



にいがたアイサポートセンター

メールにいがた

144号 2020年6月
新潟県視覚障害者福祉協会
新潟県視覚障害者情報センター

今号の内容

1 開館・電話受付時間と6月～8月の休館日 3ページ

- 開館・電話受付時間
- 6月～8月の休館日
- サピエ停止のお知らせ

2 視覚障害者情報センターから 3ページ

- センターでのサービスの紹介～こんなサービスご存知ですか？～
 - (1)「シネマデイジー」の貸出
 - (2) ICT 支援サービスのお知らせ
- ニュースからのトピックス紹介（新設）
- 暮らしの情報入手お助けコーナー（新設）
- サピエ図書館 人気図書ランキング
- 利用者参加・文芸コーナー（新設）

3 お役立ち情報 10ページ

- 新潟県視覚障害者福祉協会からのお知らせ
「ふれあい・いきいきサロン」のご案内

4 視覚障害者関連団体からの情報 11ページ

- 日視連&ネット情報

5 季節のお話 「芒種の候」 13ページ

巻末 「日常生活支援機器情報コーナー no.48」

「最近よく聞く Zoom ってなあに！」

掲載ご協力 株式会社ラビット 代表取締役 荒川明宏 様

※ 「県内主要文化施設が企画・主催する行事」については、
今回はお休みとします。

1 開館・電話受付時間と6月～8月の休館日

●開館・電話受付時間

午前9時～午後5時

●6月～8月の休館日

6月（発行日以後）

6月22日（月）、29日（月）

7月 6日（月）、13日（月）、20日（月）

24日（金）、25日（土）、27（月）

8月 3日（月）、10日（月）、11日（火）、17日（月）

24日（月）、31日（月）

●サピエ停止のお知らせ

7月15日（水）午前中、デイジー図書や点字図書の貸出システム（通称サピエ）がメンテナンスのため停止し、この時間は図書の検索・貸出ができなくなります。

利用者の皆様にはたいへんご不便をおかけいたしますが、7月15日（水）は午後1時以降のリクエストをお願いします。

2 視覚障害者情報センターから

●センターでのサービスの紹介～こんなサービスご存知ですか？～

当センターのサービスについて、知らない方にはもちろん、また既に知っている方にもより深くサービス内容を知っていただき、当センターを活用していただくための連載です。第2回は「シネマデイジー」の貸出に関するご紹介と、今年度当センターが力を入れていく予定のICT支援サービスについてご紹介します。

(1) 「シネマデイジー」の貸出

シネマデイジーをご存じですか？

映画本編の主音声と、登場人物の動きや場面・背景などの視覚情報を言葉で説明した音声解説とともに一枚のCDに録音したものです。映画の映像を見ることはできませんが、映画の音声をそのまま、解説付きで臨場感たっぷりの映画を楽しめます。シネマデイジーの冒頭には作品情報、キャストの紹介が入っておりその後、映画の本編と言う形式でデイジー製作されているので、デイジー再生機で移動することができます。映画本編は、約15分毎に区切られています。

当センター発行のメールにいがた新刊案内に毎号、録音図書の最後の項目で、新しく受入れしたシネマデイジーを紹介しています。また年に2回、6月と12月にシネマデイジー図書目録が発行されています。この目録はデイジー雑誌として貸出しています。

シネマデイジー及びシネマデイジー図書目録を貸出希望の方は、当センターまでお知らせください。また、お聴きになりたい映画名などお知らせいただければ検索しますので、どうぞご利用ください。

(2) ICT 支援サービスのお知らせ

機器の操作でお困りのことはありませんか？

ICTとはインフォメーションアンドコミュニケーションテクノロジー(情報通信技術)の頭文字です。最近の機器はインターネット接続や音声入力などにより便利になった反面、操作が増えたりボタンが無い機器も増えています。情報センターでは見えにくい・見えないことで身の回りのICT機器の操作にお困りの方を対象に、一人で操作ができることを目的とした使い方の支援をメール・電話・来館(新型コロナの感染拡大の状況や情報センターでの対策が確立次第再開予定)にて行っております。スマホやアプリの使い方、パソコンやソフト、プレクストークの使い方、機器の購入相談などを行っています。もちろんこれらの機器以外のご相談も可能です。また、機器以外にも見え方相談や障害福祉制度の相談なども行っております。お気軽にご相談下さい。

ご相談の前に確認いただきたいこと

ア 一般的な機器トラブルについては購入店やメーカーにご相談下さい。

イ センターでは利用される方の考えを重視したサポートを行っています。

具体的に何に困っているのか、それはどのような状況の時に起きるのか、利用される方は何をしたいのかなどを整理したうえでご相談いただければより具体的なアドバイスが可能です。

●ニュースからのトピックス紹介（新設）

（紹介トピックス）今年の夏は特に暑さや熱中症に注意

新型コロナウイルス感染拡大に伴い外出自粛やマスク着用の感染対策が進められる中、これからの季節に気を付けなければならないのは、熱中症です。専門家は「誰も経験したことのない夏になる」として、例年以上に備えを徹底するよう呼び掛けています。

まず、暑熱順化（しょねつじゅんか）が進まないこと。私たちの体は暑さを感じると血液を循環させたり、汗をかいたりすることで体内の熱を外に逃がします。体が暑さに慣れてくるのが暑熱順化です。ただ今年は外出の機会が減っています。普通はこの時期から少しずつ暑さ慣れして、夏の体に変化して行くのですがそれができない環境になっているわけです。暑熱順化を進めるには適度に運動したり入浴し汗をかくことで暑さに慣れることが必要です。その際には無理のない形で水分補給をしながら行う事が大切です。

次にマスクによる暑さです。マスクをしていると吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が上がりやすくなります。外出先でマスクをしていてだるさや暑さを感じたら日影など涼しいところで休憩する、水分をしっかり摂って体を冷ますよう心がけることが必要です。

北陸地方の暖候期予報では6月から7月は平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。その後は、平年に比べ晴れの日が多い見込みです。平均気温は、平年並または高い予報となっています。

コロナウイルス感染予防については十分に注意されていると思われますが、これからはこれに暑さが加わってきます。

日常的に適度な運動、適切な食事及び十分な睡眠をとり暑さに負けない体作りが大切になります。

（NHK総合で5月11日に放送された「ニュースきょう一日」の内容から引用）

●暮らしの情報入手お助けコーナー（新設）

このコーナーでは全国の点字図書館等の施設で製作され、サピエ図書館にアップロードされている、日々の生活で役立つような資料や図書を紹介していきます。

今回はコロナウイルス感染拡大で関心の高まった、自宅での「食」や「レシピ」に関連するデイジー図書を3点ご紹介します。毎日のごはんづくりに疲れている方は、ちょっとだけラクを試してみる、普段料理をしない方はこれを機に簡単なものに挑戦してみる。その助けとなるようなものを選びました。ご紹介している資料はすべて当センターで貸出が可能です。

その1 月刊「声の食生活情報」

公益財団法人・すこやか食生活協会が、目から情報が得られない視覚障害の方の食生活をより豊かにすることを目指して製作している定期刊行物(雑誌)です。健康に関する知識や食の専門家による定期連載、旬の食材に関する情報、食事のマナー、健康のための手軽にできる運動や簡単なレシピなどが毎号1時間程度にまとめられています。例えば2020年4月号では、かんぴょうの甘辛煮や春キャベツのスープのレシピ、酒の量とがんの関係、なすのえぐみを抑える方法などがトピックとして挙げられています。

こちらはデイジー雑誌として当センターで定期購読が可能な他、まずは試しに聴いてみたいという申し込みも可能です。

その2 デイジー図書「おかすがいらない炊き込みごはん」

検見崎聡美（けんみざきさとみ）著 青春出版社 2019年
豊島区立中央図製作

材料を炊飯器に入れてスイッチを押すだけ！「忙しい」「料理が苦手」という人でも簡単に作れて、主菜・副菜・主食の要素がすべてそろった「おかすがいらない」炊き込みごはんのレシピが多数紹介されています。「今日ごはんをつくるのが何だか面倒だな…」そんな日は栄養バランスのとれた炊き込みごはんを活用してみませんか。

その3 デイジー図書「血管が若返る水煮缶レシピ」

村上祥子（むらかみさちこ）著 永岡書店 2018年 吹田千佐図製作

リーズナブルな価格で入手でき、素材の栄養素がまるごと詰め込まれた水煮缶。サバ水煮缶、トマト水煮缶、大豆水煮缶、サケ中骨缶の4種類を使

った、簡単でバリエーション豊かなレシピが紹介されています。保存が効く缶詰を活用すればお買い物の回数を減らせるかもしれません。

なお、こちらで紹介した資料以外でも、職員に問い合わせただけであれば調べることが可能です。その際はお気軽に当センターまでお問合せください。



●サピエ図書館 人気図書ランキング

サピエ図書館において、3月～4月にオンラインリクエスト数の多かった全国の人気図書をご紹介します。書名、著者名、巻数（点字図書のみ）、所蔵館の順に記載しています。図書の詳しい内容が知りたい方は当センター職員までお気軽にお問合せください。

点字図書

- 1位「流浪の月」 凧良（なぎら）ゆう著 5巻 青森視情セ
- 2位「ペスト」 アルベール・カミュ著、宮崎嶺雄（みやざきみねお）訳
6巻 千葉点図
- 3位「おしっこちょっぴりもれたろう」 ヨシタケシンスケ作 1巻（絵本）
千歳市点図
- 4位「そして、バトンは渡された」 瀬尾まいこ著 6巻 神奈川ラ
- 5位「中途視覚障害者のための点字入門」 日本点字図書館発行 1巻 日点図

録音図書

- 1位「変なおじさん」 志村けん著 滋賀視障セ
- 2位「ペスト 上巻」
アルベール・カミュ著、宮崎嶺雄（みやざきみねお）訳 日点図
- 3位「ペスト 下巻」
アルベール・カミュ著、宮崎嶺雄（みやざきみねお）訳 日点図
- 4位「清明 隠蔽捜査 8」 今野敏（こんのびん）著 日点図
- 5位「不審者」 伊岡瞬（いおかしゅん）著 函館視障図

テキストデイジー図書（※ダウンロード数の多かった順）

- 1位「クスノキの番人」 東野圭吾著 日点図
- 2位「君の中で果てるまで」 草凧優（くさなぎゆう）著 堺視聴障セ
- 3位「こむら返りは自分で治せる！ 名医が教える即効ケア」
川嶋朗（かわしまあきら）著 京ウ情ス
- 4位「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック 第2版」
賀来満夫（かくみつお）監修 日点図
- 5位「新型コロナウイルスの真実」 岩田健太郎（いわたけんたろう）著
長崎視障セ

●利用者参加・文芸コーナー（新設）

このコーナーでは当センターの利用者の方に投稿いただいた短歌、川柳をご紹介します。なお、掲載の順番は受付順とさせていただきます。

【川 柳】

デイジーはコロナでこもる日々の友

そうは言え青信号は真緑（まみどり）ね

体重計が悲鳴山菜美味しくて

石岡ヒロ子

開かれたドアから虫ものぞいてる

七色（なないろ）のあじさいも好き雨も好き

補助金をもらったら行く逢いに行く

でんでん虫

コロナから命を守りいまがまん

家にいて出るのはごみとためいきと

携帯が心のすきまうめている

水野千津子

【短 歌】

七色のあじさいの色言えますかそんな事聞く先生きらい

いちりんの小菊の吾（われ）をあざ笑うように立ってる
ジャーマンアイリス

垂れ下がるのうぜんかずら赤い花頭上にゆれて真昼のあいさつ

でんでん虫

故郷（ふるさと）の上がり框（がまち）のひんやりと足裏（あうら）
に偲ぶ足袋繕いし日

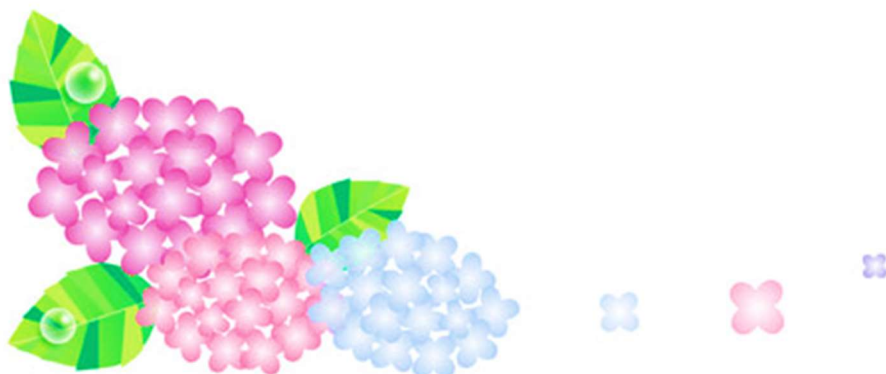
葉桜の木下（こした）にしばし佇みてマスクを外し初夏の風吸う
上林洋子

投稿いただきました4名の皆様ありがとうございました。

引き続き利用者の皆様の俳句、短歌、川柳を下記の要領のとおり募集しますので、多数の投稿をお待ちしております。なお、投稿は点字、電話でも可能です。

文芸作品募集要領

- 1 募集 俳句、短歌、川柳の3部門
- 2 募集作品 毎回お一人各3句、3首以内、自作、未発表の作品。
誤字、誤読等を防ぐため漢字や語句にはふりがなをつけてください。
- 3 応募締切・掲載 偶数月月末（今回は6月30日）までに当センター必着。翌偶数月号（今回は8月号）のメールにいがた文芸コーナーに掲載
- 4 その他（前号からの変更点）表彰の実施
6、8、10、12、2月号に掲載した作品について、にいがたアイサポートセンター内で審査を行い理事長賞、情報センター長賞等を設けることにしました。



3 お役立ち情報

このコーナーでは、視覚障害に関する様々な行事や日常生活に役立つ情報を掲載しています。次号145号（8月発行）に掲載したい情報は、6月30日（火）までに当センターへご連絡ください。

●新潟県視覚障害者福祉協会からのお知らせ

新潟県視覚障害者福祉協会が実施する主な行事等をお知らせします。
お問合せなどは視覚障害者福祉協会事務局へ。

〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽1-9-1新潟ふれ愛プラザ内
電話025-381-8130 FAX025-381-8120
Eメール ngt.shikaku@cello.ocn.ne.jp

「ふれあい・いきいきサロン」のご案内

毎月第1と第3木曜日に新潟ふれ愛プラザで開設しているふれあい・いきいきサロン。7月～8月の開設日をお知らせします。

自分の生き立ちの話や地域の話、自分の見え方の悩みなどなんでも皆さんでお話してください。皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。事前の申込みは不要です。

なお、コロナウイルス感染拡大の状況により中止させて頂く場合がありますので、お越しの際は事前にご連絡ください。

日時 7月2日（木）、16日（木）

8月6日（木）、20日（木）

何れの日も午後1時30分から3時30分

場所 新潟ふれ愛プラザ 2階 ミーティングルーム

4 視覚障害者関連団体からの情報

日視連（社会福祉法人日本視覚障害者団体連合）、全視情協（特定非営利活動法人全国視覚障害者情報提供施設協会）等の情報を掲載いたします。

●日視連&ネット情報

（1）大阪大学 光るiPS細胞作製 角膜の再生医療に道

(2020.3.30 日本経済新聞 朝刊)

大阪大学の林竜平教授らとロート製薬は、角膜の細胞の一種に変わると光るiPS細胞を作った。遺伝情報を自在に改変できるゲノム編集技術を使い、緑色に光るたんぱく質を作る遺伝子をiPS細胞に入れた。角膜などができるメカニズムの解明につながる。将来、角膜の再生医療に役立てる考えだ。

蛍光たんぱく質を作る遺伝子を入れたiPS細胞は、培養条件を整えると角膜内皮細胞など様々な細胞のもとになる「POM細胞」に育つ。実験でiPS細胞の一部がPOM細胞に変わると緑色に光ることを確かめた。

POM細胞は角膜内皮のほか、目に入る光の量を調節する虹彩、眼球の外側を覆う強膜などの細胞に育つ。蛍光を頼りにiPS細胞からPOM細胞を選別すれば、角膜内皮や強膜に育つ過程を詳細に調べられるという。成果は米科学誌ジャーナル・オブ・バイオリジカル・ケミストリーに発表した。

(2) インテック 視覚障害者支援アプリ

(富山 2020.3.30 日本経済新聞)

TISインテックグループでシステム開発大手のインテック(富山市)は視覚障害者支援のスマートフォンアプリ「これなにメモ」を公開した。知りたいものにスマホをかざすと、同社の画像処理技術で何をスマホで撮影しているかを音声で読み上げる。

米アップルのアプリ配信サービス、アップストアを通して無償で提供する。例えば、クレジットカードなどを事前に撮影してアプリに情報を登録しておく、利用者は次回以降にスマホのカメラでうつすだけで何のカードか分かるようになる。

インテックは「視覚障害者は形の似ているものを手触りだけで区別することができない」と開発の背景を説明する。視覚障害者に配慮し、知りたいものの一部でもカメラでとらえれば画像を認識できる。



5 季節のお話 「芒種（ぼうしゅ）の候」

二十四節気の芒種を迎え、この季節の生活や旬の食材等のお話をお届けします。

芒種の芒は訓読みで「のぎ」でイネ科植物の穂の先の針のようにとがっている部分を指し、穀物の種まきや麦の刈り入れ、稲の植え付けに適した時期とされます。一方でそろそろ梅雨（つゆ）入りの便りも聞かれるような時期となります。

梅雨入りは立春から127日目とされだいたい6月11、12日頃になり、その日から1か月ほどが梅雨の季節となります。江戸時代前期の俳人西山宗因は見渡す限りの梅雨空について「五月雨や天下一枚うち曇り」の名句を残しています。梅雨期の天気図には、日本の北にオホーツク海高気圧と南東の小笠原高気圧の間に東西にのびる前線が停滞しているのが特徴です。この東西にのびる前線を梅雨（ばいう）前線といいます。前線ができる、雲が広がり雨が降りやすくなります。

昨年は新潟県を含む北陸地方での梅雨入りは少し早い6月8日、梅雨明けは平年並みの7月24日で、梅雨明けが早かった一昨年より16日遅い梅雨明けとなりました。

梅雨時を象徴する花の紫陽花（あじさい）は日本固有の花で、野生のガクアジサイを原種として鎌倉時代に園芸化され、江戸時代にはごく一般的な庭園植物になったと言われています。県内の紫陽花の名所として田上町は蒲原平野の田園地帯にそびえ立つ「護摩堂山」。その山頂には「あじさい園」が整備されており、6月から7月にかけてのあじさいの名所となっている。山頂からの壮大な風景とともに、約3万株の紫陽花を楽しむことができます。

さて旬の野菜・果物。ここ新潟ふれ愛プラザのある新潟市江南区亀田は梅の産地。梅の品種は300以上もあると言われ食用に適した「実梅」と花を鑑賞するための「花梅」に分かれます。実梅では全国で広く栽培されている白加賀、豊後（ぶんご）、養老、和歌山の南高（なんこう）、小田原の十郎などが代表種です。亀田地区で栽培される新潟特産の藤五郎梅は江戸時代の終わり頃、青果問屋の宇野藤五郎が観賞用に植えていた梅の実を市に出したところ、好評だったため藤五郎梅と命名されました。新潟では、梅といえば藤五郎が主流とも言えます。肉質はねっとりしていて、梅干し・梅ジュース・梅酒などなんでも使える人気の品種です。

一方、春の旬の魚は「太刀魚（たちうお）」、「真魚鰹（まながつお）」、「縞鯔（しまあじ）」などですが、このうち「太刀魚」はスーパーなどでも切り身で並びますが、太刀魚の細身は体長1.5mにも達し、銀白色に光り太刀を思わせる白身で柔らかで肉質が良く、鱗（うろこ）が無いので扱いやすい魚です。塩焼きで簡単にいただけますが、お勧めはムニエル。バターとの相性も良いので、切り身に塩コショウをして薄く小麦粉を振ってフライパンでバター焼きにすると美味しくいただけます。




【編集後記】 「今までにない日々」

今年のゴールデンウィークは今まで体験した事がない時間を過ごしました。コロナウイルス感染拡大防止のため、観光地や遊興施設、飲食店も営業自粛。不要不急の外出を控えるなど。最低限の買い物は運動不足にならないよう、歩いて出かけました。すると普段通らない道を歩くと、この道はここに繋がっていた、ここはこんな所だったんだ、と新たな発見がありました。少し興味を持つと、いろいろ調べたくなります。

最近、NHKの朝ドラ「エール」を欠かさず、録画を見るようにしています。今までは何回か見逃すと、見続ける事ができませんでした。今回は作曲家の古関裕而さん夫妻がモデルになっています。主人公の事はよくわからなかったのですが、興味深く見えています。この機会にまた少し調べてみるのが、自分の中のちょっとした楽しみになっています。このような状況下でも、少しの楽しみを作って過ごしたいものです。

今までにない日々が続いていますが、どうか皆様も、お元気でお過ごしください。

(狩野)



次号145号は、2020年
8月16日発行予定です

メールにいがた（新潟県視覚障害者情報センターだより）
（第144号2020年6月）

発行：社会福祉法人 新潟県視覚障害者福祉協会

にいがたアイサポートセンター

新潟県視覚障害者情報センター

〒950-0121

新潟市江南区亀田向陽1-9-1 新潟ふれ愛プラザ内

TEL 025-381-8111 FAX 025-381-8115

メール tosyo@ngt-shikaku.jp

ホームページ <http://ngt-shikaku.jp/>

郵便振替：00510-5-93600

日常生活支援機器情報コーナー (no.48)

「最近よく聞く Zoom ってなあに！」

最近「Zoomによるミーティング」とか「Zoomで誰でも参加できます」とか「Zoomで会議を行います」・・・と、「Zoom」という言葉をよく聞くようになりました。そこで、今回はこの「Zoom」について紹介します。

「Zoom」はオンラインミーティングサービスの一つです。似たサービスに、Skype、LINE 通話などがあげられます。では、なぜ「Zoom」は大きく広まっているのでしょうか。その理由の一つは、参加人数が多数でも使えること、そして、参加するのに機器を自由に選べるという点ではないでしょうか。「Zoom」に参加するには、iPhone、パソコン、Android スマートホン、一般電話といろいろな機器を使って参加する事が可能です。そして、ソフトなどの購入ももちろん不要です。ただし、ヘッドセット、外付けカメラなど必要に応じて準備する必要があるかもしれません。

「Zoom」には、有料と無料のプランがあります。ミーティングの主催者にならなければ、すべて無料で利用できます。無料では1人の人とは時間を気にせず接続出来ますが、3名以上の人と接続する場合、40分までしか利用できません。通常は「Zoom」に参加するためのURL、ID、パスワードが参加者に送られて来ます。そのURLにアクセスすると

「Zoom」のミーティングに入る事が可能です。ミーティングが始まる前にアクセスすると、待合室で待たされる形となります。実際にミーティングが開始されると、待合室から自動でミーティングに移動されます。

主催者になるためには、ID、パスワードなどの取得が必要となりますが、ミーティングに参加するだけであれば、IDなどの登録も不要で、手軽に利用できるというところが、とても便利です。

「Zoom」に接続すると、マイク、ビデオを有効にして相手と会話をすることができます。画面が見えないと、ビデオがどこを映しているかわかりません。自分の周りが映っているかもしれないと意識することも重要です。

株式会社ラビット代表取締役 荒川 明宏

【記事掲載ご協力及び製品のお問合せ先】 株式会社ラビット

〒169-0075

東京都新宿区高田馬場1-29-7 スカイパレス401

電話 03-5292-5644 FAX 03-5292-5645

メール eigyo@rabbit-tokyo.co.jp