



大視協

目が見えない・見えにくい人びとと共に

2023年(令和5年)  
12月15日発行

# ジャーナル

NO.522  
12月号



**化粧、頭皮ケア** 大視協の青年部が資生堂ガイドメイクセミナーを催した。受講者には男性も数名、70歳代の人も。男女に関係なく、何歳になっても身だしなみに気を配るのは、いいことですね。写真は、11月12日、長居障がい者スポーツセンターの会議室で視覚障害の皆さんの化粧を手伝う、資生堂ソーシャルエリアパートナーの吉川幸子(よしかわ ゆきこ)さん。

## 12月号の目次

### 時 報

大阪市社会生活訓練委託事業  
2 アイフォン講習会が終了

大阪市視覚障がい者スポーツ大会報告 2  
近畿ブロック卓球大会報告 2

### 事業案内

【相談室】電話相談・対面相談 3  
【文化教室】アイフォン講習会 3  
新春落語会／ヨガ 4  
ミュージックケア② 4

### カレンダー

事業予定 (12月・令和6年1月・2月) 5

### お知らせ

点字・墨字併記カレンダー差し上げます 5  
防災ひと口情報 6

### 談話室

青年交流 6  
資生堂ガイドメイクセミナー報告

### 編集ノート

8



## 大阪市社会生活訓練委託事業 아이폰講習会が終了

令和5年4月に開講した大阪市社会生活訓練委託事業、 아이폰講習会シリーズ(パソコン講習会)全20回が、いよいよ令和6年1月で終了します。1月の講習会の案内は3ページをご覧ください。

## スポーツ大会報告

11月12日(日)、長居公園運動場において「第54回大阪市視覚障がい者スポーツ大会」が、開催されました。

昨年の秋晴れとは異なり朝から曇りがちで、小雨がぱらつく、あいにくの寒い天気でした。それでも参加者の皆さんは、いつも通り元気いっぱいでした。

しかし、午後、レクレーション競技が終わったところに雨が強くなり、残念でしたが中断とし、テントの中での成績発表となりました。

参加者の成績や順位は編集部で保管しています。ご自分の成績を確認されたい方には、本人確認の上、お知らせいたしますので大視協までお問い合わせください。

## 近畿ブロック卓球大会報告

11月12日(日)、滋賀県、におの浜ふれあいスポーツセンターにおいて「第60回

近畿視覚障害者卓球大会」が開催されました。

大阪市視覚障がい者スポーツ大会と日程が重なりましたが、なんとか5名の選手を送り出すことができました。

参加者は少なかったものの4つの部門の中、2部門で大視協の選手が優勝をするという好成績を収めました。

### 個人戦

S T T 1部 男子 優勝

寺田建男(てらだ たてお)さん

S T T 2部 女子 優勝

平田孝子(ひらた たかこ)さん



本会が実施する事業は、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 koueki@daishikyo.org

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、念のために引き続きマスク着用をお願いしています。ご協力をお願いいたします。

## 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お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

## 文化教室

### 아이폰 (iPhone) 講習会

大阪市社会生活訓練委託事業 아이폰講習会がいよいよ終了します。

見えないのに、画面をタッチするスマートフォンって使えるの？どんなふうに便利なの？ご心配なく。買った日から使える便利な機能のご紹介です。

第19回と第20回の講習会を次の要領で行います。

**日時** 令和6年1月28日(日)

**会場** 西区民センター 第1会議室

**講師** 竹田幸代(たけだ ゆきよ)氏

**参加費** 無料

#### 第19回 아이폰体験

**時間** ①10時から10時30分

②10時35分から11時5分

③11時10分から11時40分

**定員** 各1名

**対象** 아이폰を持っていない方  
(アイフォンはお貸しします)

**第20回** 信号の色が瞬間でわかる「オコ(O K O)」や、道案内と障害物を知らせる「アイナビ」など、外出を支援するアプリを体験してみましょう。

**時間** 13時30分から15時

**定員** 3名

**対象** 아이폰をお持ちの方  
**持ち物** 아이폰・イヤホンマイク

#### 申し込み

12月15日(金)から1月9日(火)

第19回・第20回は、個別にお申し込みください。



## 新春落語会

待ちに待った新春落語会が近付いてまいりました。今回は、桂南天・露の新幸・桂雀喜の落語三席と、なんと「ねこまんま」の漫才一席をお楽しみいただきます。南天さんと雀喜さんが漫才をされているとは、ビックリです！皆さま、大いに笑っていただき楽しい時間をお過ごしください。

**日 時** 令和6年2月4日(日)  
14時開演 16時終演予定  
受付 13時30分

**場 所** 西成区民センター 1階ホール  
**交 通**

大阪メトロ四つ橋線 岸里駅 徒歩2分  
大阪メトロ堺筋線、南海本線・南海高野線  
天下茶屋駅 徒歩8分

### 出 演

落語：桂南天(かつらなんてん)  
露の新幸(つゆのしんこう)  
桂雀喜(かつらじゃっき)

漫才：ねこまんま(桂南天・桂雀喜)

三味線：はやしや香穂(かほ)

**定 員** 150名

**協力金** 参加者には協力金をいただきます  
大視協会員 500円 非会員 1千円  
付き添いは協力金不要

### 申し込み

12月18日(月)から1月26日(金)  
電話申し込みで参加できます

### 当日のお願い

- ・受付開始まで会場へは入れません。
- ・開演後の途中入場はできません。
- ・休憩時間以外の退出はできません。
- ・当日はマスク着用でお願いします。

## 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や、笑いもあり、硬くなった体と心をほぐします。初めての方も大歓迎です。

**日 時** 令和6年2月5日(月)  
10時10分から11時30分  
受付 9時40分

**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** 50名

**参加費** 無料

### 申し込み

12月20日(水)から1月15日(月)  
電話申し込みで参加できます

## ミュージックケア②

音楽を介して脳や身体に刺激を与え、その機能を向上させる講座です。

唱歌を歌ったり、音楽にあわせて身体を動かしたり、楽器を演奏したりします。心も身体もリフレッシュ出来ます。本講座は成人学校第7講座で、当日は閉校式もあります。

**日 時** 令和6年2月16日(金)  
9時45分から12時  
受付 9時30分

**場 所** 長居障がい者スポーツセンター  
2階 第1・2階会議室

**講 師** 東田和子(ひがしだ かずこ)氏  
NPO法人日本ミュージック・ケア協会認定指導者・同理事

定員 48名  
参加費 無料  
申し込み

12月22日(金)から1月22日(月)



12月・令和6年  
1月・2月の  
事業予定

12月

25日(月) 成人学校⑥「フラワーアレンジメント」

[長居障がい者スポーツセンター]

令和6年1月

10日(水) 第94回点訳奉仕員養成講座①  
開講式

[市立社会福祉センター]

12日(金) 国語教室⑤

[市立社会福祉センター]

15日(月) 点字講習会⑦

[市立社会福祉センター]

ヨガ⑩

健康講座⑤

「よし笛ミニコンサート」

[長居障がい者スポーツセンター]

17日(水) 点訳奉仕員養成講座②

[市立社会福祉センター]

19日(金) カラオケ大会

[ジョイサウンド心斎橋店]

19日(金)から21日(日)

第5回大視協ブラインドスキーツアー  
兼 第1回日本・台湾親善スキー教室

[スターシェパード飛騨流葉スキー場]

24日(水) 点訳奉仕員養成講座③

[市立社会福祉センター]

28日(日) アイフォン講習会⑱⑳

[西区民センター]

31日(水) 点訳奉仕員養成講座④

[市立社会福祉センター]

2月

4日(日) 新春落語会 [西成区民センター]

5日(月) ヨガ⑪

[長居障がい者スポーツセンター]

7日(水) 点訳奉仕員養成講座⑤

[市立社会福祉センター]

8日(木) 国語教室⑥

[市立社会福祉センター]

14日(水) 点訳奉仕員養成講座⑥

[市立社会福祉センター]

16日(金) 成人学校⑦「ミュージックケア②」閉校式

[長居障がい者スポーツセンター]

17日(土) 青年部オンラインセミナー

19日(月) 点字講習会⑧

[市立社会福祉センター]

21日(水) 点訳奉仕員養成講座⑦

[市立社会福祉センター]

23日(金) 笑いのヨガ

[長居障がい者スポーツセンター]

28日(水) 点訳奉仕員養成講座⑧

[市立社会福祉センター]



点字・墨字併記の  
2024年カレンダー

ご希望の方に先着順で差し上げます。



事務局までお立ち寄りください。(郵送不可です)

1. りそなグループ制作 1枚もの 15部  
縦約72センチ、横約51センチ
2. 日本テレビ小鳩文化事業団  
小鳩文化カレンダー 20部

## 防災ひと口情報

### 視覚障害がある方の災害への対応例

障害に応じて準備をしておくものや、災害が起きた時の行動はさまざまです。色々な災害に対応できるように、日ごろから備えておきましょう。

#### 非常用持出品や備蓄品

眼鏡、白杖(折りたたみ式など)、時計(音声、触知式など)、緊急時の連絡先の点字メモ、点字板、メモ用録音機、携帯式ラジオ(カード式など)、薬など

#### 事前の対策

- ①いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板などは常に身近な場所に置きましょう。
- ②白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震などで被害を受けないような場所に置きましょう。
- ③家の物の配置や、非常用持出袋などの配置を常に一定にしておきましょう。
- ④飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴などを用意しておきましょう。
- ⑤周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

#### 災害が起きたら

- ①ラジオ、テレビや広報車などの内容に

注意し、情報収集に努めましょう。

- ②地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。
- ③一人の場合は大声や笛、ブザーなどで助けをよび、視覚障害者であることを告げ、周囲の人に状況を聞き、安全な場所に誘導してもらうようにしましょう。

(八王子市 障害がある方のための  
防災マニュアルより)



### 青年交流イベント 資生堂ガイドメイクセミナー 実施報告

青年部長 石本恭仁子

大視協青年部では11月12日(日)、資生堂ジャパンの美容スタッフを講師に迎え、ガイドメイクと頭皮ケアの実習を、男女に分かれて行いました。それぞれの実習概要を報告します。

#### 女性：スキンケア・化粧

- ①肌のお手入れ：化粧品の使用順と、肌に浸透させる手の動かし方。
- ②化粧下地：クリーム of 適量の出し方と、頬に指先で外へ外へと伸ばす塗り方。
- ③化粧：

ファンデーションは、パフの動かし方と、塗った後顔を触ってみて、サラサラしているかどうかでファンデーションが

まだらに付いてないか確認する方法。

アイシャドーは、好きな色を選び、中指(別名、化粧指)でクリーム状のシャドーを瞼に置いた指に沿って回しながら付ける方法。

アイブローは、ペンシル型のパウダー側で、眉の上に片方の指を置きながら、はみ出さないように描く方法。

チークは、にっこり笑った状態で置く位置を決めてから、ブラシを2回動かして付ける手順。

口紅は、ペンシル型の口紅をベージュ・ローズ・レッドの3色から選び、ガイドの指を使いながら口紅がはみ出さないように塗る方法など。

メイクの細かい手法の他、アイシャドーは「ピンク色」、アイブローは「ふんわり眉」など、今年の流行情報なども教えていただきました。

### 男性：スキンケア・頭皮ケア

①肌のお手入れ：クレンジングシートで顔を拭き、化粧水・日焼け止めの順に、指先で顔全体に円を描くように広げ、肌に浸透させる方法を実習。

②頭皮ケア：1日に70本から120本の髪の毛が抜けることやシャンプーのポイントを知り、経絡(けいらく)に沿った3つのツボ押しを体験。スプレータイプのヘアトニックを使用し、ボールをつかむようなイメージでヘッドマッサージを行う。温泉水が成分のスプレーで、ヘアブラシを使って髪を整える。

③3分フェイスエクササイズ：顔の筋肉を鍛え、美容にも効果的な5つのポーズ

を実践。頬を膨らませたり、すぼめたり、笑顔を作るなどして行う。

### 参加者からの感想(抜粋)

#### 女性

「眉毛の描き方、口紅のラインの描き方もよくわかり楽しかった」「楽しかった。化粧を自分で出来たら自信を持って街を歩けます」「スキンケアの基本がとても分かりやすかった」など。

#### 男性

「楽しくてよかったです。肌がうるおっているのがよくわかり、頭皮マッサージは気持ちよかったです。リフレッシュできました」「スキンケアや頭皮ケアについて、スプレーやクリームを実際に使いながら学ぶことができ知識を増やすことができました。普段使ったことのない製品が多くありました。生活に取り入れていきたいと思います」「男性向けのセミナーがあり感謝です」など。

講師のソーシャルエリアパートナー石田知子(いしだ ともこ)さんからは、「時間の経過とともに笑顔や質問が増え楽しい時間を過ごすことが出来ました。自分でメイクが出来ると自信を持って街を歩けるとい声は正に『化粧の力』を実感しました」との講評をいただき、資生堂ガイドメイクに込められた「視覚機能」「加齢対策」「社会参加」の3つの想いが伝わるセミナーになったと思います。

ありがとうございました。



## 編集 ノート



障害の「がい」の字が、「漢字」と「かな」場合があります。ミスでも校正が甘いでもありません。実は大阪など地方行政の多くは「かな」が、全国、たとえば日視連、国、法律などでは「漢字」が使われています。本紙では、大阪市が関係する情報では「かな」を、その他の場合は「漢字」を使っています。◆メイクセミナーを受講した女性が「化粧が自分で出来たら街を自信を持って歩けます」、男性が「リフレッシュできました」と感想を語っています。いくつになっても小綺麗にして街へ出て、人と交わり、人生を謳歌することは素晴らしいです。◆デジタル化がさらに進みます。私たちには便利さよりも不便さが多いかも。負けてはいられない。高齢の会員が果敢に挑戦。 아이폰講習会、全20回を今月終え、デジタル化の流れに乗り出します。(川越利信)

「大視協ジャーナル」12月号 第522号

発行日：2023年（令和5年）12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：<https://www.daishikyo.org/>

広報メール：[daisikyo-koho@heart.ocn.ne.jp](mailto:daisikyo-koho@heart.ocn.ne.jp)

事務局メール：[soumu@daishikyo.org](mailto:soumu@daishikyo.org)

郵便振替口座：00970-1-9627

発行人：川越利信

定価：1部150円（送料共）



<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 大阪市中央区内本町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