

# 日視連点字図書館ニュース 第187号

2021年7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

### ✿館長コラム✿

点字図書館館長 しみず 清水 ともこ 智子

こんにちは。日差しが日に日に強くなる今日この頃。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて。暑くなってくると心配なのが、夏バテ。そして夏バテからの疲労回復と云えば、うなぎが定番ですね。ですが今回は、そこであえて「疲労回復に、かつおだしのすすめ」というお話です。

日本人になじみ深い魚、かつお。彼らは一生涯、時速30～50kmで泳ぎ続けることでも知られています。

でも…ふつうに考えると、疲れて泳げなくなってしまうそうですね。「もしかして、かつおは疲れを回復する能力が高いのでは？」そんな疑問から、実際に行われた研究があります。

あじ 味の素株式会社 もとかぶしきがいしゃ イノベーション けんきゅうしょ 研究所の報告によると、2%から8%の濃度のかつおだしを摂取することにより、肉体疲労、精神疲労、眼精疲労が回復すると

ということがわかりました。

例えば、疲労感を感じている人に、4週間かつおだしを摂取してもらったところ、作業効率が5%向上。またマウスによる研究では、3時間運動させたあとに水を与えた個体に比べて、かつおだしを与えた個体の方が、疲労から早く回復したそうです。

まだまだ研究途上の分野ではあるようですが、年々価格が高騰しているうなぎよりも、手軽に日常生活に取り入れやすそうですね。気になる方は試してみたいかがでしょうか。

ちなみに、そもそもかつおは、なぜ泳ぎ続けているのでしょうか。その理由は、かつおはエラ呼吸ができないことと、浮袋を持たないこと。そのため、もし疲れて止まってしまうと、酸素不足になり、海底に沈んで死んでしまうのです。

つまり、かつおが疲れ知らずになったのは、他の魚にできていることができないから。そう考えると…なんだか不思議なような、せつないような。

いままでは「かつおはスタミナがあっというなあ」と、素直にうらやましく思っていました。その理由を知るにつれ「スタミナよりも、ふつうに呼吸ができて、ゆっくり眠れる方が幸せかも…」とってしまったのは、私だけでしょうか(笑)



# ★点字図書館からのお知らせ★

## ★貸出デージー雑誌のご紹介★

当館では、デージー雑誌の貸出も行っております。貸出を希望される方は、日視連点字図書館(03-3200-6160)までお知らせください。

にちしれん  
『日視連アワー』(月刊)

日視連の動きと行事、用具の新製品や点字図書館の新刊情報を掲載。

こえ こうほう こうせい  
『声の広報 厚生』(隔月刊)

厚生労働省委託の広報誌「点字厚生」の録音版。日視連の動きも収録。

にちしれん こえ  
『日視連 声のひろば』(月刊)

さまざまな話題をゲストの『声』を交えて紹介する音声情報誌。

はり けんきゆう  
『鍼の研究』(隔月刊)

鍼灸の臨床に関する専門雑誌。

## ★日視連トピック★

♪第47回全国視覚障害者文芸大会作品募集のお知らせ♪

募集ジャンルは、俳句、短歌、川柳、随想・随筆の4部門。今年度の川柳のお題は、「まもる」(漢字、仮名いずれでもOK)と「正直」しょうじきです。応募料は俳句、短歌、川柳は1,000円、随想・随筆は1,500円。締切は7月31日(当日消印有効)。今回から受付窓口が変更になっておりますのでご注意ください。たくさんのご応募をお待ちしております！

### 【お問い合わせ】

日本視覚障害者団体連合点字図書館 TEL:03-3200-6160

## ♪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:7月16日(金)、8月6日(金)、9月10日(金)
- ②総合相談(眼科・生活):年2回(10月・2月)
- ③聞こえにくさ相談:年1回(秋ごろ開催予定)

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、当面の間「新型コロナウイルス緊急ホットライン」として、生活、障害者福祉、就労問題など、幅広く相談をお受けしています。必要に応じて専門家と連携して相談に対応します。

### **【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**

## ♪新商品のご紹介♪

(1)ケージーエス社製 点字ディスプレイ ブレイルメモスマート <sup>エア-</sup>Air32

価格:418,000円(税込)

標準的な点字の書式と同様の1行32マスの点字表示が可能です。スリープモードからすぐに起動。スリープモードでは約3日間充電をしなくても待機可能。約3時間の充電で約15時間の使用が可能。全ての操作を点字と音声で確認可能。外部機器との接続や追加ソフトで機能を拡張することもできます。

(2)ジオム社製 ポケッタブルケン2

価格:スタンダード 6,300円(非課税)

ローラー付 7,800円(非課税)

長さ:102cm~142cm(5センチきざみ)

重さ:約232g(117cmの場合)

WCIB社のポケットブルケンが生産終了となりました。後継品として、ジオム社製のポケットブルケン2を販売しています。

4段折りで、アルミ合金製。全面反射テープ付きで、軽量かつ細めのゴムグリップです。収納用サックも付属。

**【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。

---

## 【哲学】「竹村健一流開き直りのすすめ ～自分の弱気が バカらしくなる腹の据え方～」

竹村 健一 著 （点字2巻、デージー4:20、テープ3巻）

腹を据えて開き直り、自分を、周囲を見渡せば、打開策は見えてくる。人生のさまざまな局面で出会う悩みや問題への前向きな対し方として、著者の開き直りの哲学を紹介。頭の仕組みを切り替えて、「上手に開き直すヒント」を具体的に盛り込んだ1冊。

---

## 【社会科学】「福の神と貧乏神」

小松 和彦 著 （点字3巻、デージー5:42、テープ6巻）

七福神は、いつ頃どうして福の神になったのか。どんな人のところに福の神はやってきたのか。鬼や妖怪、悪霊について研究してきた著者が、昔話や福神信仰を手がかりに解明する。

---

## 【文学】「高千穂伝説殺人事件」

内田 康夫 著 （点字6巻、デージー10:01、テープ7巻）

宮崎で行われたシンポジウムの最中、高千穂町議員が轢死した。同じ頃、東京では、ヴァイオリニストの千恵子の父親が失踪。宮崎へ向かう千恵子を、浅見光彦が追う。高千穂の地で相次ぐ変死。神話の国に隠された巨大な秘密を浅見は暴けるのか―。伝説シリーズ渾身の傑作ミステリー。

---

# 点字図書《◎印は本とデータあり》

## 【社会科学】

ちよさくけんほう もうじん しかくしょうがいしゃ た いんさつぶつ ほんどく  
著作権法 盲人、視覚障害者その他の印刷物の判読に  
しょうがい もの はっこう ちよさくぶつ りよう きかい そくしん  
障害のある者が発行された著作物を利用する機会を促進  
するのためのマラケシュ条約 3巻

てんじこうほうし しゃかいほしょう ぜいばんごう せいど  
点字広報誌マイナンバー(社会保障・税番号)制度の  
あんない れいわ ねん がつばん  
ご案内 令和3年3月版  
ないかくふだいじんかんぼうばんごうせいどたんとうしつ ないかくかんぼうばんごうせいどすいしんしつ  
内閣府大臣官房番号制度担当室、内閣官房番号制度推進室 発行  
1巻

マイナンバー制度の最新の状況を反映し、マイナンバーの利用場面や取扱いの注意点、マイナポータルの利用方法などについて解説。

わたしたちの介護 ~視覚障害者が介護に携わる時~  
おううんかい  
桜雲会 編 1巻

2000年に介護保険制度が成立し20年が経過したが、実際に介護する家族にかかる費用・ストレス・時間などの負担は計り知れない。本書は視覚障害のある人に介護体験を語ってもらい、それらをまとめた本。点字・墨字合本。

## 【自然科学】

うんどう けんこう ひと ふ ひと やしろ なおや  
◎運動で健康になる人、老ける人 八代 直也 著 3巻

運動をするなら食べなきゃダメ、食事を見直せばサプリメントは必要ない、中高年の間違ったダイエットは老ける原因…。年間1500人の体をケアしている著者が経験から導いたボディ・コンディショニング論を綴る。

かんせんしょう だい ばん めんえきりよく けんこう かんきょう  
◎感染症ワールド 第3版 ～免疫力・健康・環境～  
まちだ かずひこ  
町田 和彦 著 5巻

はしか とり オーイチゴウナナ  
麻疹、鳥インフルエンザ、BSE、O157をはじめとする感染症について解説し、対処方法を紹介。海外生活に役立つ情報や注意点も掲載する。新型インフルエンザ(エイチイチエヌイチ(H1N1))の項を加えた第3版。

くち なか いりょうかくめい ないかしんりょう し かしんりょう わごう  
◎口の中からはじまる医療革命 ～内科診療と歯科診療の和合が  
ふちよう かいぜん かげやま やすなり  
不調を改善させる!～ 陰山 康成 著 2巻

高血圧、うつ、疲れやすさ、頭痛…。原因不明の不調の原因は、口の中にあるかもしれません。歯科と医科のダブルドクターで、「ジルコニア」の第一人者、Dr.陰山が、「脱金属治療」についてやさしく解説。

しょうに しかん かんご だい ほん なかむら ともひこ  
◎小児の疾患と看護 第2版 中村 友彦 編 13巻

各小児疾病の概念や診断と治療、ナーシングチェックポイントを、最新の知見を含めてわかりやすく解説。重要用語、看護師国家試験出題基準(平成26年版)対照表も掲載。画像や動画が見られるARマーク付き。

びょうりょうようじょ い かくりへき とりで  
ハンセン病療養所を生きる ～隔離壁を砦に～  
ありぞの まさよ  
有菌 真代 著 4巻

ハンセン病を得た人々が、集団になることではじめてできた活動とは何か？障害を越え、隔離壁を越え、人間の魂を耕し続けた人々の記録を綴る。



## 【点字絵本】

おこりたくなったらやってみて！

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ ぶん・え かきうち いそこ 垣内 磯子 やく 1巻

すごく腹が立った時、頭の中のかみなりぐもを、「息の仕方」で追い出すのはどう？フランスの児童心理学から生まれた「気分を整える呼吸セラピー」をやさしく紹介。自分の機嫌を自分でとれる子に育てる絵本。

そらを見よう たにうち 谷内 こうた 作 1巻

ねころんで空を見よう。さかさまに空を見よう。池にうつる空を見よう。丘のうえで空を見よう。風のふく日に空を見よう。さまざまな空の表情を描いた絵本。

はいポーズ！ きむら ゆういち さく いそ みゆき え 1巻

カメラをもってお出かけのみるくちゃん。多くの動物に出会う度、「はいポーズ！」くり返しのリズムの中、動物の名前も覚えられます。



## 録音図書《無印はデイジーのみ》

### 【総記】

<sup>し</sup>知ってるつもり ~<sup>むち</sup>無<sup>かがく</sup>知の科学~

スティーブン・スローマン、フィリップ・ファーンバック 著 <sup>ひじかた</sup>土方 <sup>なみ</sup>奈美 訳

16:42

人はなぜ、自らの理解度を過大評価してしまうのか？気鋭の認知科学者コンビが、行動経済学から人工知能まで各分野の研究成果を総動員して、人間の「知ってるつもり」の正体と、知性の本質に挑む。

### 【哲学】

<sup>こだい</sup>古代イスラエルの<sup>よげんしゃ</sup>預言者たち ~<sup>センチュリー</sup>Century <sup>ブックス</sup>books.

<sup>ひと</sup>人<sup>しそ</sup>と思想153~ <sup>きだ</sup>木田 <sup>けんいち</sup>献一 著 8:39

預言者の宗教の特色は、超越者の啓示を直接受領して活動するところにある。<sup>せいほう</sup>西方の諸宗教の源となった古代イスラエルの預言者たちの言葉と生涯を紹介。

<sup>デリダ</sup>デリダ ~<sup>センチュリー</sup>Century <sup>ブックス</sup>books. <sup>ひと</sup>人<sup>しそ</sup>と思想175~ <sup>あがり</sup>上利 <sup>ひろき</sup>博規 著 7:21

言葉がいかにして知覚を超えた深みを与えるかを問い続け、新しい思考スタイルを次々と生み出した哲学者デリダ。彼の思想の生成と広がりについて綴る。

<sup>ひげき</sup>悲劇と<sup>ふくいん</sup>福音 ~<sup>げんし</sup>原始<sup>きょう</sup>キリスト教における<sup>ひげきてき</sup>悲劇的なるもの

<sup>センチュリー</sup>Century <sup>ブックス</sup>books. <sup>ひと</sup>人<sup>しそ</sup>と思想160~ <sup>さとう</sup>佐藤 <sup>みがく</sup>研 著 5:35

「悲劇的なるもの」という要素は、原始キリスト教の成立と発展にどう関わったか。原始キリスト教を、悲劇に遭遇した者たちの心の軌跡として読み直す。

モンテーニュ センチュリー ブックス ~Century books. ひと しそう 人と思想169~

おおくぼ やすあき  
大久保 康明 著 6:25

16世紀後半、フランスの地方貴族だった思想家モンテーニュ。彼の生涯を時代背景と共に解説し、著書『エッセー』を通して多様な思索の相貌を紹介。

### 【歴史】

せんぞさま そうさくちゆう  
ご先祖様、ただいま搜索中！ ~あなたのルーツもたどれます~

まるやま まなぶ  
丸山 学 著 6:13

古文書を読み込み、お墓の拓本をとり、菩提寺や本家を取材し、依頼人の先祖の姿を生き生きと浮かび上がらせる。先祖探し&家系図作成のプロが、そのテクニックを、実例を挙げて紹介。自力で調査するコツも伝授。

むたぐちれんや ぐしやう  
牟田口廉也 ~「愚将」はいかにして生み出されたのか~

ひろなか いっせい  
広中 一成 著 9:24

インパール作戦を失敗に導いた「愚将」・牟田口廉也。果たして、責任は彼だけに帰せられるべきなのか。牟田口の軍歴を丹念に追い、既存の牟田口像を覆し、昭和陸軍の組織的問題に迫る。

### 【社会科学】

しゃかいふくし てびき  
社会福祉の手引 2020

とうきやうとふくしほけんきよくそうむぶそうむか  
東京都福祉保健局総務部総務課 編 22:25

東京都の社会福祉の各制度と保健・医療分野の事業、福祉サービスの利用手続き、相談機関、施設等の情報を掲載。情報は2020年4月1日現在。

ちよう たこくせきがっこう きよう  
〈超・多国籍学校〉は今日もにぎやか！

たぶんかきょうせい なん きくち さとし  
～多文化共生って何だろう～ 菊池 聡 著 3:28

外国に關係のある児童が多く学んでいる横浜市立飯田北いちよう小学校。  
国際教室担当として多様な文化を尊重する学校の環境づくりに長く携わってきた著者が、多文化共生教育の実践を語る。

そうだんし えん じっせんりよく  
相談支援の実践力 ～これからの障害者福祉を担うあなたへ～

ふくおか ひさし  
福岡 寿 著 7:45

障害者福祉の現場で30年間活動してきた著者が、仕事を通じて気づき考えてきたことのプロセスをまとめる。相談支援専門員の基本となる考え方や、これからの現場を担うプレイヤーの資質とマインドについても語る。

とうきょうとち じれつでん きよだいじちたい なに つく  
東京都知事列伝 ～巨大自治体のトップは、何を創り、

こわ あおやま やすし  
壊してきたのか～ 青山 侑 著 7:35

みの べりょうきち すずきしゅんいち いしはらしんたろう こいけゆりこ  
美濃部亮吉、鈴木俊一、石原慎太郎、小池百合子…。都庁に36年間在職し都政を知り尽くした著者が、歴代知事の足跡と、側近から見た知られざる素顔を紹介する。

わがまま老後のすすめ わだ ひでき  
和田 秀樹 著 7:23

老いをめぐる健康論には、根拠のはっきりしないものが多い。痴呆症はどこまで不治の病か。加齢で身体や脳の能力はどう変化するのか。豊かな臨床体験をもとに、老いについての常識を見直し、高齢者の心と身体の微妙な関係を解き明かす。

## 【自然科学】

かんぼう とくしつ  
**漢方の特質** おおつか けいせつ  
大塚 敬節 著 8:21

漢方に対する根本的誤解を一掃し、真の特質を明らかにすべく、半世紀にわたる研究と体験をふまえ実例をもって解説。西洋医学との相違をわかりやすく書き下した漢方理解の書。

きょうしんしょう  
**狭心症** ~わかりやすい**病気**のはなしシリーズ8~  
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 0:34

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。

しゃくふしん  
**尺膚診** ~**気**の**医学**とその**臨床**~ さわだ わいち  
澤田 和一 著 18:08

第一章 経絡治療を学ぶために、第二章 古代中国自然思想と基本学説、第三章 生理学、第四章 病因病証論、第五章 四診法、第六章 本治法~尺膚診による証の決定、第七章 標治法、第八章 治療技術（目次より）

だんせいこうねんき イーディー こくふく ほうほう  
**男性更年期・EDをらくらく克服する方法**  
だんせい ほじゅう だい だんせいこうねんき イーディーたいさく  
~男性ホルモン補充による40代からの男性更年期・ED対策~  
おかみや ゆたか  
岡宮 裕 著 5:14

筋肉痛・発汗・不眠・疲労感・イライラ・抑うつ・性欲低下などの諸症状を克服！自然素材の中にある男性ホルモン様成分の有用性や、男性更年期障害を克服する治療法を解説。改善がみられた症例や克服のためのQ&Aも収録。

いた ひざの痛みをとる100のコツ しゅふ ともしや 主婦の友社 編 5:43

典型的な「加齢病」といわれる膝痛ひざつうの症状を改善・解消するための、ツボ療法や体操、簡単にできる各種の家庭療法、生活法などを解説。予防方法や食事の工夫まで幅広く紹介する。

めいそう にゆうもん しん そうかいていばん おき さと みち  
冥想ヨガ入門 新装改訂版 ~沖ヨガ・悟りへの道~  
おき まさひろ おき しゅうどうじょう  
沖 正弘 著 沖ヨガ修道場 編 12:58

冥想は心を静め、万象にある法と教えを感得させる源泉である。そのような正しい冥想へのアプローチとその効用を、ヨガ道場での冥想行法ぎょうほうの様子などを織り交ぜつつ、体験的なヨガ理論から詳述。1975年刊の新装改訂版。

りがくりょうほうほんしつ と なら いさお  
理学療法の本質を問う 奈良 勲 著 7:49

理学療法士としての経験をもとに、理学療法に関連した体験と思索に基づいて様々な角度からまとめたもの。理学療法の概念と枠組み、倫理的・哲学的背景、介入手段、実践的理学療法などを取り上げる。

## 【技術】

かぜ き はし ゆめ じてんしゃ  
風を切って走りたい！ ~夢をかなえるバリアフリー自転車~  
たかはし  
高橋 うらら 著 3:01

子どものころから物作りが大好きだった堀田健一ほったけんいちさん。ある偶然の出来事から、世界に一つの自転車作りが始まり…。体の不自由な人のため、40年間で2600台もの自転車を作り続けてきた堀田さんの挑戦を描く。2020年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

## 【産 業】

げんば なや し つ おし たいおう  
現場の悩みを知り尽くしたプロが教えるクレーム対応の  
きょうかしよ ころ お じっせん  
教科書 ～心が折れないための21の実践テクニック～  
えんかわ さとる  
援川 聡 著 5:07

効率的にクレームに対応するための5つの行動原則を示し、「事例」「対応のツボ」「解説＋図解」という3段階で、クレーム対応のテクニックを教える。クレーム予防と、いざという時の警察・弁護士の使い方も掲載。

ひつじ か く こすいちほう し き  
羊飼いの暮らし ～イギリス湖水地方の四季～  
ジェイムズ・リーバンクス 著 はまの ひろみち  
濱野 大道 訳 12:32

子羊が生まれる春、羊たちが山で気ままに草を食む夏…。イギリスで六百年以上続く羊飼いの家系に生まれた著者が、羊飼いとして生きる喜びを語る。

## 【日本文学】

いきていてこそ ほりえ なおこ  
堀江 菜穂子 著 1:11

ぼくはぼくのまま ぼくにしかなれず そしてぼくとして これからも生きていく  
（「きみみたいにできたら」より） 脳性まひとたたかう“声なき詩人”が、寝たきりのベッドで紡いだ「心」を呼び覚ます詩54編を収録。

くら はやし め くらかわ そう  
暗い林を抜けて 黒川 創 著 8:04

きょうと  
京都での学生時代、駆け出し記者だった頃の結婚、10年後の離婚。新たな家庭で40過ぎに初の子をもうけ、50を前に病を得た通信社記者の過去と現在。ままならない人生の、ほのかな輝きを描く長篇小説。

のぐち うじょう きょうしゅう し しょうがい しんじつ にんげん きろく  
野口雨情 ～郷愁の詩とわが生涯の真実 人間の記録172～

のぐち うじょう のぐち のぶや  
野口 雨情 著 野口 存彌 編 7:00

「十五夜お月さん」「七つの子」「赤い靴」など多数の童謡や民謡を発表した詩人、野口雨情。作品や自伝、随筆などから、彼の人生を辿る作品を収録。

### 【外国文学】

アイキュー

I Q 2 ジョー・イデ 著 くまがい ちとし  
熊谷 千寿 訳 13:36

苦境のクラブDJを助けてほしいと依頼され、ラスベガスに赴いた探偵“IQ”。だが、ギャングの個人情報盗み売ろうとした彼女は命を狙われていて…。

いつもひとりだった、<sup>きょうと</sup>京都での<sup>ひび</sup>日々

そん しんいん みつよし  
宋 欣穎 著 光吉 さくら 訳 5:39

映画を学ぶために<sup>たいわん</sup>台湾から京都にやってきた女性は、それぞれに孤独を抱えて生きる京の人々と出会う。台湾人映画監督が、京都での日々を綴ったエッセイ。

<sup>ばんめ</sup>11番目の<sup>とりひき</sup>取引

アリッサ・ホリングスワース 作 もりうち すみこ 訳 9:52

アフガニスタン難民のサミと祖父の生きる術であり、心の拠り所だった伝統楽器ルバーブが奪われた。買い戻すには1か月以内に700ドルが必要だ。サミは友だちの助けを借りて物々交換を始めるが…。希望と友情の物語。2020年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。



チェスタン センチュリー ブックス ひと しそう ~Century books. 人と思想172~

やまがた かずみ  
山形 和美 著 9:30

小説家・文芸批評家・歴史家・エッセイストなど、多彩な役割を果たしたイギリスの文人、チェスタン。彼の生涯と、その作品世界を紹介。

バルザック センチュリー ブックス ひと しそう ~Century books. 人と思想168~

たかやま てつお  
高山 鉄男 著 6:26

夢を追い続け、多くを愛したバルザックの生涯は、その著作『人間喜劇』にんげんきげきのように、数々のドラマに満ちている。彼の生涯と思想、作品についてあらましを述べる。

