

みんなのでつくろう大船渡

市民活動の輪

—第7回—

大船渡市市民活動支援センタースタッフが話を伺いました。

点訳グループ美杉会大船渡

「点」で伝える

点字は、視覚障がいのある人が文字を読んだり、書いたりにするために使う文字です。

美杉会では、主にパソコンで「広報大船渡」や「社協だより」を点訳し、視覚障がい者で、福祉事務所に登録している希望者に配布しています。

先日、Y・Sセンターで行われたボランティアフェスティバルでは、「点字体験コーナー」で手打ち点字名刺の作



ボランティアフェスティバルの様子

り方を指導していただきました。

寄り添いながら

「視覚障がいの皆さんに多くの情報を届けたいとの思いで活動しています。一人でも希望者がいれば続けていきたい」と話していました。

点字を体験

本センターのスタッフが、手打ち点字体験をしてきました。点字盤と点筆という針のようなものを使って、用紙の裏面から点を打ちます。

点字は左から右へ読むので、裏面から点を打つ時は左右逆転させなければなりません。頭の体操になります。

6つの点の組み合わせで、50音や数字、アルファベット

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第7回は「点訳グループ美杉会大船渡」の紹介です。

や記号を表す、とても不思議な世界です。



点字盤と点筆を使った手打ち点字の様子

見学してみませんか

毎週木曜日の午前9時から午後3時まで、総合福祉センターの図書室で活動しています。興味のある人は見学に来てください。

▽問い合わせ先

大船渡市市民活動支援センター (☎05702)

市民活動インフォメーション

特定非営利活動法人さんりく WELLNESS では、高齢者を中心とした皆さんに膝や腰などの痛みを予防する体操やストレッチを教えています。今回は膝の痛みを予防・軽減できる簡単な体操を3つご紹介します。椅子に座ったままできます。

1 キック体操(片足ずつゆっくり10~20回)

【膝を閉じて準備】⇒【膝の位置が変わらないようにゆっくり膝を伸ばしてキック】⇒【ゆっくり膝を曲げながら下ろす】

2 膝回し体操(片足ずつゆっくり)

【足をちょっと開いて準備】⇒【膝で大きく自分の名前をひらがなで書く(痛みのある人は小さく)】

3 ひざ裏伸ばしストレッチ(15~20秒ずつ)

【浅く腰掛けて座る】⇒【片足だけ伸ばして、曲げている膝に手を置く】⇒【ゆっくり曲げている膝に体重をかけていく】

続けてやると効果的です。今日から始めましょう♪

▷問い合わせ先=特定非営利活動法人さんりく WELLNESS 【熊谷さん(☎090-2369-1796)】

