



利用者を募集しています。

見えない見えにくい毎日を、
どのようにお過ごしですか？

不自由さの悩みや課題は、情報と訓練、
あきらめない行動力で改善できます。

福祉サービスを利用し、白杖や視覚補助具を申請すれば、同行援護者と又は一人でも不安なく病院や買い物、散歩など、どこへでも出かけられます。必要な訓練と生活支援を受けることで、気持ちが軽くなり生活が向上します。

当施設は、眼科医会スマートサイトで紹介されている支援施設です。安心してご利用下さい。

 **申込み 048-962-9888**

(市役所や眼科でもお問合せできます)

ボランティア募集

わたしたちの地域交流やイベントでボランティアして下さる方を、募集しています！来所や電話、お待ちしております。

「わたしたちのキャンペーン活動」

あなたの目
大丈夫ですか？



**地活ひかりの森は、
眼の病気や身体の病気で
目が不自由になった方へ
リハビリ（訓練・支援）、
ピアカウンセリング、
サークル活動やサロン、地域交流
などホットな居場所を提供してい
る施設です。**

* 活動プログラム

- ① 心と生活相談、ピアカウンセリング
- ② 福祉情報やサービスの紹介
- ③ 歩行訓練（訓練士の指導）、
スマホや音声パソコンの指導

* 相談・見学・体験はいつでも!!

* 眼科医会スマートサイトの関連機関

ひかりの森

Tel.048-962-9888 (平日9時から17時)

☎: hikarinomori@cameo.plala.or.jp

越谷市弥生町1-9 山崎ビル2階

(東武スカイツリーライン「越谷駅」東口3分)

施設レポート

「ひかりの森の皆さんはどうしてこんなに明るい？」と、ボランティアの女性が言います。「ここに来たら、ほっとしておしゃべりしたくなるのよ」と利用者の女性が答えます。

月曜日の午後は点字教室。シルバー川柳を点字で打つという面白くて真面目な時間。「自分の名前と住所は点字で打てるようになりたい」「エレベーターの表示ボタンの点字は読めるようになりたい」という初心者の方の声です。

＊月～金までの活動プログラム

月	ストレッチ ピアカウンセリング	点字教室
火	音声 PC・スマホ（講師指導）	
水	サークル活動 （川柳）	健康気功（講師指導） サークル活動（歌声）
木	リズム体操 福祉情報	歩行訓練 （訓練士の指導）
金	音声 PC・スマホ 朗読ライブ	音声 PC・スマホ 英会話・サロン

メンバーコラム

眼科で紹介され、ひかりの森を訪ねてみた。利用者の方たちが明るく迎えてくれ、すぐに仲間になれたような気がしました。

その後、歩行訓練を3回見てもらい、英語サークルにも参加、一人暮らしで人との交流が少なかったのが嬉しきはひとしお。

視力が落ちて不安が募っていたが、歩行訓練をすればなんとかなるような気がしています。

福祉サービスや同行援護につながって、心が軽くなっています。

（40代 女性）

自己流は危ない！白杖歩行



皆さんは歩行訓練を受けていますか？

ひかりの森では、白杖の持ち方、使い方、歩き方をプロの歩行訓練士が指導しています。

今すぐにも、歩行訓練を受けて安全に移動できる歩行力をつけ社会に出る目的と喜びを掴みましょう！！

スマートフォン支援

（音声対応の使い方）

昨今、スマホの普及は凄まじい。誰の手にもスマホといっても過言ではない。

目が不自由な人にとっても素晴らしい、万能選手。文字を読む、色を読む、番号も読む、落とし物を遠隔

で探して教えてくれる。「つい、買っちゃったわー」と言う利用者の方も少なくない。しかし便利なものほど操作は難しいので、ひかりの森で支援をすることにしました。繰り返し練習すれば、QOL 向上につながります。スマホ支援を希望する方は、早めにご連絡ください。



メンバーコラム

一年ほど引き籠った生活で、情報は何もなかった。福祉課でひかりの森を紹介され、急に忙しくなった。白杖の選定をし、初めて歩行訓練を受けながら、今に至っている。早朝の散歩、ピアカウンセリングやオレンジカフェの研修など、同行援護の支援にもつながり、どこへでも行ける自分を楽しんでいます。

（50代 男性）