



# グローバル

N096

こうのす国際交流市民の会

発行責任者 鈴木和子 Tel090-6035-3649

お問い合わせ Email [uchizu1318jcom@zaq.ne.jp](mailto:uchizu1318jcom@zaq.ne.jp)

発行日 2017年7月10日(月)

ついに藤井4段の連勝は29で終了しました。将棋ファンが増えたことでしょう。世の中には想像も及ばない天才がいるんだ！ということを感じさせてくれました。将棋界以外にも、卓球、水泳など分野でも10代の活躍が目立つこの頃です。我々凡才(失礼!)は、凡才なりに目の前のことを誠実に実行していきましょう!!

## 7月～9月の行事のお知らせです。

### ①シニア海外ボランティア体験のお話し

日 時：7月16日(日) PM2:00～4:00

場 所：鴻巣市市民活動センター  
(鴻巣駅前アスリエビルの3階)

参加費：200円

講師：市川幸二氏



JICAからの派遣でネパールに2年間滞在し活動された日々やお話を伺います。

### ②バスハイク 山梨・勝沼方面 ぶどう狩り

日時と行程 9月10日(日)

出発	勝沼 ぶどう狩り・昼食	ワイナリー	忍野八海	鴻巣着
8:00	10:30～11:30	12:45～13:20	14:00～15:00	18:30

集合時間と場所 7:45 エルミこうのす横  
車の方は7:30 ロイヤル観光

参加費 5,000円

連絡先 鈴木 09060353649 高井 08059390128



## バーベキュー大会 (ご報告)

恒例のバーベキュー大会を6月25日に、いつもの北本市野外活動センターで催しました。参加者は39名。皆さんの願いが通じ、天気もこらえてくれました。BBQ、飲み物をお腹に納めた後、ホールに集まって、お国自慢をしました。

中国・コロンビア・ペルー・ベトナム・ブラジル・ニュージーランド・フィリピン それに忘れてならない日本！

こんなに色々な国から参加頂いたのですよ！！

更には、南米を旅行した角田美和さん、3か月かけて船の旅をした渡邊さんのお話も伺い楽しい時間をすごしました。



上手く焼けたかな??

サア、食べましょう！！



お国自慢と旅のお話。楽しかったで～～～す。

ああ～ 美味しかったです。  
参加出来なかった人、来年は是非!



## 生きがい作品展 & ボランティア見本 (ご報告)

6月4日(日)に総合福祉センターにて行われました。

高齢者・障がい者の作品(陶器、絵画、花等)の展示会、市内の50のボランティア関係団体の活動紹介や発表会です。

ミニ商店街やスタンプラリーも行われ、老若男女各々楽しんでました。

私達は今年も昨年と同じく活動内容をパネル展示して参加しました。



国際交流市民の会のブース

議員さん達もブース訪問してくれました。



隣のブースは点字サークル「円」さんでした。



## エッセー

### 「出発までが旅行です」(南米旅行記その1)

角田美和

…と言うのは大げさですが、旅行に出発するまでの計画段階が好きです。

友人の中には「行ってから考える」タイプの人も多く、一期一会とハプニングを楽しむ…それも旅の醍醐味かと思いますが、私は心配性だからそれができないんだ、とずっと思っていたのです。

しかし最近ようやく気付いたのは「計画」そのものを楽しさを感じているという点も大きく影響しているということ。

女ひとり旅が多い為、旅行保険の証書と飛行機スケジュール、ホテルの予約確認書を家族に渡して行くことを習慣にしています。ちなみにスケジュールには現地時刻に日本時間を併記することも欠かせません。

(今はインターネット環境さえあれば LINE や Facebook をはじめとする通信アプリで日本とリアルタイムで会話が可能ですが、心配かけますからね…)

さて、今年のGWに南米を旅行してきた際に「準備」したことをご紹介します。

初めて訪れる国。ちょうど今年は雨季に雨が少なく、ボリビアで水不足が続いたため、汲み置きした水など衛生状態に注意という情報がありました。細菌や蚊が出るかもしれません。

またチリとボリビアの国境近くはアンデス山脈に位置し、標高が 4,000 メートルを超えるということで、富士山どころか登山経験に乏しい私は次の対策を取りました。



①酸素を取り入れやすくするサプリを毎朝飲んで、会社に着いたら 10 階のオフィスまで階段で昇る、というのを 1 ヶ月間。このサプリメントは 1 日 1 包で 14 個入りを 2 個購入。

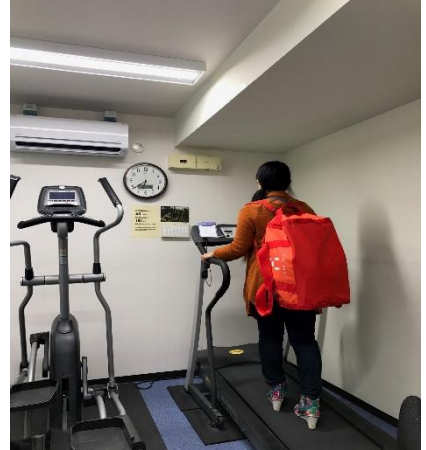
②黄熱病の予防接種を受けました。保険がきかず高価ですが生涯有効となる証明書(通称イエローカードというものです)が発行されるので、経由地の空港などでもしっかりとそれを提示できるという安心感があります。実際訪れた場所は接種が義務付けられた地域ではなく、どちらかというとな野良犬(?)の多さから破傷風の予防接種もすべきだったかもと、行ってから思いました。





③高山病予防薬「ダイアモックス」の処方を受けました。代謝を良くする薬です。高度を上げ始める日の朝から半錠ずつ飲み様子を見ていきます。旅程も徐々に標高を上げていくよう組みました。

④高地同様の低酸素体験をしました。スポーツ用品店で特別な低酸素トレーニング室を備えた店舗があり、そこで3回ほど。実際に持って行く荷物を背負って、ウォーキングマシンで歩き、こまめに脈を測るというものです。1回あたり75分間で、担当スタッフがついてくれるので安心です。



そのほか特別に用意したもの・ことは、簡易トイレ、ミニ懐中電灯、国によって通貨が違うため小銭を入れる為の小サイズジッパー付き袋、電圧が変えられるドライヤー、友人から借りた寝袋、捨てても良い靴下とタオル、南京錠、ちょっとした日本のお土産など。

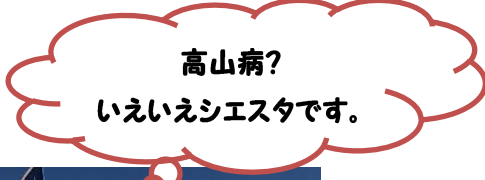
今回、高山病の症状としては、標高 4,500 メートル地点での宿泊があり、その時は見事に朝まで一睡もできませんでした。それ以外は頭痛・吐き気・息さなどき苦しむことなく旅を続けることができましたので良かったと思います。(高山病というのは毎回異なる症状が出るというので対策に正解はないそうです。)

ただ言えるのは、体調を崩さないことが何よりも大切！そして無事に帰国することですね(笑)



(,,・ω・,,)ンン?

TOYOSA??



## エッセー

### 点字についての、お話です

高井正利

最近、小学校4年生で障がい者教育の一環として、点字教育が行われております。

今回、点字について本誌で紹介いたします。

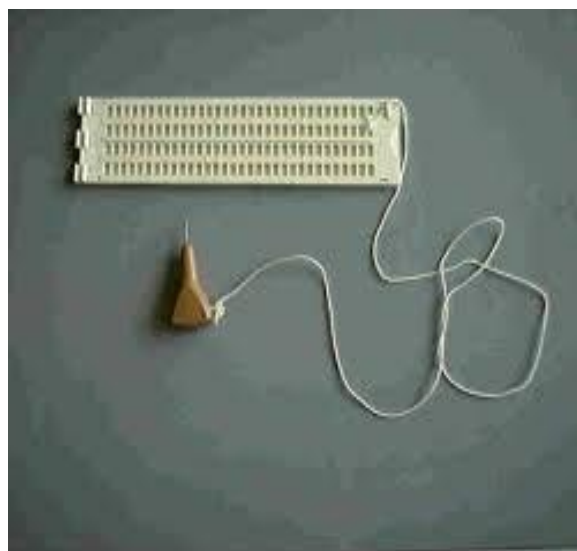
健常者は目で本を読んだり、注意書き等を見ることが簡単にできますが目に障がいがある人は文字を読むことが非常に困難です。

これらの情報を理解するにはCDやDVDに録音した音声ガイド（音訳）で音声で聞くことや、点字による情報提供（点訳）があります。

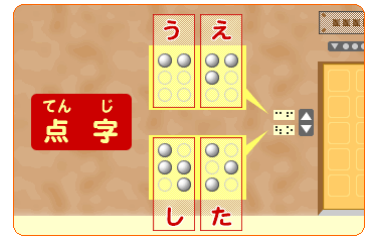
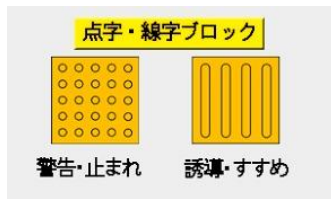
#### 点字一覧表(一部)、点訳作業の様子、点訳器

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の

は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ		を		ん



点字の利用は最近では洗濯機操作スイッチ、エスカレータ運転状況、ビール・ドレッシング等の内容表示や道路や駅構内に埋め込んである点字ブロック等があります。



目に障がいがある人は生まれつき全盲の人や人生の途中で病気やけがで障がいを持った人がおります。生まれつき全盲の人は盲学校で点字教育を受けたので点字を読めますが、人生の途中で病気やけがで障がいを持った人は盲学校で点字教育を受けていないため自力で点字勉強する必要があるため、難しく途中であきらめる人が多いそうです。



鴻巣市ではゴミ選別方法、ゴミ収集日、休日当番医、J R時刻表や市内循環バス時刻表等が点字に翻訳されて希望する障がい者に社会福祉協議会経由で配布されております。

目に障がいがある人は目の代わりに体の一部機能が発達して目の機能を以下のように助けています。まず、耳ですが音の種類で距離、方向、何なのかを判断します。鼻で匂いにより料理の仕上がり、話をしている人の区別、商店の区別等です。手足で触って何なのかとか置いてある場所を覚えています。それから、最も大切な機能は記憶力です。耳、鼻、手足等で感じたことを覚えておき、日常生活がスムーズに暮らせるよう日々努力しておられるようです。

昨今、障がい者にも音声で使えるスマートホンが開発され、便利に利用されております、連絡や世間で起きている各種情報確認、買い物等に利用されております。

障がい者が外出する際には介護ボランティアと一緒に同行するシステムができております。白い杖を持った障がい者に出会った際には道路に埋め込んである点字ブロックの上に自転車や荷物が置いてあるときには退けてやるなり、障がい者知らせてやってください。



以上、あまりまとまりませんが紹介させていただきました。



## 語学クラスの紹介

### ★日本語クラブ

授業：金曜日（第5週目は休み）  
午後：7時～9時  
講師：ボランティアの皆さん  
場所：中央公民館  
鴻巣駅から徒歩7分（鴻巣中学校前）  
会費：無料

**ボランティア先生募集**  
一緒に楽しみましょう！

連絡先：鈴木和子 ☎09060353649  
臼田千鶴子 ☎08066381318

### ★スペイン語クラブ

授業：原則として  
第1, 3土曜日午後2時～3:45  
講師：リリアナさん（コロンビア出身）  
場所：中央公民館  
会費：1回 500円  
連絡先：田上有三（代表） 08013175579  
学習日 7月 8, 22日  
☆世の中、これから益々グローバル化が進んでいきます。  
英語以外の外国語も必要になってきています。  
スペイン語をみんなで仲良く勉強して、  
これからの人生に役立てましょう。  
みなさんの参加をお待ちしています。

### ★こども日本語教室「りぼん」

授業：土曜日（第5週目は休み）  
午後 1時30分～3時30分  
講師：ボランティアの皆さん  
場所：市民活動センター  
（鴻巣駅前 アスリエビル 3F  
中央図書館の上です。）  
会費：無料  
皆さんの周りで、日本語に困っている方は  
いませんか？ぜひこのクラスを紹介してくだ  
さい。  
☆このクラスは子ども中心ですが、大人も学ん  
でいます。子どもは学校の予習、復習、ドリル  
等を。大人は「日常生活に役立つ日本語」等を  
学んでいます。  
連絡先：鈴木和子090-6035-3649

### ★編集後記

外山真澄 記

子どもの夏休みが近づいてきました。  
普段子どものお昼は給食なので、家のお昼は手  
を抜きがち。なので、私にとって子どもの夏休  
みは毎日三食を考えるのに頭の痛い時期です。  
毎年、夏の暑さに負け、つい麺類に走りがちな  
ので、この夏は、身体によく、子どもが喜びそ  
うな、おいしいおかずを作れるようにしたいな  
あとと思っています。しかし、その半面で私自身  
は前には食べられたボリュームたっぷりな、と  
か、子どもが喜びそうなものを食べるのがきつ  
くなってきているので、家族みんなが喜ぶ食事  
を思うと・・・あと二週間で夏休みです・・・

