

日盲連点字図書館ニュース 第173号

2018年1月発行

日本盲人会連合点字図書館

〒169-8664 東京都新宿区西早稲田 2-18-2

TEL: 03-3200-6160 FAX: 03-3200-7755

E-mail: toshokan@jfb.jp

URL: <http://nichimou.org/>

開館時間: 午前 9 時～午後 5 時

休館日: 日曜、祝日、第 2・4 土曜、年末年始、夏季休暇

✿館長あいさつ✿

点字図書館館長 しみず ともこ
清水 智子

こんにちは。皆様は、この年末年始をどのように過ごされたでしょうか。

さて。最近、「マインドフルネス」という言葉がよく聞かれるようになりました。聞いたことはあるけれど、それって一体どんなこと？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

「マインドフルネス」とは、“リラックスして、「今」に集中している状態”のことをいいます。

自分の「今」に集中する。そんなの当たり前でしょ、と思われるでしょうか。

ところが、ある研究によると、成人が目覚めている時間のうち、平均47%は「今」以外に注意が向いているのだそうです。私たちは、なんと約半分もの時間を、「今」よりも、「過去のできごと」や「未来の心配ごと」に向けている、ということになります。

かく言う私も、あれに手をつけたら、終わる前から次はこれを…と。年がら

年中、集中力が途切れがちです。

そんなとき…例えば、ひとつの呼吸。吸い始めから、吐き終わりまで、そのことだけに集中してみる。例えば、コーヒーを飲むとき。生まれて初めて飲むかのように、じっくりと香りを感じ、味わってみる。

そんなふうには、ふだん無意識に行っていることを、敢えてていねいに、意識的に行うことで、少しずつ「今」の自分に集中しやすくなります。そして「今」やるべきことに集中できることで、気持ちがだんだん落ち着いてきます。

1年の始まりのこの時期。あれもやらなきゃ、あとこれも…と。ご自身も、周りの方も、慌ただしく過ごされていることが多いのではと思います。

そんなとき、少しだけ手を止めて。何かひとつの行動に、じっくりと集中してみてはいかがでしょうか。

今までと違う、ご自身の新しい感覚に出会えるかもしれません。

★点字図書館からのお知らせ★

★点字カレンダーを差し上げます★

ご寄贈いただきました点字カレンダーを配布しております。

ご希望の方は、点字図書館までご連絡ください。なお、在庫がなくなり次第配布終了となりますので、ご了承ください。

★平成29年度ボランティア交流会を開催しました★

11月21日(火)、日本盲人福祉センター研修室にてボランティア交流会を開催しました。この集いは、日頃、日盲連点字図書館のボランティア活動にご尽力いただいている皆様方に感謝し、労う機会として毎年実施しているものです。今回は、本点字図書館に登録されている21名のボランティアの皆様方にご参加いただきました。

日本盲人会連合常務理事の^{ごとうひでのぶ}後藤英信の講演「〇〇〇の知らない世界～盲人将棋～」では、将棋の実演も交えながらの説明に、ボランティアの皆様も、熱心に耳を傾けておられました。そのあとは、会食をしながらボランティアの皆様と職員とが親しく交流を深めました。

ボランティア表彰では、長年にわたって活動が続けていただいているボランティアの方に感謝状を贈呈しました。

【ボランティア表彰 受賞者】

点訳ボランティア ^{やのくち きょうこ} 矢野口 協子 様

音訳ボランティア ^{きくがわ きょうこ} 菊川 京子 様



後藤常務理事の講演を熱心に聴講していました



交流会は終始なごやかな雰囲気で行われました

★日盲連トピック★

♪総合相談室のご案内♪

総合相談室では、下記の無料相談を行っております(予約制)。

- ①法律相談:1月12日(金)、2月9日(金)、3月9日(金)
- ②総合相談(眼科・法律・生活):2月9日(金)
- ③集中電話相談(月1回):今後のテーマ、日程等はJBニュースにて告知都合により、日程が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
また、その他生活全般についての電話相談も随時受け付けております。

【お問い合わせ】日本盲人会連合総合相談室 TEL:03-3200-0011

♪用具購買所上半期売れ筋ランキング♪

平成29年度上半期、用具購買所でご注文の多かった商品です。第5位からご紹介します(表示価格はすべて税込です)。

第5位 みつびしでんき三菱電機「REAL(リアル)」シリーズ

音声ガイドの付いた液晶テレビです。録画機能内蔵の40型・32型、試聴専用の24型・19型があります。

価格:40型 100,000円 32型 95,000円

24型 39,000円 19型 35,000円

第4位 ブレイルメモスマート

音声出力も可能となった点字ディスプレイ。16マスモデルと40マスモデルがあります。

価格:16マスモデル 289,000円 40マスモデル 380,000円

第3位 日盲連オリジナル懐中定規

6行32マスの総アルミ製の懐中定規です。裏面には名刺に点字を打つ専用スペースがあります。^{けやき}櫟製の日盲連オリジナル点筆が付属します(点筆の単品販売もあります)。

価格:8,900円 ※点筆単品 1,500円

第2位 音声血圧計 UA-1030T

測定結果を音声でお知らせする上腕式の血圧計です。

価格:9,500円

第1位 GRUS(グルス)ボイス電波腕時計

要望が多かった、腕時計型電波時計です。ソーラー電池とボタン電池の併用タイプと、ボタン電池のみを使用するタイプがあります。

価格:ソーラー電池・ボタン電池併用タイプ 15,000円

ボタン電池タイプ 13,300円

ご紹介した商品につきまして、下記までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 日本盲人会連合用具購買所 TEL:03-3200-6422

職員オススメ図書のご紹介

サピエ図書館の所蔵資料の中から、職員おすすめの3冊をご紹介します。

【哲学】「^{いちど}たった一度の^{じんせい}人生だから」

^{ひのほら}日野原 ^{しげあき}重明、^{ほしの}星野 ^{とみひろ}富弘 著（点字1巻、デジター1:49、テープ2巻）

^{わたらせ}渡良瀬溪谷の美しい山あいの里に、作家・星野富弘氏を訪ねた日野原重明氏。健康について、人生の転機について、平和と未来について―。ふたりの尽きぬ語りには、いのちの躍動と輝きがあった。

【自然科学】「^{はりし}針師のお守り ^{まも} ～^{しんきゅう}針灸よもやま話^{ばなし}～」

^{あさかわ}浅川 ^{かなめ}要 著（点字2巻、デジター4:34、テープ4巻）

^{しんきゅう}針灸師としての視点から見た^{しんきゅう}針灸治療、^{しばせん}司馬遷のこと、舌の^{しこん}齒痕についてなど、縦横無尽に語る。雑誌『^{ちゅういりんしやう}中医臨床』に十数年に渡り掲載されてきたコラムを1冊にまとめたもの。

【文学】「^{きた}北の^{じんめいろく}人名録」

^{くらもと}倉本 ^{そう}聰 著（点字4巻、デジター7:02、テープ5巻）

名シナリオ作家である著者が、北国の愛すべき人々や、動物たちとの交流をユーモラスに描くエッセイ集。北の国からあなたに送る、笑いと感動のメッセージ。

点字図書 《◎印は本とデータあり、無印は本のみ》

【歴史】

きょうと
京都さんぽ ～ド定番から予想外まで、東西南北みっちり。～ 3巻

京都を23エリアに分けて、おすすめのさんぽコースを紹介するほか、町家
フレンチ&イタリアン、京都肉料理、京みやげなどテーマ別に名店をピックアップ
する。ドット・テイラー布製触地図「京都おでかけマップ」付き。

じゅがくさつじんじけん ほったまさとし とくがわつなよし おがわ かずなり
儒学殺人事件 ～堀田正俊と徳川綱吉～ 小川 和也 著 7巻

五代将軍綱吉の時代、江戸城内で大老堀田正俊が刺殺された。儒学をめ
ぐって発生した、命がけの思想ドラマを明らかにする。第36回サントリー学芸
賞〈社会・風俗部門〉受賞。

【社会科学】

こうにんしんりしほう ほったつしょうがいしゃしえんほう せいねんこうけんせいど りょう
公認心理師法 発達障害者支援法 成年後見制度の利用
の促進に関する法律 成年後見の事務の円滑化を図る
ための民法及び家事事件手続法の一部を改正する法律
1巻

こじんじょうほう ほご かん ほうりつ
個人情報保護に関する法律 1巻

しゃかいふくしほう こ こそだ しえんほう
社会福祉法 子ども・子育て支援法 4巻

わたし ぜいきん へいせい ねんどばん てんじこうほうし
私たちの税金 平成29年度版 ～点字広報誌～
こくぜいちょうこうほうこうちょうしつ
国税庁広報広聴室 編 1巻

配偶者控除の見直しなどの平成29年度税制改正の概要を含め、所得税を
中心に、障害者の生活に関係する税について解説。

【自然科学】

◎「^{きんえんのう}禁煙脳」の^{かた}つくり方 ~^{のうない}脳内ドーパミンが^{きめて}決め手~
^{いそむら たけし}磯村 毅 著 3巻

脳のしくみを明らかにしながら、「気づき」の力によって、がまんしなくても、タバコを吸いたくなくなる「リセット禁煙」。特別な器具もお金もいらず、禁断症状の軽さが特徴という驚きのメソッドを、やさしく紹介します。

◎^し知りたい！は^しり師、^しきゅう師のおしごと
^{さかもと あゆみ}坂本 歩 著 2巻

統合医療時代の今こそ必要とされるはり師、きゅう師は、スポーツ界や美容界などさまざまな分野で注目を集める職業でもある。これから鍼灸の道を検討しようと考えている人のために、資格の取得から進路まで最新事情を紹介。

◎^{こころ}だから…^{つた}心をこめて^{けんさ}伝えたい ~^{けんさ}検査のちから~ 3巻

多くの人に語りかける健康への思い、検査の大切さ…全国から寄せられた貴重な「体験談」を綴ったエッセイ集の第3弾。健康の大切さ、家族の愛情を読み取ることができる、数々のエッセイを収載。

【日本文学】

◎^{つき きば}月の^{はっちょうぼり}牙 ~^{かぜ}八丁堀つむじ^{わくだ}風~ ^{まさあき}和久田 正明 著 3巻

子供が義理の父親からいじめられている—。南町奉行所の定町廻り同心^{みなみまち}成沢東一郎は、密偵のお紋^{もん}から報告を受け、親子の住む北本所^{きたほんじょ}へ向かう。そこにいたのは、2年前に火付押し込みを働いた重罪人の松三^{まつぞう}だった…。南町奉行所の花形同心^{はちめんろっぴ}たちの八面六臂の活躍を描く書下ろし新シリーズ第1弾。

◎^{みだ}乱れ坊主^{ぼうず} ～^{くげむしやまつだいらのぶひら}公家武者松平信平11～^{ささき ゆういち}佐々木 裕一 著 3巻

^{ごせつげたかつかさ}五摂家鷹司家の血を引く信平が^{きしゅうとくがわ}将軍家の旗本になって10年。紀州徳川家から^{まつひめ めと}松姫を娶り、もうすぐ父親になろうとしている信平は、^{くすし たけだいおり}薬師の武田伊織を訪ねる。そこで息子に背中を斬られたという武士に出会って…。

【点字絵本】

^{はな}あした花になる いもと ようこ 作・絵 1巻

大きなかまをふり上げて、だれよりもつよいかまきりのマンティス。そんなマンティスが恋をした。うつくしい蘭の花に魅了され、1億年のときをこえて祈りつづけて…。

うさぎたちのにわ ～りんごのすきなうさぎのはなし～

レオ＝レオニ 作 ^{たにかわ しゅんたろう}谷川 俊太郎 訳 1巻

2匹の子うさぎは、年寄りうさぎに「人参は幾ら食べてもいいが、木の上のりんごに手を出すな。狼にやられるぞ」と言われていました。ある日、りんごの木の下で…。

^{とう}父さんのたこはせかいいち

あまん きみこ 文 ^{あらい りょうじ}荒井 良二 絵 1巻

とんがり山の山奥にすむ子だぬきの5つ子ちゃん。父さんが作ってくれた大きな凧を野原であげているうちに、あらら、子だぬきたちも、一緒に天まで上がっちゃったよ。「たこが、たぬきをつれてきたぞ」と神様もビックリ。

ひるねのじかんです ^{ばば}馬場 のぼる 作・絵 1巻

「ひるねのじかんですよ」「はい」 ごんちゃんはお母さんかばと並んで横になりました。でも、ちっとも眠くありません。ごんちゃんは、そーつと抜け出して遊びに行きますが…。

まかせとけ ^{みうら たろう}三浦 太郎 作 1巻

パワーショベルとダンプカー、乗用車とレッカー車。「はこんでください」「まかせとけ！」のかけ声でお互いに協力しながら仕事をしているくるまたちの姿を紹介する、楽しい幼児絵本。大点字(L点字)を使用。

りんごの木 ^き^{ごとう りゅうじ}後藤 竜二 作 ^{さとう まきこ}佐藤 真紀子 絵 1巻

風よどうと吹いてこい、海の果てからどうと吹いてぶっさげろ！おれ、ずーつとひとりぼっちだ。おれ、ひとつしか知らない歌を歌っている…。「とぶ！」大地に根をはって生きてきたりんごの木がした意外な決心。

録音図書《無印はデージーのみ》

【歴史】

74歳、今まで生きてきた中で一番幸せです！

～老いて子育て、里子が三人～ 岩崎 勝稔 著 4:20

バルセロナ五輪で金メダルを獲得した岩崎恭子の父は、支えてくれた社会への恩返しとして、幼い3人の里子を育てている。新しい“老いの生き方”を提案する、じいじとばあばの里親生活。

ヴァイツゼッカー ～Century books. 人と思想111～

加藤 常昭 著 7:32

戦後の祖国の再建に誠実なキリスト者として貢献したヴァイツゼッカー。ドイツの敗戦40年記念日における演説から、彼の歩みと思想を論じる。

ラヴォアジエ ～Century books. 人と思想101～

中川 鶴太郎 著 7:12

近代化学の古典的基礎を確立し、その基本構造を構築した化学者ラヴォアジエ。18世紀フランスの歴史と文化のなかで生きた彼の生涯を描く。

【社会科学】

私たちの税金 平成29年度版 ～音声広報誌～

国税庁広報広聴室 編 2:10

配偶者控除の見直しなどの平成29年度税制改正の概要を含め、所得税を中心に、障害者の生活に関係する税について解説。

【自然科学】

きゅう びょうき なお はなし だい しゅう きゅうどうりんしょうよろく
お灸で病気を治した話 第1集 ～灸堂臨床余録～
ふかや いさぶろう
深谷 伊三郎 著 6:00

著者が直接治療した記録をそのまま日記風に収録。物語の中に^{ふかやきゅう}深谷灸の秘訣も記述。ひょうそ(指先の腫れ)、中耳炎と耳下腺炎、肩こりと五十肩、腰痛等。

かいごしょく びょうき
介護食のはなし ～わかりやすい病気のはなしシリーズ26～
にほんりんしょうないかい かいがくじゅつぶ
日本臨床内科医会学術部 編 0:30

のうこうそく しんきんこうそく ふせ びょうき
脳梗塞・心筋梗塞を防ぐには ～わかりやすい病気のはなし
シリーズ27～ にほんりんしょうないかい かいがくじゅつぶ
日本臨床内科医会学術部 編 0:40

一般社団法人日本臨床内科医会が患者さん向けに編集・発行する冊子。病気別に、イラスト入りでわかりやすく解説。

ころ だいじょうぶ ぎそく つく りゆう
転んでも、大丈夫 ～ぼくが義足を作る理由～
うすい ふみお
臼井 二美男 著 3:39

足を失い、心に傷を負った人々を、心身ともに支え続けている臼井二美男。患者のどんな願いにも真摯に向きあい、前向きに挑戦するよろこびを伝えつづけてきた著者が、人のいのち・生活を支える仕事のやりがいを語る。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

すいそ さいぼう わかがえ
なぜ水素で細胞から若返るのか

こうさんか さよう つじ なおき
～抗酸化作用とアンチエイジング～ 辻 直樹 著 5:33

水素の効能は、身体を衰えさせる悪玉活性酸素を除去すること。「水素治療とアンチエイジング」研究の最前線と臨床例を紹介するとともに、身体に“毒を貯め込まない生活”を心がけることの重要性を説く。

【技術】

だいにっぽんビール たんじょう にほん おもしろ
大日本麦酒の誕生 ～ふはっとうまい～日本のビール面白ヒストリー～

はしだ あきら
端田 晶 著 5:44

エビス、サッポロ、アサヒのブランドを擁し、シェア70%を誇った大日本麦酒はなぜ生まれたのか？その運命は？明治中期から昭和の始めに至るビールを巡る熱きドラマを、「日本ビール検定」顧問が解説する。

【産業】

ほ しやしん
干したから… ～ふしぎびっくり写真えほん～

もりえだ たかし
森枝 卓士 写真・文 0:53

私たちのまわりには、干した食べものがたくさん。でも、どうして干すのでしょうか？干すことで、何が変わるのでしょうか？世界中を歩いた著者が紹介する、ふしぎなふしぎな「干したもの」のおはなし。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

【芸術】

アランの歯^ははでっかいぞこわーいぞ

ジャーヴィス 作 ^{あおやま}青山 ^{みなみ}南 訳 0:35

アランはこわーいワニの一族。ジャングルのみんなはアランをこわがるけど、それはアランの努力のたまもの。うろこを磨き、爪をとがらせ、歯を1本につき、最低10分磨いて、ジャングルに出かけます。でもアランの歯は…。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

耳^{みみ}の聞^きこえないメジャーリーガー ウィリアム・ホイ

ナンシー・チャーニン 文 ^{さいとう}ジェズ・ツヤ ^{ひろし}絵 齊藤 洋 訳 0:23

ストライクなどの審判のジェスチャーやチーム内のサインを考案した、聴覚障がいをもつメジャーリーガー、ウィリアム・ホイの伝記。少年時代からメジャーリーグで活躍するまでを描く。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

【日本文学】

仮面^{かめん}パパ ～NHKラジオ番組 ^{ばんぐみ}ラジオ文芸館～

^{もり}森 ^{ひろみ}浩美 著 ^{なかやま}中山 ^{ようすけ}庸介 朗読 0:42

三十代半ばで、働き盛りの石川^{いしかわ}。妻が娘を残して家出したその日から、石川の“イクメン”としての日々が始まった。悪戦苦闘する中、子育てについての自分の認識や、妻が抱えていた苦労を考えなおす。

そうせき かいしゅう こうさく ひやくねん おも ろうどく
漱石・海舟・耕筰 百年の思い ~朗読~

なつめ そうせき ちかいし しんすけ 朗読 かつ かいしゅう かねこ よしゆき
夏目 漱石 著 近石 真介 朗読 勝 海舟 著 金子 由之 朗読

やまだ こうさく 著 すぎむら りか 朗読 5:02
山田 耕筰 著 杉村 理加 朗読

テキストとして、夏目漱石「我が輩は猫である」下『漱石全集』(岩波書店 1980年)、勝海舟「氷川清話」(講談社学術文庫 2000年)、山田耕筰「はるかなり青春のしらべ」(かのう書房 1985年)所収。全20回分放送された番組を1枚のCDに収録。

ばあばは、だいじょうぶ

くすのき あきこ 楠 章子 作 いい つとむ 絵 0:39

つばさはばあばが大好き。逆上がりができなくても、計算問題が解けなくても、ばあばは「つばさは、だいじょうぶだよ」って言ってくれる。そんなばあばが、「わすれてしまう」病気になってしまい…。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

ほり たつ おさく ひん しゅう ろうどく ほり たつ お あおき ゆうこ
堀辰雄作品集 ~朗読~ 堀辰雄 著 青木 祐子 朗読 3:41

テキストとして、「風立ちぬ。美しい村」(新潮文庫)、「大和路・信濃路」(新潮文庫)所収。全15回分放送された番組を1枚のCDに収録。

【外国文学】

霧きりのなかの白しろい犬いぬ

アン・ブース 著 杉田 七重すぎた ななえ 訳 橋 賢亀はし かつかめ 絵 5:43

真っ白いシェパードの子犬〈スノーウィ〉がやってきて、ジェシーは大喜び！
けれど子犬を飼った理由には、謎につつまれた祖母の過去が関係していて…。
少女の悩みと戦争の歴史が交差する、深い悲しみと寛容を描いた物語。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。

ホイッパーウィル川がわの伝説でんせつ

キャシー・アッペルト、アリスン・マギー 著 吉井 知代子よしい ちよこ 訳 5:42

もっと速く、もっともっと速く…！なぜシルヴィは、あんなに速く走ろうとしたの？特別な絆で結ばれた二人の姉妹と子ギツネの魂が響きあうスピリチュアル・ファンタジー。2017年度読書感想文全国コンクール課題図書。