



大視協

目が見えない・見えにくい人びとと共に

ジャーナル

2023年(令和5年)
3月15日発行

NO.513
3月号



ヨガ

春です！身体を動かし、運動不足を解消しましょう。無理のない軽い運動は、心地よく、気分は爽快、血の巡りも良くなり、脳もしっかり目覚めます。人との対話も楽しくなります。写真は、ヨガ教室で座ったまま無理なく身体をほぐす視覚障害の皆さん。4月に開講します。

3月号の目次

時 報

- 広めよう、私たちの施術力を！ 2
- 日視連奈良大会、5月21、22日に造幣局 桜の通り抜け「特別観桜会」 2

事業案内

- 【相談室】電話相談・対面相談 3
- 【相談・体験】用具・機器の相談・体験会 3
- 【文化教室】ヨガ 3
- 健康講座「ミニコンサート」 4

カレンダー

- 4月・5月の事業日程 4

お知らせ

- 「通りゃんせ基金」募金のお礼 5
- フロアバレーボールへのお誘い 5
- 아이폰講習会 5
- 防災ひと口情報 6
- 書き損じハガキ寄付のお礼 6

会務報告・理事会日程

談話室

- いい1日でした。淡路島北淡バスツアー [淀川区] 樋口淳郎 7

編集ノート

8



広めよう、 私たちの施術力を！

市民にあまり知られていない私たち視覚障害者の施術(マッサージ)を多くの市民に知ってもらう「市民無料マッサージ体験会」を開催します。

施術ボランティアと一緒に参加してみませんか。1時間程度の短時間でも構いません。都合のつく方は担当までご連絡ください。その他、運営のほうで手伝っていただける方を募集しています。内容は、会場設営、受付、会場案内などです。

今回、2回目の試みですが、今後、各地域でも実施したいと考えております。

日時 4月9日(日)

13時から16時頃

場所 遠里小野(おりおの)老人憩の家
大阪市住吉区遠里小野7-5-3

最寄り駅 南海高野線 我孫子前駅から
徒歩10分

対象者 遠里小野老人憩の家を利用されている高齢者の方々や市民の皆さん。

施術 基本的には、椅子を使って施術します。

問い合わせ

三療協議会 担当：奥田伊佐男

電話 06-6765-5600

メール

daishikyo-sanryo@iris.ocn.ne.jp

日視連 奈良大会 5月21日、22日に

今年の日視連全国大会は奈良で5月21日(日)と22日(月)に開催されます。この3年間は会員同士も全国の仲間とも会う機会がありませんでした。奈良で身近な近畿の皆さんや全国の仲間と久しぶりに語り合いましょう。

22日は、大会終了後、観光ツアーもあります。一緒に出かけませんか。ご希望の方は、事務局までお電話ください。

大視協事務局

電話 06-6765-5600

造幣局 桜の通り抜け 「特別観桜会」案内

今年の「特別観桜会」の案内は、3月中旬以降に発表されます。時間の都合上、先に参加希望人数を把握させてください。そこで、造幣局の「特別観桜会」へ参加を希望される方は、3月24日(金)までに事務局へお申し込みください。

大視協事務局

電話 06-6765-5600



本会が実施する次の事業は、原則、会員および大阪市在住在勤の視覚に障害が

ある方が参加できます。定員のある行事が多く、希望者多数の場合は抽選となります。

参加費は、必ず開催日1週間前までに本会事務局へ納入してください。キャンセルは、開催日1週間(5営業日)前までにご連絡をお願いいたします。それ以後の場合は、返金できかねますのでご了承ください。

抽選の結果については、当選者にメールまたは電話でお知らせします。

申し込み・問い合わせは、電話、またはメールでお願いします。

大視協事務局

電話 06-6765-5600

メール

daishikyo-shomu2@theia.ocn.ne.jp

メールでのお申し込みの際は、事業開催日、事業名、所属区、市町村名、氏名、ガイドヘルパーの有無、電話番号をご入力ください。事務局から問い合わせることがありますので、受信できるようにしておいてください。

なお大視協では、引き続き大人数が集まる場所では、念のためにマスク着用をお願いしています。ご協力よろしくお願ひいたします。

相談室 電話相談・対面相談

毎週、水曜日の14時から16時の間、電話による相談を受け付けております。電話だけでなく、相談室へおいでいただき直接お話を伺いすることもできます。会員でなくても相談室をご利用いただけ

ます。

相談室は、大阪市立社会福祉センター2階の大視協事務局内です。男性と女性の相談員がお困りごとについてご一緒に考えさせていただきます。一人で悩まずに、どうぞお気軽にお電話ください。または、お越しください。

相談専用の電話および事務局の電話番号を記します。

相談窓口

電話 080-1520-1232

大視協事務局

電話 06-6765-5600

相談体験

用具・機器の相談・体験会

毎月第1土曜日の10時から16時の間、用具・機器の相談・体験会を行っております。会員でなくてもご利用でき、無料です。お一人(一組)、60分間を原則とし、予約が必要です。開催日の3日前までにご希望の機器(例えば、携帯用の拡大読書器)をご指定のうえ、ご予約ください。

予約窓口 大視協事務局

電話 06-6765-5600

文化教室

ヨガ

椅子に座ったままでできるヨガです。様々なポーズや呼吸法で、硬くなった体をほぐしませんか?初めての方も大歓迎です。

日時 4月3日(月)・5月1日(月)
10時10分から11時30分まで
受け付け開始は10時

場所 長居障がい者スポーツセンター
2階会議室

講師 時女俊恵(ときめ としえ)氏

定員 40名

参加費 無料

申し込み
3月16日(木)から30日(木)の間に電話
で申し込んでください。

健康講座・第1回

キャットウォーク(Cat walk)によるピアノとギターのミニコンサートです。日本だけではなく海外でもライブ活動を行っていて、おもにビートルズの曲を演奏します。誰もが知っている懐かしい曲もあります。心も体もリフレッシュすること間違いなしです。お待ちしております。

日時 5月1日(月)
13時15分から15時終了予定
受け付け開始は13時

会場 長居障がい者スポーツセンター
2階会議室

定員 70名

参加費 無料

申し込み
3月16日(木)から
30日(木)の間に、
電話で申し込んで
ください。



4月・5月の事業日程

4月

- 1日(土) 用具・機器の相談・体験会
[市立社会福祉センター]
- 3日(月) ヨガ①
[長居障がい者スポーツセンター]
- 9日(日) 市民無料マッサージ体験会
[遠里小野老人憩の家]
- 30日(日) アイフォン講習会①②
[北区民センター]

5月

- 1日(月) ヨガ②
健康講座①「ピアノとギターのミニコンサート」
[長居障がい者スポーツセンター]
- 6日(土) 用具・機器の相談・体験会
[市立社会福祉センター]
- 7日(日) フロアバレーボール審判委員講習会
[長居障がい者スポーツセンター]
- 12日(金) 成人学校開校式と第1講座
「楽しい英会話」
[難波市民学習センター]
- 21日(日) 大視協第8回フロアバレーボール大会
[長居障がい者スポーツセンター]
- 22日(月) 成人学校第2講座「フラワーアレンジメント①」
[長居障がい者スポーツセンター]
- 28日(日) アイフォン講習会③④
[北区民センター]



「通リゃんせ基金」募金のご協力ありがとうございました

ラジオ大阪ほか全国11局が共同で開催する「通リゃんせ基金 (2022ラジオ・チャリティー・ミュージックソン)」の募金活動が1月31日で終了しました。今回も大視協ではこのイベントに協賛し、大視協“きぼう”、ボランティアセンター(市立社会福祉センター1階)に募金箱を設置しました。募金の合計額は5千540円でした(2月2日に送金)。

フロアバレーボールを一緒に楽しみませんか！

「フロアバレー大視協」の今後の練習日程を下記の通りお知らせします。体験・練習参加は随時OK！老若男女、個人、家族(中学生以上)、グループ、晴眼者も大歓迎。

3月19日(日)

15時から17時30分

舞洲障がい者スポーツセンター

4月2日(日)

15時から17時30分

舞洲障がい者スポーツセンター

4月23日(日)

① 9時30分から11時30分

② 13時15分から15時15分

長居障がい者スポーツセンター

4月30日(日)

9時30分から11時30分

長居障がい者スポーツセンター

問い合わせ 担当：森田昇

電話 070-6920-4593

アイフォン講習会、募集中

ますます利用者が増えているスマートフォンは、私たち視覚障害者にとっても、なくてはならないものとなっています。なぜなら、届いた郵便物の文字を読み上げる、紙幣や色を識別するなど、目の代わりとなるアプリが充実しているからです。

日時 4月30日(日)

会場 北区民センター 第6会議室

第1回 アイフォン(iPhone)体験

アイフォンを持っていない方対象

① 10時から10時30分

② 10時35分から11時5分

③ 11時10分から11時40分

定員 ①②③各1名

アイフォンはお貸しします。

第2回 超初心者さん対象

すでにアイフォンをお持ちの方対象

13時30分から15時

定員 3名

持ち物 アイフォン、イヤホンマイク

講師 竹田幸代(たけだ ゆきよ)氏

参加費 無料

申し込み

第1回、第2回それぞれ個別に申し込んでください

申し込み締め切り

3月15日(水)から30日(木)まで



防災ひと口情報

住宅火災の原因と対策

令和2年の出火原因は1位〔タバコ〕、2位〔焚き火〕、3位〔コンロ〕となっていて、普段のちょっとした不注意や火の不始末で起こっていることがわかります。火災につながる危険を理解して対策を心がけましょう。

タバコ 灰皿には水を入れ、しっかり消す。タバコを吸いながら歩き回らない。寝たばこをしない。

コンロ コンロに火をつけたまま離れない。コンロ周りはキレイに片付ける。袖口が火にかからないように注意。

電気 プラグの周りにホコリをためない。電気コードを束ねたり重い物を載せたりしない。タコ足配線をしない。
(東大阪市地域防災ステーションより)

書き損じハガキのお礼

大阪府立成城高等学校の学生、職員、関係者の方々のご協力で集まったハガキ86枚、切手45枚、テレフォンカード1枚を事務局までお届けくださいました。ありがとうございました。

会務報告 2月1日
～2月28日

7日(火) 第4回大阪市バリアフリー
7日(火) 基本構想協議会
(西理事) [大阪市役所]

- 9日(木) 国語教室閉講式
(鈴木副会長・入江理事)
[たかつガーデン]
- 10日(金) 運営会議 [たかつガーデン]
- 15日(水) 令和4年度日視連全国団体長
会議 (川越会長)
[オンライン]
- 22日(水) 令和4年度近畿ブロック協議
会団体長会議 (川越会長)
[ホテルアウィーナ大阪]
- 24日(金) 第11回“きぼう”運営委員会
第10回“きぼう”苦情処理委
員会 [たかつガーデン]
成人学校閉校式 (宮本常務・
高畑理事)
[長居障がい者スポーツセンター]
- 26日(日) 第12回理事会
[西成区民センター]
令和4年度第2回日視連近畿
ブロック協議会スポーツ部
委員会 および 第60回近畿
視覚障害者グランドソフト
ボール大会代表者会議
(西理事、北野補佐)
[兵庫県福祉センター]



日程

理事会

- 3月19日(日)
第13回理事会
役員選任委員改選(令和5年4月～
令和7年3月31日)
[西成区民センター]

いい1日でした 淡路島北淡へのバスツアー

〔淀川区〕

樋口淳郎(ひぐち あつお)

前日までの寒さがうそのような穏やかな2月にしては暖かな日でした。淡路島の北淡震災記念公園と苺狩りのバスツアーに参加しました。高速道路を西へ走り、明石海峡大橋を渡り、淡路島に向かって1時間余りのバスの旅でした。

淡路島北淡に到着して、最初は淡路島フルーツ農園で苺狩りを体験しました。暖かい温室に入ると、苺の香りがいっぱい。立ったまま苺を摘み取れる高設栽培の畝が歩きやすいように間隔を空けて並んでいます。手当たり次第に苺を摘み取って口に入れました。甘さと酸味が程よく混じった味が口に広がっていきます。紅ほっぺやとちおとめなどの味比べもしてみました。オイシーベリーという苺は、おいCベリーが本当の品種名。ビタミンCが豊富で7粒食べれば1日分のビタミ



ンCを摂取できるらしい。

北淡震災記念公園に行きました。あの野島断層保存館がある所です。野島断層は、28年前の阪神淡路大震災の時に地表に現れた断層で、そのまま保存されている貴重な地震の語り部です。地震の記憶が薄れつつある私たちに「地震の凄まじさと脅威」を思い起こさせます。

阪神淡路大震災では、視覚障害者18人を含む6千434人の方々が亡くなりました。28年前の悲劇を語る断層の亀裂や震災の様子や器具類を、触れられる物には触り、ヘルパーさんの説明を頼りに自分なりに感じ取りました。音声による説明があるともっと詳しく理解できるでしょうに。

トルコ地震のニュースを聞いたたびに地震の恐ろしさを感じます。また、南海トラフは必ず来ると言われています。心構えと言いますか、できる限りの備えをしたいと強く感じました。

記念公園内のレストランで昼食を摂った後、花栈敷を散策。大阪湾を望む高台の広大な花畑では、季節の花々が訪れた人たちを迎えてくれます。ことに菜の花が広大な畑に広がっていて、黄色の絨毯(じゅうたん)を敷き詰めたような景色は圧巻です。

震災の恐怖を思い起こし、苺を食し、花に囲まれ、いいバスツアーでした。快い疲労感のうちに帰宅しました。いい1日でした。お世話してくださった方々に感謝します。

編集 ノート



樋口淳郎さんのバスツアーの話は、行きたい！という気にさせます。同時に、記憶が薄れつつある阪神淡路

大震災の悲劇を思い起こさせられます。苺を口に運び、春風に吹かれながら菜の花の香りに酔うひとは、震災の悲劇とは真逆の状況です。だからこそ、震災の恐怖とともに命の尊さを思えるのです。南海トラフが来る、と言われていています。みなさん、共に可能な限りの備えをしましょう。

◆2回目の市民無料マッサージ体験会が4月9日、遠里小野(おりおの)老人憩の家で開催されます。国家資格を持つ視覚障害施術者の施術力を市民のみなさんに実感してもらう機会です。みんなで手伝いましょう。

◆身体をほぐすことは健康維持上、とてもいいようです。時間を工面してヨガ教室に参加したいものです。(川越利信)

「大視協ジャーナル」3月号 第513号

発行日：2023年（令和5年）3月15日

発行所：一般社団法人 大阪市視覚障害者福祉協会

住所：

〒543-0021

大阪市天王寺区東高津町12-10

大阪市立社会福祉センター内

電話：06-6765-5600

ファックス：06-6765-2554

営業時間：9時30分～17時30分

ホームページ：<http://www.daishikyo.org/>

広報メール：daisikyo-koho@heart.ocn.ne.jp

事務局メール：daishikyo-shomu@wine.ocn.ne.jp

郵便振替口座：00970-1-9627

発行人：川越利信

編集：西正次、川越利信、西林文、蔵野和男、
奥田伊佐男、山口文代

定価：1部150円（送料共）

**EXEO
TECH**

<http://www.exeo-tech.co.jp>

行きたいときに行きたいところへ
視覚障がい者誘導システム

「シグナルエイド」

自立生活支援用具給付対象品「歩行時間延長信号用小型送信機」

利用拡大！

- (1) 交通弱者感応信号機に
- (2) 音声ガイド操作用発信機に
- (3) 新製品「メロガイドホーム」に

株式会社エクシオテック（前：池野通建株式会社）

〒540-0026 大阪府中央区本町2-2-10 エクシオ大阪内本町ビル5F

TEL.06-4301-3269 FAX.06-4301-4089

大視協ジャーナルの無断転載を禁じます