

# 日視連点字図書館ニュース 第181号

2020年1月発行

## 日本視覚障害者団体連合点字図書館

〒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 清水 ともこ 智子

令和初のお正月、皆様はどのように過ごされたでしょうか。このコラムを書いている現在はまだ2019年ですが、私はおそらく、年越しそばからたらふく食べるお正月、と。いつもと変わらぬ過ごし方になるだろうと思います(笑)。

さてそうすると。いつもと変わらず気になるのは、お正月後の体重計…いや体重計に罪はありませんが、あまり嬉しくはない「増量サービス」のこと。

そんなわけで、楽をしてやせられないものか…という極めて個人的な願望から始まり、「睡眠不足と肥満」についての情報を見つけました(すごい執念)。

米コロンビア大学が8千人を対象に行った調査によると、睡眠時間が平均7～9時間の人に比べて、4時間以下の人の肥満率は73%、5時間の人で50%も高いと報告されました。また米スタンフォード大学の調査では、5時間睡眠の人は、8時間の人に比べ、食欲が増すホルモン「グレリン」の量が約15%多く、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の量が約15%低いことがわかっています。

また、基礎代謝量を増やす「成長ホルモン」が、太りにくい身体を作るために重要なことがわかっています。その分泌を促すためのキーワードは「眠り始めの3時間」。深い睡眠の間に、1日に分泌量の7～8割が出るとのことです。

つまり…きちんと寝るだけで、太りにくい身体になる(かもしれない)！なんと素晴らしいことでしょう。

とはいえ、眠りたくても眠れない、眠りが浅い、という方もいらっしゃるかもしれません。寝つきをよくするには、ぬるめのお湯(38～40度)にゆっくり入ったり、お湯にリラックス効果のあるローズマリーやラベンダーなどのオイルを、数滴垂らしてみるのもオススメです。また、夕食を寝る2～3時間前には済ませて、睡眠中に胃を働かせないようにする、眠る直前までパソコンや携帯電話を使用しない、ということも効果的。

良質な睡眠は、肥満予防に限らずすべての健康の土台です。わかっているにもかかわらずなかなか変えられないのが生活習慣ですが、1年の始まりをきっかけに、なにかひとつ、今までの習慣を変えてみるのはいかがでしょうか。

かくいう私も、なかなか習慣を変えられない族のひとり。まずはあと30分、睡眠時間を長くしたいと思います。…できるでしょうか。がんばります。

## ★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。

## ★2019年度ボランティア交流会を開催しました★

11月15日(金)、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、日視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に対し、感謝の気持ちをお伝えする機会として、毎年実施しているものです。今年は、28名のボランティアの方々にご参加いただきました。

講演では、日本視覚障害者団体連合の三宅<sup>みやけたかし</sup>隆情報部長に「新しい“日視連”のこれから・読書バリアフリー法の概要」という、今ホットなテーマでお話していただきました。日視連が改名した理由や、読書バリアフリー法制定の経緯などのお話に、ボランティアの皆様も真剣に聞き入っていました。その後は会食をしながら、参加者一同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を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 <sup>にし けいこ</sup>西 恵子 様

音訳ボランティア <sup>よねき さちこ</sup>米木 祥子 様



講演は、盛り沢山の内容でお話しいただきました



楽しく語らいつつ、お食事をいただきました

# ★日視連トピックス★

## ♪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17日(金)、2月14日(金)、3月13日(金)

②総合相談(眼科・生活):2月14日(金)

③聞こえにくさ相談:年1回(今年度は終了)

④集中電話相談:月1回。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。ご了承ください。

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】**

**日本視覚障害者団体連合総合相談室 TEL:03-3200-0011**

## ♪視覚障害者用防災用品のご紹介♪

※表示価格は税込です。

### (1)視覚障害者用オリジナル防災用品セット

価格:16,000円

大きさ:縦50cm×横33cm×厚さ20cm 重さ:4.4kg

リュックサック型で、本体に視覚障害であることを伝える「国際シンボルマーク」と「私は目が不自由です」と印刷されています。

セットの内容は、長期保存水、軍手、非常食(パン3個)、防寒シート、冷氣遮断アルミシート、手回し式マルチライト(FM/AMラジオ付)、救急セット(絆創膏、綿棒など)、緊急用トイレ袋などです。

## (2) 視覚障害者用防災ベスト

価格：各5,000円

サイズ：M・L・LL

視覚障害であることを伝える「国際シンボルマーク」と「私は目が不自由です」と印刷された、黄色のベストです。大地震や火災など、非常時の避難の際に着用すれば、周りの人からの配慮や介助を受けやすくなります。

リュック等により背中マークが隠れたときに使用する「視覚障害者表示カード」や笛も付属しています。

### 【お問い合わせ】

日本視覚障害者団体連合用具購買所 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。

---

## 【芸術】「<sup>よ</sup>寄り<sup>そ</sup>添<sup>ろうご</sup>って老後」

さわむら さだこ  
沢村 貞子 著 (点字2巻、デージー4:01、テープ3巻)

名脇役として名を馳せ、エッセイストとしても知られた女優・沢村貞子。夫への気配りや家事への愛着など、夫婦二人暮らしの穏やかな日常生活を、高齢者社会の問題に目を配りつつ、ユーモラスに紹介。

---

## 【自然科学】「<sup>かんぼう</sup>漢方<sup>そうだん</sup>よろず相談」

はなわ としひこ  
花輪 壽彦 著 (点字・データ3巻、デージー7:18、テープ6巻)

症状改善薬や体質改善薬として、現代医薬より多くの持ち駒を揃えて注目される漢方薬。そんな漢方に関する種々の質問に答える、<sup>にほんけいざいしんぶん</sup>日本経済新聞に連載して大好評だった「漢方よろず相談」をまとめた1冊。

---

## 【文学】「<sup>そうせきせんせい</sup>漱石先生ぞな、もし」

はんだう かずとし  
半藤 一利 著 (点字4巻、デージー8:49、テープ6巻)

激動の歴史の転換点を、小説家として生きた<sup>なつめそうせき</sup>夏目漱石。漱石の義理の孫でもある歴史研究家の著者が、知られざるエピソードを発掘しながら、文豪の生きた時代と、文明批評家としての彼の側面をいきいきと描く。<sup>にったじろう</sup>新田次郎文学賞受賞作。

---

## 点字図書《◎印は本とデータあり》

### 【社会科学】

<sup>しゃ</sup> <sup>いの</sup>  
ろう者の祈り <sup>こころ</sup> <sup>こえ</sup> <sup>き</sup> ~心の声に気づいてほしい~ <sup>なかじま</sup> <sup>たかし</sup> 中島 隆 著 3巻

聴覚に障がいをもつ「ろう者」の人々が、厳しい現実<sup>に</sup>立ち向かっていく姿を取材したルポルタージュ。日常会話などを紹介したミニ手話講座も収録。

<sup>わたし</sup> <sup>ぜいきん</sup> <sup>れいわがねんどぼん</sup> <sup>てんじこうほうし</sup>  
私たちの税金 令和元年度版 ~点字広報誌~

<sup>こくぜいちょうこうほうこうちょうしつ</sup>  
国税庁広報広聴室 編 1巻

平成31年4月1日現在の法令等に基づき、国や地方の財政や予算の使い道から、実際の申告書の記載例等を各税目で分かりやすく解説。

### 【自然科学】

<sup>いしや</sup> <sup>きみ</sup> <sup>し</sup> <sup>そん</sup>  
◎医者をめざす君たちへ ~知っておかなければ損する

<sup>げんじつ</sup> <sup>みらい</sup> <sup>わだ</sup> <sup>ひでき</sup>  
「現実と未来」~ 和田 秀樹 著 4巻

医学部受験生、医学部生、子供を医者<sup>に</sup>にしたい親必読！日本の医療界の「異端児」「風雲児」といわれる精神科医が医局の実態から将来の医療ニーズまでを赤裸々に描く。

◎インフルエンザ<sup>びょうき</sup> ~わかりやすい病気のはなしシリーズ33~

にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 1巻

◎糖尿病<sup>とうようびょう</sup>の合併症<sup>がっぺいしょう</sup> ~わかりやすい病気のはなしシリーズ30~

にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 1巻

◎パーキンソン病<sup>びょう</sup> ~わかりやすい病気のはなしシリーズ32~

にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 1巻

◎腰部<sup>ようぶ</sup>脊柱管<sup>せきちゅうかん</sup>狭窄症<sup>きょうさくしょう</sup> ~わかりやすい病気のはなしシリーズ31~

にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 1巻

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。

◎森田療法<sup>もりたりょうほう</sup>のすすめ ~ノイローゼ<sup>こくふくほう</sup>克服法~

こうら たけひさ  
高良 武久 著 4巻

著者の長年の臨床経験と森田療法を受けて立派に立ち直った人たちの貴重な体験記に基づいて、認識と実践の両面から神経症の克服法を解説。

【技術】

◎家族<sup>かぞく</sup>の健康<sup>けんこう</sup>を守る家<sup>まもいえ</sup> 深谷<sup>ふかや</sup>賢司<sup>けんじ</sup> 著 2巻

アレルギー、冷え性、風邪をひきやすい…。こんな症状の原因は家にあった？脳神経外科の専門医が引越し9回目にして気づいた家と健康の密接な関係、健康に良い住宅の建て方などを解説する。



## 【芸術】

パラリンピック大百科 抜粋版  
だいひゃっか ぼっすいばん  
すやま てつお 監修 コンデックス情報研究所 編著 4巻  
じょうほうけんきゅうじょ

パラスポーツ全51競技の歴史やルール、競技用具などを、わかりやすく解説。世界で活躍するトップアスリートや、注目の日本人選手、世界記録なども掲載し、障がい者スポーツに参加する方法も紹介する。

## 【点字絵本】

さけがよんひき 最上 一平 作 喜湯本 のづみ 絵 1巻  
もがみ いっぺい きゆもと

カッパが畑から野菜をとっていくのを、おばあさんは柿の木のかげから見ています。おばあさんは、心の中で「もっと持ってけ」と言いました。秋が深まり、畑になにもなくなると、もうカッパはやってきません。そんなある日…。

じぶんの木 最上 一平 作 松成 真理子 絵 1巻  
もがみ いっぺい まつなり まりこ

自然とともに生きてきた伝じいは、わたるに語って聞かせました。だれでも、どこかに「じぶんの木」というものがあるんだと…。自然とともに生きる者のたくましい姿、すべての命を尊ぶ繊細な心を描く。

たんじょうびのごちそう 木村 裕一 作 黒井 健 絵 1巻  
きむら ゆういち くろい けん

うさぎさんは自分の誕生会に友だちを招待します。ところが、やってきたのは招かなかったものばかりで、びっくりしてしまいます。

ちい おお おお ちい  
小さいのが大きくて、大きいのが小さかったら

エビ・ナウマン 文 ディーター・ヴィースミュラー 絵 わかまつ のりこ 若松 宣子 訳

1巻

もし、小さな生きものが大きくなって、大きな生きものが小さくなったら、どんな世界になるだろう？もしネズミが大きくなったら…。ネコにおびえる小さなネズミが想像する、大きさがあべこべのふしぎな世界を描く。

ねこがいっぱい

グレース・スカール さく やぶき みちこ やく 1巻

犬とねこは、あかちゃんがはじめてであう一番身近な動物です。大きいねこ・小さいねこ・ふとったねこ。のびやかに描かれた楽しいねこたちが次つぎに登場。

ぼくがおおきくなったら

くすのき しげのり 原作 いもと ようこ 文・絵 1巻

大きくなったら親たちのようになりたいと、嬉しそうに話す動物の子どもたち。しかし、子ぎつねの兄弟はみんなに聞かれても答えられず…。自分の存在の大切さや、受け継がれる命の尊さ、家族愛を伝える絵本。



## 録音図書《無印はデージーのみ》

### 【哲学】

パース センチュリー ブックス ~Century books. ひと しそ 人と思想146~

おかだ まさかつ  
岡田 雅勝 著 7:38

19世紀アメリカに生きた思想家パース。苦難の人生を送ったパースの生き方を描き、その生き方を通してパースの哲学を綴る。

マリア センチュリー ブックス ~Century books. ひと しそ 人と思想142~ よしやま のぼる 吉山 登 著 6:21

イエス＝キリストの母マリア。新約聖書を中心に、信仰を前提とした救い主イエス＝キリストの神学的研究に基づいて、マリアの真実に迫る。

### 【社会科学】

きせつ  
季節のごちそうハチごはん よこつか まこと 横塚 真己人 写真と文 0:55

昔から世界中で虫は食べられている。岐阜県のハチの子など、日本でも季節のごちそうとして虫を食べている。どんなふうに食べているのかを、写真とともに伝える1冊。2019年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

しぜんさいがい  
自然災害とストレスマネジメント ~それでも僕らは歩み出す~

いその きよし  
磯野 清 著 12:46

阪神・淡路大震災の被災地で働く教師たちに実施した調査結果を検証。当時の状況や心理状態、震災後に経験したこと、震災が及ぼす影響など、著者の震災体験を綴るとともに、防災・災害ストレスについても考察。

わたし ぜいきん れいわがねんどぼん おんせいこうほうし  
**私たちの税金 令和元年度版** ～音声広報誌～  
こくぜいちょうこうほうこうちょうしつ おおくらざいむきょうかい  
国税庁広報広聴室、大蔵財務協会 編 2:18

平成31年4月1日現在の法令等に基づき、所得税を中心に、障害者の生活と関係する税について解説。非売品。

### 【自然科学】

びょうしんじつ しゅうえん  
**アルツハイマー病真実と終焉**  
～“認知症1150万人”時代の革命的治療プログラム～  
デール・ブレデセン 著 しらさわ たくじ 監修 やまぐち あかね 訳 16:52

長年の研究から、アルツハイマー病の主な原因となる36項目を突き止めた世界的権威が、その予防法と、9割が症状改善した治療法を解説する。食べるべき／避けるべき食品や、困ったときのQ&Aなども収録。

いちりゅう ひと かぜ エムピーイー い し おし  
**一流の人はなぜ風邪をひかないのか？** ～MBA医師が教える  
ほんとう ただ よぼう たいさく はい えいしゅ 著 4:17  
本当に正しい予防と対策33～ 裴英洙

医者が初めて明かす、風邪対策の新常識。医学的根拠に基づいた、風邪を予防する具体策や、風邪をひいてしまったときの正しい医者のかかり方、ぶり返さない・他人にうつさないためにやるべきことを紹介する。

お からだ ちゅうごく い が く にゅうもん き て ごぞう じん ちから  
**老いない体をつくる中国医学入門** ～決め手は五臓の「腎」の力～  
さかぐち すみ 著 6:07  
阪口 珠未

腎は腎臓だけでなく成長・生殖の働きも含み、生命の素となるエネルギー＝腎精を蓄えている。加齢と共に減る腎精をチャージして、若々しくはつらつと生きるための中国医学の方法論を紹介。腎精チャージ食材やレシピも満載。

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9集 ～灸堂臨床余録～  
ふかや いさぶろう  
深谷 伊三郎 著 8:09

著者が直接治療した記録をそのまま日記風に収録。物語の中に深谷灸の秘訣を記載。卵巣脱落症候群、地機<sup>ぢき</sup>の使い道(前立腺肥大症・排尿困難)、痛みを鎮める灸穴の効用【絶筆】等。

そうたいほうにゆうもん しゅかんせつ れんどう  
操体法入門 ～手関節からのアプローチ からだの連動のしくみが  
わかる～ みうら ひろし  
三浦 寛 著 5:02

からだの動きは基本的に8方向に動く。8種の基本の動きからみた全身形態の連動性、からだの基本運動からみた連動性など、手関節からのアプローチにより、動きの連動を探る。

とうりょうびょう しんちりょう びょうき  
糖尿病の新治療 ～わかりやすい病気のはなしシリーズ48～  
にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 0:32

とくていけんしん ほけんしどう せいかつしゅうかんかいぜん  
特定健診・保健指導って、なに？ ～生活習慣改善の  
ビッグチャンス！ わかりやすい病気のはなしシリーズ43～  
にほんりんしょうないかいかがくじゅつぶ  
日本臨床内科医会学術部 編 0:42

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。

理想りそうのからだをデザインする ~運動うんどう・肥満ひまん・健康けんこうをめぐる

100の知識ちしき~ 柳井やない 宗一郎そういちろう 著 11:31

「自分の身体に興味はあるけれど、具体的に何をしたらいいのかわからない」というひとのために、自分にあった運動、ダイエット、トレーニング、疲労コントロールの方法を解説。健康な生活を手に入れるための知識が満載。

### 【技術】

ハーブティー ~おいしく飲のんで美うつくしく健康けんこうに 57種しゆのハーブからつくる

192のハーブティー~ 佐々木ささき 薫かおる 監修 7:05

心と体を健やかに保つハーブティーをおいしくいれるコツ、飲むコツ、ブレンドするコツを美しい写真とともに解説。57種類のハーブでいれる様々なハーブティーとお菓子のレシピも満載した素敵な入門書。

### 【芸術】

かべのむこうになにがある？

ブリッタ・テッケントラップ 作 風木かぜき 一人かずひと 訳 0:27

大きな赤い壁がありました。どこからどこまで続いているのか、誰がいつどうやって作ったのか、気にする人はいません。知りたがりの小さなねずみは、この壁の向こうに何があるのか気になって、みんなに聞いてまわりますが…。  
2019年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

そうだったのか！しゅんかんずかん 伊知地 国夫 写真 0:50

消える、落ちる、こぼれる…。みぢかなものが動くときの、肉眼では見えない「しゅんかんの姿」を切り撮った写真を、科学への興味がわく解説とともに掲載。開くと2倍にのびるページ、見返しに写真あり。2019年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

### 【日本文学】

家族かぞくのコツ エフエム～FMシアター～

黒瀬 ゆか 作 ながお じゅん 長生 淳 音楽

玄里ヒョンリ、佐野さの 史郎しろう、押谷おしたに かおり ほか出演 0:52

不慮の事故で亡くなった独身女性が、お骨こつになって入った家の墓で再会した、父(のお骨)。残された母と、コミュニケーションならぬ「骨こつニケーション」で繋がることで、お互い生前に伝えられなかったことが、次第に明らかになってゆく…。「第38回BKラジオドラマ脚本コンクール」最優秀賞受賞作のドラマ化。

西行さいぎょう センチュリー ブックス ひと 思想140～ わたべ おさむ 渡部 治 著 7:50

23歳の若き日に出家し、歌と旅の生涯に己を委ねた歌人・西行。特異な個性をもって乱世を駆け抜けたその思想と生涯を、彼が生きた時代のうちに活写する。

ふるさと銀河線 軌道春秋 ~新日曜名作座~

たかだ かおる 原作 いりやま さと子 脚本 こばやし ようへい 音楽  
高田 郁 原作 入山 さと子 脚本 小林 洋平 音楽

たけした けいこ にしだ としゆき 出演 3:02  
竹下 景子、西田 敏行 出演 3:02

日本中の都市や田園、山村を駆け抜ける電車の傍には、人々のささやかな物語が溢れている。時代劇「みをつくし料理帖」などでおなじみの人気作家が、初めて現代の家族を舞台に描いた短編小説集をオーディオドラマ化。

まど み さいしよ 著 むらき みすず 著 9:52  
窓から見える最初のもの 村木 美涼 著 9:52

女子大生、絵画収集者、不動産屋の女性、会社員。四者四様の物語が、ひそかに重なり合うミステリー。第7回アガサ・クリスティー賞大賞受賞。

モウレン船 ~ラジオ文芸館~

くまがい たつや 著 ましも たかし 朗読 0:42  
熊谷 達也 著 真下 貴 朗読 0:42

かつてカツオ遠洋漁船に乗っていた、漁師・勘治。40歳近くなった今は、沿岸で小遣い稼ぎのような漁をして暮らしている。ある日、幼なじみとケンカして、霧の中に舟を漕ぎ出すが、ふと気がつくと、一艘の手こぎ船が。幽霊が乗っているという「モウレン船」なのか—？

【外国文学】

こ 子ぶたのトリュフ

ヘレン・ピーターズ 文 エリー・スノードン 絵 もりうち すみこ 訳

2:49

ジャスミンに命を救われた赤ちゃんぶたのトリュフは、元気な子ぶたに育ちました。そして、クリスマスイブにある事件が起こり、今度はジャスミンを助けるために大活躍！2019年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。



ちかてつどう  
**地下鉄道** コルソン・ホワイトヘッド 著 たにざき ゆい  
谷崎 由依 訳 13:57

アメリカ南部の農園に住む奴隷の少女。ある日、逃亡を決意した彼女は、地下を走る鉄道に乗り、自由が待つという北をめざす。ピューリッツァー賞、全米図書賞、アーサー・C・クラーク賞ほか受賞。

はは きおく  
**母の記憶に** ケン・リュウ 著 ふるさわ よしみち  
古沢 嘉通 他訳 17:46

不治の病を宣告された母は、娘のためにある決断をする。母と娘の絆を描いた表題作の他、優しくも深い苦みを残す物語16編を収録した、SF短編集。

プルースト センチュリー ブックス ひと しそ  
**プルースト** ~Century books. 人と思想127~

いしき たかはる  
石木 隆治 著 7:58

フランスの19世紀末から20世紀初頭に生きた作家、プルースト。彼の人生や、小説「**失われた時を求めて**」がどんな作品であるかなどを紹介する。

