受けられます。給付限度額内で超過負担はありません。所得のある人は1割負担で9,980円、非課税の方は負担無しで給付を受けられます。拡大読書器とは別の給付項目なので、拡大読書器の給付を受けている人も給付申請できます。

身近にある、新聞、雑誌、本、郵便物などの活字文書を、音声で読上げします。操作は、読上げしたい書面を文書取込ユニットに伏せて置いてから『取込』『自動回転』『読上げ開始』と3箇所を、音声ガイドを聞きながら順番にタッチするという簡単操作です。また、SPコードが印刷されている文書を文書取込ユニットに伏せて置いてから『SPコード読上げ』をタッチすると、SPコードを解読して音声読上げします。



上の段が文書取込ユニットです。フタを上げ、書面を伏せて置きます。下の段が操作面で、左の穴から右隣の穴へ、順番に、音声ガイドを聞きながら、指で穴にタッチしていきます。正面の左右にスピーカーが有ります。

簡単操作だけでなく、進んだ使い方ができるようになっています。読上げ中に、『戻る』『進む』が使えます、一行ずつ読上げる、複数頁を記録しておいて、後で再生読上げするなど。読上げの速度変更可、音声選択可、音量はスピーカーのボリュームで変えられます、ヘッドフォン端子有り。拡大読書器は画面を見て使える便利で有効なものですが、音声で読上げる方法を使うと、画面を目で見て使うよりも、短時間で多くの情報が得られますので、拡大読書器とアイビジョンスピーチオを、使い分けてご使用いただければ幸いです。

お問合せ、給付申請に必要な見積書送付などは、下記のいずれかへご連絡ください
NTT固定電話及びファックス 042-583-7450 NTTドコモ携帯電話 080-8034-1163
au携帯電話 080-5876-6373 ソフトバンク携帯電話 090-8341-5229

メールアドレス aivision@js7.so-net.ne.jp 担当は宮武(みやたけ)です
〒191-0055 東京都日野市西平山 5-23-12 アイネットワーク有限会社

アイネットワークでは、2006年から、『音声で読み上げもできる拡大読書器アイビジョンデジタル』を出荷開始し、ご要望をお聞きしながら年々レベルアップしています。この技術と、SPコードの開発元である廣濟堂の技術を合わせることにより、上記のアイビジョンスピーチオを開発しました。アイビジョンスピーチオは北海道から鹿児島まで、各地で開催の、福祉機器展示会や、単独開催の、アイビジョンスピーチオお試し会で、体験していただけます。開催要望も受け付けております(費用は無料です)

- ◎ アイビジョンはアイネットワーク有限会社の登録商標です
- ◎ スピーチオ、SPコードは株式会社廣濟堂の登録商標です

編集後記

◆友人が来春会社を辞め、盲学校を受験します。ある同好会で“人生の先輩たち”の生き方を間近にし、また助言なども得て下した決断のようです。RPは中途視覚障害者となる場合が多い疾患です。このため、僕もそうでしたが、就業に関する不安や悩みを抱える人が少なくありません。そんな時に力になってくれるのが仲間であり、体験者です。11月25日の会報発送作業の後、第1回「働く世代のおしゃべり会」があります。この編集後記を書いている時点ではまだ開催されてはいませんが、きっと楽しく、有意義な場になると思います。

- ◆支部会報は3形式でお届けしています。
変更を希望される方は支部長までご連絡下さい。
- 1) 墨字版: 印刷物、大きめのゴシック体の文字
 - 2) デイジー版: デイジー形式の録音CD
 - 3) メール版: テキストメール

JRPS 神奈川支部事務局・支部長連絡先

支部長 佐々木 裕二
〒256-0812 小田原市国府津2364
TEL/FAX : ***-***-**** (自宅 20時以降)
E-mail / ****@*****

発行人 身体障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区砧6-26-21

編集 JRPS神奈川支部会報編集部
E-mail / ****@*****

<http://www.rp-k.com>

定価 200円