



発行日/2024年2月24日

編集・発行/堺市立健康福祉プラザ

視覚・聴覚障害者センター

聴覚障害者情報提供施設

〒590-0808 堺区旭ヶ丘中町4-3-1

Tel:072-275-5024 Fax:072-243-2222

Mail:mimi@sakai-kfp.info

みみより

71

ごあいさつ

徳谷 令子

寒さの中にも少し春のきざしが見えてきましたが、朝晩はまだまだ冷え込みますね。起床時、布団を出る勇気？気合い？がいます。2年前に愛犬が亡くなり、朝ごはんの催促に起こしてくれることもなくなり、目が覚めていても布団の中でもぞもぞ、なかなか布団から出られません。

日本人の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満が最多で、諸外国と比べても短いそうです。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、日中の活動に支障をきたすような眠気がなければ、十分な睡眠をとれているということのようです。子どもの頃は何時間も眠れたのに…と書いていたのですが、睡眠時間は10年経つごとに10分短くなるといわれ、平均睡眠時間は60代で約6時間半、80代で6時間を切る程度になるそうです。年齢を重ねるごとに睡眠時間よりも睡眠の質が大事になってきますね。

良い睡眠のため、毎朝同じ時間に起床し光を浴びる、適度な運動、就寝前にスマホを見ないなど過ごし方を工夫して良い眠りをめざしたいですね。



開催事業報告

《みみサロン》



2024年の始まりはNPO法人『MAMEI(マミー)』の「みきまる座」による公演から始まりました。タイトルは「桃と桜」。演者の安藤 美紀さんの幼いころの体験を題材にしています。手話はもちろん、声、文字、美しいイラストに音楽まで取り入れた公演でした。老若男女、きこえる、きこえない、きこえにくいに関わらず、たくさんの方にわかりやすい内容になっていました。

きこえない子どもがことばを習得することは極めて困難です。発話訓練のことは話には聞いていたのですが、おせんべいや薄紙を使ったり、様々な工夫をされていた様子を公演の中で実際に見ることができ、また、

その時の母娘の心情もとても丁寧に表現されていて感涙する方もちらほら…。主人公と同じような体験を持つ参加者もおられ、ご自身の体験を語ってくださる方もおられました。30名以上の参加者からのアンケートの回答数が今までにないくらいに多く、みなさんの心に届いたことがはっきりわかりました。

後半は演者のパートナー、聴導犬「アーミちゃん」のデモンストレーション。どこから発した音なのかはもちろん、



きこえない人は何か落としても気づかないので、落とし物をしたことも教えてくれます。その賢さに感心しきりでした。

きこえない方にとっては、ご自身の体験と重ねていろいろなことをふりかえる場、きこえる方にとっては、知らなかった世界にふれる場となりました。たくさんの感動をくださったみきまる座のみなさん、そしてアーミちゃん、ありがとうございました。

【参加者の声】

- ・とてもきれいな映像で感動しました。強いけれどやさしくおだやかさも感じました。口話を学ぶのには大変な努力をされたとは聞いていましたが想像以上でした。
- ・今日は劇で見て心の感情や葛藤、愛を肌で感じ伝わってきました。(多数)
- ・ナレーター表情もすごくよかったです。
- ・聴導犬のアーミちゃんも素晴らしいと思いました。
- ・身近に感じられた。聴導犬も色々な性格な犬もいることを知りました。
- ・動物はあまり得意ではないですがアーミちゃんはかわいかったです。
- ・1部、2部構成でとても良かったです。

《もじサロン（筆談会・わいわいおしゃべり会）》



1月・2月は筆談でのおしゃべり会。1月11日は2名、2月8日は3名が参加してくださいました。

1月には年始の地震のことや趣味の読書のこと、手話の勉強方法について話が弾みました。2月は、いろいろな悩みを抱えた方が先輩難聴者に心強いアドバイスももらって明るい表情に変わって帰っていく姿を見て、職員も元気をもらいました。

「もじサロン」は難聴者同士、同じ立場で話せる集まりです。どうぞ気軽にご参加ください。



スカイフォンの番号が変わりました

センターのビデオ通話のうち、Skyphone(スカイフォン)を利用している方にお知らせです。不具合の修正に伴い、番号が変わってしまいました。次回、ビデオ通話をかけてくださる際は、アプリの「キーバット」をタップして番号を押してください。新しい番号は「4495 3806」です。

堺市内：手話・要約筆記サークルのご紹介

「市民向け手話講座が終わってしまった。もっと手話を勉強したい!」、「覚えた手話を使う機会がなく忘れてしまう」そんな方にお勧めしたいのが手話サークル。堺市内にはたくさんの手話サークルがあり、きこえない人と一緒にさまざまな活動をしています。手話での会話を通してきこえない人たちの文化や困りごとを知り、考え、取り組んでいく中で、きっと手話力が上がります。

また、手話を知らない中途失聴者・難聴者を文字でサポートする要約筆記もサークルがあります。要約筆記の学習をしたり、中途失聴者・難聴者と交流したりと、当事者団体と一緒に活動しています。

サークル情報は
こちらから



手話や要約筆記は、きこえない・きこえにくい人と話をするための手段です。大切なのは「話をする」こと。学習を始めると「もっと上手になりたい!」と思うのは自然なことですが、「学習」とらわれず、きこえない・きこえない人のことを知り、「なま」になっていただけたらと思っています。見学にあたり、事前連絡が必要なサークルもありますので、詳細はセンターにお問い合わせください。

がん・がん検診情報提供アプリ「e-お守り」

日本の死亡原因1位は「がん」。国立がん研究センターの調査では、男女ともに2人に1人一生のうちのがんと診断されるとされています。堺市でも各種がん検診を実施していますし、堺市立総合医療センターをはじめ、「がんセンター」を設置している病院はいくつかあります。けれど、自分に合う情報を見つけるのもひと苦労。検索サイトで関連するキーワードを入れてみても、違う地域の情報が出てきたり、比較するのが難しかったりします。そんなときに活用していただきたいのが「e-お守り」。がん・がん検診に関する情報をまとめたアプリです。「がん教育」の項目ではがんについてのクイズや、検査の手順を字幕・手話付きの動画で紹介しています。使ってみたい方は、右下のQRコードを読み込んで、ダウンロードしてください。

※「自治体」からのがん関連情報については、「e-検査ナビ」が導入されている医療機関のみとなっています。残念ながら、堺市には導入されている医療機関がなく、情報が掲載されていません。文字やイラスト等で検査の指示をわかりやすく伝えてくれる「e-検査ナビ」。堺市内の医療機関でも導入が進むといいですね。

携帯ショップ：テレビ電話での手話通訳

携帯ショップに相談や契約に行く際、手話通訳者・要約記者の派遣制度が使えます。ただ、急に携帯電話の調子が悪くなったとき、「今すぐショップに行きたい!」と思っても、センターの休館日には派遣調整ができません。また、開館日でも「今すぐ!」の調整は難しいです。筆談なら対応してもらえますが、手話が必要な方は困ってしまいますね。そんな時にご活用いただきたいのがショップの手話通訳サービス。ドコモ、ソフトバンク、auなどは、テレビ電話での手話通訳サービスを行っています。一部の店舗に限られますので、下記のQRコードからお近くのショップを探してください。



ドコモショップ 検索



ソフトバンクショップ 情報



auショップ 検索

※来店予約が必要な場合もありますので、ご確認ください。
 いろいろな企業が手話サービスに取り組んでいます。もっともっと広がって、安心して暮らせる社会になるといいですね。

手話奉仕員・通訳者養成講座

修了おめでとうございます

市民向け手話講座(秋コース)、手話通訳者をめざす養成講座(入門、基本、実践)が終了しました。また、今年度から始まったフォローアップ講座も終わりました。受講されたみなさま、次年度も目標を持って、次のステップへ挑んでくださいね。

要約筆記者養成講座

受験 お疲れさまでした!

養成講座を修了された方を対象とした統一試験が2月18日に終了。一生懸命勉強されておられたのでお疲れが出ませんように。合格後には堺市の要約筆記者として活動していただくことになります。みなさんの合格を願っています。

センター(聴覚)の行事

※現在、すべての行事は事前申込制になっています。

3月 2日(土) 14:00~15:30

保護者学習会

「モヤモヤをことばにする」

3月 8日(金) 13:30~16:30

補聴器相談(お一人50分)

3月14日(木) 14:00~15:30

もじサロン(筆談会)

3月16日(土) 14:00~16:00

みみサロン

「デフリンピック」

4月11日(木) 14:00~15:30

もじサロン(筆談会)

4月20日(土)は春のプラザ祭りです。手話体験、筆談体験、絵本の読み聞かせ、機器展などを用意して、ご来場をお待ちしております。



ビデオライブラリーのおすすめ

「防災・復興 明日をまもるナビ 進化する防災訓練」

大地震が近いと言われ、温暖化による豪雨が増え、自然災害への関心が高まっています。そのため学校や会社、市役所や図書館など、防災への備えは整ってきているように感じられますが、防災訓練はどうでしょう? いざというとき本当に役に立つ防災訓練とは? さまざまな取り組みを紹介します。



「ハートネットTV 水害から命を守る 第1回 ~ 障害がある人の“避難行動” ~」

近年、多発する水害。障害のある人は避難に困難が伴いがちですが、命を守るためにできることは何かを考えます。

第1回は「障害がある人の避難行動」。

水害の怖さを経験した当事者と福祉防災学の専門家を交えて話し合います。



頑張っています 手話通訳・要約筆記登録者

実施済
 ・登録者合同研修: 1/18「日本語のブラッシュアップ」
 ・手話通訳者・手書き要約筆記者合同研修: 2/3「対人援助(介入編)」

・盲ろう者手引き: 研修 3/6
 「手引きの困りごとを共有しよう」



センター(聴覚)の

公式LINE登録はこちら→
 月2回程度、情報をお届けしています。

きこえる方はご遠慮ください。



事業状況

| | | 手話通訳 | | 要約筆記 | | ライブラリー | |
|-----|------|------|-----|------|-----|-----------|-----|
| | | 個人 | 講演 | 個人 | 講演 | 利用者数 | 貸出数 |
| 12月 | 派遣数 | 214件 | 16件 | 12件 | 13件 | 4人 | 24本 |
| | 派遣人数 | 221人 | 40人 | 22人 | 42人 | 新規登録者: 0人 | |
| 1月 | 派遣数 | 187件 | 29件 | 13件 | 7件 | 7人 | 24本 |
| | 派遣人数 | 195人 | 47人 | 26人 | 29人 | 新規登録者: 0人 | |

ご協力ありがとうございました

