

## ◆ 今年の漢字

私の今年の漢字はズバリ別れの「別」と言う字です。今年は母達との別れがありました。実母と義母は女学校時代の同級生で友人同士でした。私は小さい時から義母と面識があり義母の方が主人より付き合いは長いのです。同い年の母達は今年ほとんど同時期に、介護施設に入所しましたが、義母はそこで体調を崩し、入院した病院で帰らぬ人となりました。実母は介護施設で集団生活をしてはいますが、私の都合でいつでも会いに行けるわけではありません。私の中では実質、二人の母との別れとなったのです。 越谷北 池田 弘子

今年の漢字は「軒」にしたい。マンションから一軒家に引っ越ししたいからです。今年の四月からマンションを売り出しているの、売れたら買えます。夫も私も一軒家は夢です。でも、年を取ったらマンションの方が楽だとよく言われます。今住んでいるところは、7階建ての7階で、空気は綺麗だしペランダからスカイツリーや野球場も見えます。みんなに引っ越ししない方がいいと言われていました。姉にも風水がいいと言われました。色々なご意見がありますが、決めるのは自分たちです。二人とも運命を信じて、天に任せるしかありません。



越谷南 リリー チョン

## ◆ 訃報

越谷西 川本 悦子さん(6月24日) フラや合唱でご活躍。お連れ合い様の「俺の惚れた女だから…」に涙……。

越谷南 二瓶 若葉さん(8月17日) 7月のみなくるにいらして下さったのに突然の訃報。早すぎます……。

越谷南 藤永 和子さん(9月15日) いつもアリスの行事を楽しみにして下さいました。お優しい方でした。



..... 合掌 .....



## ◆ 編集後記

皆さん、アリス会報がどうやって作られているかご存知ですか？ 本当は発行月前月の初旬から原稿依頼をしなければいけないのですが、Aさんは遅れ気味。やっと依頼が叶っても、発行日2週間前に未入稿が発覚したり、分量が多すぎたり少なすぎたり…。Iさんには印刷までの1週間、超ご苦勞をおかけしてしまいます。印刷完了したらホッと一息。次なる作業はMさんに音訳テープ作成をお願いするのと、メール版作成。夜も眠れない日々が…(人によります)。時々「本当に楽しみにしているのよ～」と言って頂けると苦勞が吹き飛びます。今回もお手元に“楽しい”会報がお届けできたでしょうか？ どうぞ良いお年をお迎えください。(A)

▼「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(大里)



年明け 元気な皆様と お会いできることを 楽しみに ♪ (新年会幹事)



## アリス

62号

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

(事務局) 大里 TEL&amp;FAX : 048-964-1802

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

## ◆ お知らせ

☆「ロービジョン友の会アリス 新年会」のご案内

【日時】2025年1月28日(火) 11時30分~13時30分(時間厳守)

【会場】「源氏総本店 南越谷店」(南越谷駅南口、新越谷駅東口 徒歩5分  
電話 048-961-5885、11時発 南越谷ロータリーより28名乗りバス  
でピストン輸送有り)

【会費】2500円(会場にてお支払い 飲み物は個人負担)

——皆様に会えるのを楽しみに致しております 越谷北ブロッカー同 ——

## ◆ 報告

☆七夕フェスタ&lt;暗闇カフェ&gt; 6月29日(土) ほっと越谷

町田さんとまきりんさんの仲良しのお二人のコンサートに参加しました。視覚が衰えていくなかで、音楽を聴くことは楽しいです。また、生演奏はいつでも心に響いてきます。今回は、お二人の出会いのご縁と、仲良く音楽を楽しんでいる姿がとても印象に残りました。いつも、私もなにか楽器ができたならと思う次第です。これからはお二人でボランティアなどで活動したいとのこと、勝手ながら“仲良くガンバレー”とエールを送ります。

越谷南 須永 高志

☆カラオケ 7月21日(日) 参加6名・11月26日(火) 参加9名

長きに渡りレクのカラオケを続けてきて思うこと、時代がかわっても歌は普遍であり歌と共に浮かぶのは懐かしき思い出や友の笑顔、ご参加下さった皆様ありがとうございます。最近声が出ない、音域が狭くなったかもというあなたに豆知識<声帯の鍛え方>①コップ半分くらい水を入れる②ストローを入れ、口にくわえ声を出しながら5秒10セットぶくぶくする。声帯に隙間が開くと睡眠時の唾液や鼻水、食事や飲み物も通過して誤嚥性肺炎になり、命に関わります。声帯外来に掛かる人も多いとか。転ばぬ先の杖・・・お試ください。

越谷南 山田 眞弓

☆協働フェスタ 9月21日(土) 10時~15時 中央市民会館

視覚障がい者の見え方いろいろの展示とメガネ体験、点字用紙を使った折り紙の教室、点字で名前を打ってみようの企画で参加。同時に参加していた「PC研究会」に作成した名刺を点字名刺にすることを提案し了承を得ました。小学4年生の男子と、3年生の女子が点字名刺に挑戦!! 女の子は作ってもらった名刺10枚全部に点字を打ってく

れました。覚えの良さには感嘆しました。

越谷東 大里 正二

☆ サイトワールド 11月1日(金)~3日(日) 錦糸町丸井 すみだ産業会館  
視覚障がい者向けの総合イベント、サイトワールド。ユニバーサルデザインの展示や盲導犬体験など、見どころ満載です。私も毎年参加していますが、技術の進歩や人々の温かさに触れ、感動しています。視覚障がい者の方々にとって、このイベントがいかに大切か、そして私たちができることは何かを考えるきっかけになります。ぜひ、一度訪れてみてください。(来年は10月15日~17日の開催予定)

越谷北 鈴木 力也

☆ 「災害時に役立つ、障がい者・女性を守る知恵」11月9日(土)ほっと越谷 参加55名  
3年連続の市民協働事業(こしがや地域ネットワーク13・認定非営利活動法人女性のスペース結)。今回は特定非営利活動法人自立生活センターSTEP えどがわさんをお招きして、重度心身障がい者との避難所1泊体験をもとにお話を伺いました。災害時は介助者も被災者? 市民としてどんなことができるのか一緒に考える機会となりました。アリスからも2名のパネラーが参加。視覚障がい者に対する声かけの仕方や避難所という環境変化がとても困難であること、日常でも声かけ等が大切であることなどをお話頂きました。

越谷北 阿保 裕子

☆ 次期障がい者計画策定に係る障害福祉課との団体ヒアリング 11月20日(水)こぼと館  
1団体30分という短い時間ではありましたが、当会から5名の方にご参加頂きました。コミュニティバスの運行予定は? 視覚障がい者の就労に関する企業への働きかけ、直近のアンケート調査のネット版や封筒の点字テープの不具合、駅の入線チャイムや音響信号の音等の違いについての質疑が交わされました。ご参加頂いた皆さま、有り難うございました。

越谷北 阿保 裕子

☆ アリスさんぽ 11月27日(水) 国立西洋美術館「モネ 睡蓮のとき」  
上野の国立西洋美術館でクロード・モネの「睡蓮」と国立博物館の「はにわ展」を鑑賞してきました。どちらとも館内は大変な混雑ぶりで、人気の高さを知ることが出来ました。今回企画された齊藤睦弘さんによると、障がい者手帳を提示すれば当人&同伴者は無料で入場できる所が100以上あるそうなので、毎月行っても10年は出かけられますね♪

草加・南部 渡邊 淳子

#### ◆ 定期活動報告

○ みなくるアリス(定例会) 7月20日(土) (支援センターは改修工事のため10月21日~1月31日まで休館中) 次回は3月15日(土)の予定 支援センターにて (阿保)

○ 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 ななサポこしがやにて 音声パソコンやスマホの使い方の勉強、役に立つアプリについて情報交換など、その他のおしゃべりも楽しみましょう。(大里)

○ アリスどっとサロン 毎月第2火曜日 10時~12時 ななサポこしがやにて スマホやプレクストークなどの操作方法についてや、点字やパソコンに関しての情報交換と語らいをご一緒しませんか。(大里)

○ 身体ほぐし 毎月第2水曜日 13時~ こぼと館にて 軽い体操やおしゃべり、みんなで楽しく歌も歌っています。参加者募集中。(塚村)



○ アリスのみ (アリス飲み会)

毎月第2木曜日 15時30分~ 越谷駅東口前Aシティ2F 魚鮮水産にて 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ください。(村上)

#### ◆ 暮らしの情報

① 「越谷市避難行動要支援者支援制度」 本年4月から、「災害時要支援者避難支援制度」から名称変更。災害時に支援を必要とする方が登録し、地域での支え合い(共助)を構築する制度です。身体障がい者1・2級の方、要介護3~5の方を始め、障がい要件が広がりました。登録は市役所などで。詳細は障害福祉課等にご相談ください。② 「埼玉県思いやり駐車場制度」 (パーキング・パーミット制度) 障がい者や高齢者、妊婦など歩行が困難と認められる方に「利用証」を交付(縦27cm、横14.5cm、室内バックミラーに掛け提示)。優先駐車区画を利用可能ですが、一般区画が空いているときはそちらを優先して利用を。当事者本人が申請。不正利用厳禁。(車椅子使用区画は、車椅子使用者の青色利用証が最優先になります)

越谷北 阿保 裕子



#### ◆ 私の見え方・感じる世界

真っ直ぐ伸びた道、左右に振られている白杖の後ろを、ただただひたすら歩いている。20年前に発症した緑内障。3年半前に急速に見えなくなってきました。仕事を続けることが困難になり、退職。その時から始めた早朝の散歩。今よりもまだ残っている視力で歩いていました。徐々に症状は進み、白杖を使いながらの歩行。今はほとんど見えてはいないが薄暗い時は少し見えやすい。そして毎日歩いている道でありますので、白杖無しでも何とか歩けます。現在は左手に白杖を持ち30分、白杖を持たずに30分、そして右手に白杖で60分。ちなみに私は右利きです。毎日歩いている慣れている道ですが、道は毎回違った宿題を出してくれます。違った顔をしています。そんな中、稀ではありますが経験できることがあります。真っ直ぐ伸びた道、人も車も自転車も現れない道。ただただひたすら歩いている。ストレスのない空間を、左右に振られている白杖の間を進む。至福の空間。私だけの空間。私だけの世界。

北部・春日部 大宮 博幸

#### ◆ 声

こんにちは、9月から入会させて頂いた嶋田絵里子です。私は障がい者手帳をもらって半年の初心者です。現在の見え方は、左目はほぼ見えなく、右目のみで近くに人がいる、物はある、くらいは分かるのですが霧の中の状態で、人の顔や色が分かりづらく明暗反応が鈍いです。好きなことは、みんなとおしゃべりすることや出かけること、食べること、音楽を聴くことです。私のモットーは【全力で楽しむ毎日】です。アリスに入会して新しい出会いに感謝の日々です。よろしくお祈いします。

越谷北 嶋田 絵里子



この度アリス会員の妻、尚桂に誘われ入会させて頂いた鈴木力也と申します。

2016年に視覚を失った中途視覚障がい者です。訓練を経て、今はIT企業に勤務し、社会に貢献しております。仕事柄パソコンやスマホをよくいじっています。アンドロイドスマホのトークバックという、ボイスオーバーと同じような読み上げ機能をよく使い、地元越谷の町ブログを読んで、特にラーメン屋さんの情報を前のめりで収集しています(笑) ヘルパーさんと一緒に、自分の足で新規開拓するのが楽しみです。夫婦共々、どうぞよろしくお祈いします。

越谷北 鈴木 力也

