流山市視覚障害者協会 会報

なつかぜ

759号
発行
2025年7月1日

この会報が出る頃は梅雨の真っ只中でしょうか？
家の中だけでなく、人間も虫干しをしないとカビが生えそうです。
晴れ間を見つけて太陽を浴びましょう。

先日「相田みつお」の本を読む依頼を受けました。
その中から一つ詩をご紹介します。

しあわせは　いつも自分の　こころがきめる

この冊子はテキストやPDFでもお読みいただけます。（音訳あり）

今号の話題

- 活動報告
- イベントインフォメーション
- 令和７年度定期総会報告
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症について
- クラブ活動のお知らせ

他

今月の表紙

◆茨城県「予科練平和記念館」と「牛久大仏」

茨城県阿見町にある「予科練平和記念館」は、旧霞ヶ浦海軍航空隊や土浦海軍航空隊の歴史を伝える施設で、昭和初期に全国から若者が集った予科練の記録を保存・展示しています。
近隣の牛久市には、全高120メートルを誇る世界最大のブロンズ立像「牛久大仏」があり、胸部の高さ85メートルにある展望窓からは、晴れた日には富士山を望むことも。大仏を囲む「浄土庭園」には、小動物公園や四季折々の花畑もあり、家族で楽しめるスポットとなっています。

会長挨拶

染谷雄一

皆様、こんにちは。

いつも当会活動にご協力ご支援をいただきましてありがとうございます。感謝します。

◆総会を終えて

令和７年度も５月に総会が無事終わりました。ご臨席いただいた多くの皆様より温かいお言葉を頂戴して感無量です。

そして、また新たな活動が始まります。クラブ活動や、バスレク、各イベントなど、皆様のご参加をお待ちしております。

一部議題の会則変更につきましては、会員のいろいろな意見を聞かせていただき、さらに理事会にて検討を重ねてまいりますので、皆様のご意見をいただけますと幸いです。

◆今年度の目標

今年度は、流山市民の方に当会を知っていただけるような活動と、視覚障害者（見えない・見えづらい）がどうしたら少しでも見やすく理解しやすくなるのかを考えていきたいと思います。また、そんな不便を感じる方に便利な器具や自分たちの工夫を知ってもらう場づくりもしていきましょう。

◆素早い支援を

誰もがいつどんな状況になるかわかりません。見えなくなった・見えづらい状態になった際に、できるだけ早く当会へつながり、何らかの手助けがあることを予め知っていただくことで、ひとつでも不安な気持ちを取り除けるようになればと思っております。
そのためにも今年度の目標を達成できるよう頑張ってまいります。

◆定例会・クラブ活動・イベントを通して

当会で行っているクラブ活動やイベントを多くの方に知っていただくことは、見えない・見えづらい方々への理解や支援につながるチャンスです。今まで参加されている方はもちろん、より多くの方にご参加いただくことで当会が活性化します。どんどん参加してくださいね。困っていることや、助けてほしいことをお互いに話して、みんなで解決していきましょう。

先日のバスレクでは、今年初めてソフトクリームを食べられたと喜ぶ会員さんがいました。改めて「あたりまえ」ができた喜びを一緒に感じるひと時となりました。

今後とも多くの方と共に見えない・見えづらい視覚障害者を支えられる当会になれるよう努力してまいりますので、皆様のご理解をお願いいたします。

これから暑くなります。体の声に耳を傾けて、楽しく健康でまいりましょう。

令和７年６月11日　記

【活動報告】

福祉バス・さつき号で行く協力者との交流会

日時　：令和７年６月６日（金）　８時～17時
行先　：茨城県 予科練平和記念館・牛久大仏見学
参加者：会員８人（賛助会員１人含む） 全体18人

午前は、茨城県阿見町の予科練平和記念館を見学。
午後は、牛久大仏を見学。仲見世で買い物を楽しみ帰路に就きました。

感想

- 予科練生の訓練や生活、そして彼らの夢や希望に触れ、彼らがどのような人間であったのかを想像することができました。
- 特攻隊の歴史や状況について深く理解し、彼らがどのような思いで特攻に志願したのかを想像することができました。
- 戦争の悲惨さや、平和の尊さを改めて感じることができ、今後の社会や自分自身の行動を振り返る良い機会となりました。
- 展示されている遺品や遺影・遺書などは、彼らの切ない思いを伝えており、見学者の心を強く捉えました。
- 予科練平和記念館の見学は、感動と衝撃の連続で、今までとは違う視点で歴史を捉えるきっかけとなりました。
- 学習机などに手に触れる体験ができました。

STTクラブ
令和７年度千葉県障害者スポーツ大会に参加

去る６月１日、千葉県総合スポーツセンター スポーツ科学センターにて千葉県障害者スポーツ大会に、中沢至さん、加藤とも子さんが参加されました。
中沢さんは金メダルを獲得！
加藤さんは残念ながら初戦敗退となりました。

イベントインフォメーション

小柴先生の美しが丘女性合唱団　発表会

日時：７月20日(日)
　　13時30分開場　14時開演
場所：流山市文化会館

入場無料です。
お誘いあわせの上、すばらしいコーラスをお楽しみください。

令和７年度定期総会報告

令和7年度定期総会は、流山市健康福祉部長・伊原理香様、千葉県議会議員・武田正光様をはじめ、行政機関ならびに関係団体から多数のご来賓の方々にご臨席いただき、盛大に開催されました。

定期総会式次第

1. 開会
2. 会長挨拶
3. ご来賓者の挨拶と紹介
4. 定足数の確認報告→会員総数21人/委任状10人/総会出席10人
5. 議長選出→榎林秀男
6. 議案審議
7. 閉会

日時：５月16日（金）10時30分～15時
場所：障害者福祉センター（東深井福祉会館1階）
送迎：有
参加：全31人
　　会員10人
　　来賓８人
　　支援者10人
　　講師３人（午後）

司会：流山音訳グループの粟田順子さん（総合）
　　鈴木篤史さん

議案

議長が第１号・第２号議案を一括審議とする。

第１号議案　令和６年度事業報告の件　原案通り可決
第２号議案　令和６年度決算報告の件　原案通り可決
第３号議案　令和７年度事業計画の件　原案通り可決
第４号議案　令和７年度予算の件　原案通り可決
第５号議案　会則の一部改正の件　※審議未了のため先送り
第６号議案　役員改選の件　原案通り可決（下記参照）
第７号議案　字句の一部修正委任の件　可決

役員改選について
　理事に加藤とも子　榎林秀夫、鈴木篤史、染谷雄一が立候補。
　会計監査には 細田賢治が立候補。

　昼休みに新役員を選任し報告。
　　会長：染谷雄一
　　副会長兼会計：榎林秀男
　　理事・会計補佐：鈴木篤史
　　女性・クラブ担当理事：加藤とも子
　　会計監査：細田　賢治

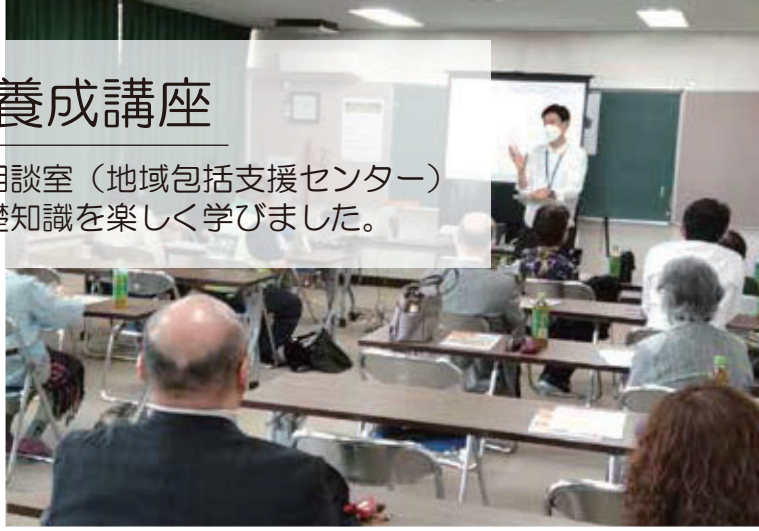
会員より質問

◎会員逝去時の対応について
執行部より、現時点では慶弔規定がないため、定例会における黙祷等で対応している旨の説明がありました。今後は、慶弔規定の整備について理事会での検討をお願いしたいとの意向が示され、執行部より「今後検討してまいります」との回答がありました。

◎視覚障害者以外の方が正会員となることへの疑問について
執行部より、会員の高齢化が進む中で、ご家族の協力も得られにくい現状を踏まえると、今後の会の運営に対する不安も考慮していただきたい旨の説明がありました。これに対し、質問者からは再度理事会での検討を求める要望が出されました。会長より、現段階で採決を行うと、委任状の状況により本議案が承認されたと見なされる可能性がある旨の説明がありました。その後、参加者からは「再度理事会での検討を求める声」と「このまま採決すべきとの声」の双方が上がりましたが、執行部と議長との協議により、本件は廃案とする旨の回答がありました。

【午後の部】認知症サポーター養成講座

キャラバンメイト講師　流山市北部高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）
三名の講師から認知症を理解するための認知症の基礎知識を楽しく学びました。



認知症について学ぶ会員さん達

認知症とは

さまざまな原因により脳に変化がおこり、
それまでできていたことができなくなり、
生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の症状

①記憶障害
認知症の物忘れは体験したこと自体を忘れてしまうという特徴があります。
・夕飯に何を食べたか忘れる→老化による物忘れ
・夕飯を食べたかどうか自体を忘れる→認知症による物忘れ

認知症の原因となる主な病気

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- 脳血管性認知症

②失見当識
現在の月日や時刻、自分がどこにいるかなど、時間の経過や場所を認識する能力が低下します。
1．時間や季節感の感覚が薄れます。
2．場所がわからなくなります。
3．さらに進行すると、人間関係の見当識がなくなります。

③理解力・判断力の低下
1．考えるスピードが遅くなるなど理解力の障害
2．目の前で起こっていることが理解できないなど判断力の障害

④実行機能障害
認知症になると計画を立てて段取りすることができなくなるため、保たれている能力を活用できるような支援が必要となってきます。

予防や治療が可能な認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の病気は適切な治療で回復が期待できます。脳に水がたまる病気や、頭を打って血がたまる慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などは手術で良くなることがあります。また、ホルモンのバランスのくずれによる甲状腺の病気は薬で改善できます。

感想

- DVDの放送の際に説明があったのでいつもより良くわかった。
- とても良かった。視覚障害者をわかってくれていると思った。
- 現在の家の状況がこの演劇と同じなのでやさしくしなければと思った。
- わかりやすくて認知症が少し理解できた。
- 見えないことから認知症と同じと思われないように、自分のことを理解してもらう努力も必要なのかなと感じた。
- やさしい話し方でわかりやすかった。
- もう少し時間があればもっと聞きたかった。
- とても良い企画でよかった。初めは企画内容に疑問をもったけど受けてみてよかった。

北部包括支援センターの芝居

認知症の予防

1．趣味に積極的に取り組みましょう

◎頭を使うゲームで、楽しく脳を活性化
◎料理や旅行はプランを練ることが大切

2．有酸素運動をしましょう

◎20～30分、軽い息切れや発汗する程度の運動を！脳の血流が良くなり、
抗うつ作用も！

3．食生活を見直しましょう

◎野菜や果物を食べましょう
ビタミンC・ビタミンE・βカロテンの抗酸化作用が、認知症予防に効果あり！
◎適量の赤ワイン！
ポリフェノールには、強い抗酸化作用があります。
◎青魚を食べましょう
不飽和脂肪酸（DHAやEPA）が、血液の流れや脳の神経伝達を良くします

4．人とのつながりを持ちましょう

「笑顔」が生まれる・「楽しみ」が増える・「会話」の機会となる・「生きがい」になるなど、良いことづくめ！

5．脳の活性化に向けトレーニング！

◎「エピソード記憶」を鍛える
◎「注意分割機能」を鍛える
◎「計画力」を鍛える

予防方法をまとめた「健康音頭」をご一緒に！！

1．
魚や野菜　果物も
食事は良く噛み　腹八分
昼寝とワインは　少しだけ
しゃべって　笑って　汗かこう

2．
日記や家計簿　つけましょう
人との交流　大切に
生活リズムは　崩さずに
役割持って　過ごしましょう

作成：流山市北部地域包括支援センター

定例会のお知らせ

７月定例会

日時：７月18日(金)10時30分から15時
場所：障害者福祉センター
（東深井福祉会館１階）
送迎：有
内容
午前　災害に備えて備品の確認・障害者の個別避難計画をつくろう!
午後　視覚障害者がゲームを行うには・・・
（オセロ・トランプ）
その他：昼食は希望により用意します。
実費を当日集金します。

８月定例会

日時：８月29日(金)10時30分から15時
場所：障害者福祉センター
（東深井福祉会館１階）
送迎：有
内容
午前　点字を学ぶ、名前や印をシールで作る。
元千葉盲学校 校長 伊藤和男先生
午後　千葉県の視覚障害者の歴史と全盲で盲学校校長になった思いと今後の視覚障害者の未来
伊藤和男先生
その他：昼食は希望により用意します。
実費を当日集金します。

クラブ活動

STTクラブとカラオケクラブから活動予定のお知らせです。
ふるってご参加ください!

ＳＴＴ（サウンドテーブルテニス）

７月
４日（第１金曜）10時から12時
14日（第２月曜）10時から12時
28日（第４月曜）13時から15時
※時間ご注意ください。
場所：障害者福祉センター
（東深井福祉会館１階）
８月
１日（第１金曜）10時から12時
25日（第４月曜）10時から12時
場所：障害者福祉センター
（東深井福祉会館１階）

お問合せ：加藤 090―7820―2085まで。

カラオケクラブ

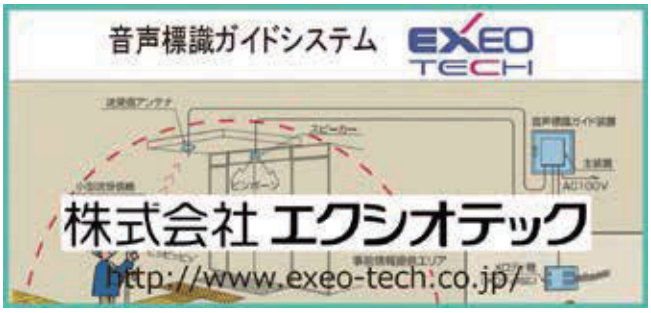
日時：７月30日（第５水曜）
10時から12時
待ち合わせ：おおたかの森駅改札
９時45分
場所：ビッグエコーTXGAおおたかの森店
費用：実費

カラオケクラブは、原則奇数月の水曜日に10時から12時の予定でおおたかの森で開催しています。都合が合いましたら、お気軽にお出かけください。

お問合せ：鈴木 090-3312-6790まで。

◆ 耳で聞く文芸 ◆
(流山市音訳グループからデイジーで郵送される内容です)

・７月　武田　百合子　著「ことばの食卓」
・８月　柴田　よしき　著「あんの青春」



広告主様
募集中

広告主様
募集中

広告主様
募集中

☆ 視覚障害についてのご相談、この会報についてのお問い合わせは ☆

流山市視覚障害者協会　会長　染谷　雄一
〒270-0115　流山市江戸川台西1-51-3　（有）もみ太郎内
TEL：04-7152-9920　FAX：04-7152-9921
携帯：090-3210-1429
URL：https://www.i-partner.jp/nagareyama/
E-mail：y_someya@momitaro.co.jp