

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

点訳グループ

「点訳きつつき」紹介

点訳ってご存知でしょうか？目で見る文字を点字(触読文字)に変換します。点字は基本的には音を表す文字です。「点訳きつつき」は仲間とのコミュニケーションを大切に活躍しているボランティアグループです。会長の齊藤宮子さんにお話を伺いました。

☆点訳きつつきの誕生は？

1988年に夜間の点訳講習会修了生10名でこの会を立ち上げて、昨年25周年を盛大に祝いました。

☆メンバーの構成と活動は？

現在、男性5人、女性60人で合計65人の会員がいます。下は30代から上は80代ですが、一番多いのは40代、50代の会員です。仕事を持ち、子育てや介護をしながら、忙しい時間をやりくりして点訳の作業をしています。

毎週火曜日夕方からボランティアセンターで各自、担当の作業をしています。点訳は基本的に自宅でパソコンで行ないます。視覚障害の親御さんが目の見えるご自分の子どもに読んであげられるように、絵本に点



字シールをつけたり指で触って解る触図などもしています。

☆点訳方法は？

大きく分けると「パソコン点訳」と「手打ち」の二つがあります。「パソコン点訳」は、パソコンの点訳ソフトを使います。点訳データは点字プリンターを使って専用の点字用紙に打ち出します。「手打ち」とは点字板を使って一文字ずつ打

ちます。間違えると、その都度始めから打ち直しですが、短い文章を打つ時は便利です。

☆作業内容は？

①まず漢字の読みの下調べ、例えば「日本」という字を読む時に「にっぽん」と読むか「にほん」と読むかを調べます。

②文節分かち書き(マスあけ)をします。日本語の点字はイメージとしてはひらがなの羅列です。例えば「ひるるすばんにこい」という文章があります。文節ごとのスペースの入れ方

ひる・るすばんに・こい」となるか「ひる・るす・ばんに・こい」となるか意味が全く違ってきます。ルールに従って分かち書きする作業が大切です。

③次は校正です。自分が点訳した以外のところを見ます。

④プリンターから印刷された連続用紙が出てくるので

順番に切り重ね製本します。

☆点訳が難しい本は？

鍼灸、医学書ですね。早く伝えてあげたいものは経済、情報関係で、区報も点訳しています。

☆今後の抱負は？

人数を増やしたいと考えています。校正できる人、教える人を育てなければと思っています。「点訳きつつき」の目標は「必要としている人に必要とされる情報を提供する」です。5月にはパソコン点訳の講習会もありますからぜひ皆さんも挑戦してほしいですね。

なお、4月の後半には、点訳きつつきの「てんじの企画展」があります。興味のある方は、ぜひいらしてください。

・・・取材を終えて・・・

何人もの人の手によって作られた点訳本が依頼者に手渡された時の喜びが伝わってきました。

—— かかとのひび割れ——
足の裏やかかとのガサガサ、くつ下を履く時に気になりませんか？

足の角質は、衝撃から身を守るために厚くなる傾向があります。硬くなったり、黒ずんだり。軽石や保湿ローションで手入れをされている方も多いと思います。

中には水虫（白癬）の温床の場合もあります。水泡ができてかゆくなるものだけが水虫ではありません。実は、かかとのカサカサの原因であったりもするのです。この場合は軽石でこするのは逆効果で、もっと硬くなってしまうことがあります。

「水虫」といってもいくつかの症状があります。まず、水疱型は、小さい水ぶくれができ、かゆくなります。掻いてしまうとかゆみが強くなり、破けると透明で粘る液体が出てきます。

趾間型では、足の指の間の皮膚がむけて、次第にふやけて厚くなり剥けることがあります。ひどくなると赤くただれた皮膚が

見えてきます。これらの症状は人によって様々です。

水虫は爪にも現われます。爪全体が白っぽくなって、表面にたての線が入ってきます。爪に菌が入りこむと、爪は壊され、厚くなり凸凹になります。けれども周囲の炎症が起こりにくいのが特徴です。

次に、かかとのザラザラの原因となる角化型です。皮膚の角

層が厚くなって白い線ができ、ひび割れを起こすので粉が出てきます。足白癬に気付かないまま、趾間型や小水疱型の水虫を繰り返すうちに角層が厚くなつてきます。角化型にもいろいろな程度があり、かかとなどの一部に軽い角化が見られるものから、足の裏全体になるものもあります。乾燥によるものなのか、かかと水虫によるものなのか、わからない時には病院で原因を調べることができます。かかと

にできた水虫は、かゆみがほとんど無いので、発見された時には症状が進み、ガサガサになってひび割れていることがほとんどです。かかと水虫のおもな治療方法としては、飲み薬と塗り薬が必要となる場合があります。分厚い角質の中にいる非常に頑固な水虫なので、じっくりと時間をかけて治療していきます。

これから素足になる機会が増える季節。フット・ケアにも取り組んでいきましょう。

手軽にクッキング43

<4月のお惣菜>

春キャベツの酢味噌かけ

(1人分：約27kcal)

<材料>

◆野菜（2人分）

春キャベツ	100g
人参	20g
生わかめ	少々

◆酢味噌（5～6人分）

味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ2
(ふきのとう・木の芽・ゆず)	
白いりごま	



<作り方>

1. 春キャベツはざく切り
2. 人参は千切り
3. 鍋に湯をわかし、人参・キャベツの順に入れ、湯がく
4. 生わかめは洗ってカットし、湯がいておく
5. 鍋に調味料を合わせ、さっと加熱し、酢味噌をつくる。ふきのとう・木の芽・ゆずなどをきざんで加えても美味しい
6. 野菜とわかめを混ぜて器に盛る
7. 酢味噌をかける
8. 白ごまを指先で持ち、ひねりながらつぶして、パラリと振りかける

*旬の春野菜は柔らかく甘いですね。キャベツだけでもOK! 野菜をたっぷり、酢味噌は控えめに!

(協力：食育支援部)

大横川 水馬

嗜好品とは、「栄養摂取を目的とせず、香味や刺激を得るための飲食物。酒、茶、コーヒ、タバコの類」と広辞苑にある。喫煙者は肩身の狭い思いをしているようだ。私も以前はしっかりと吸っていた人間だから、現状を見ると同情する。

三十年前、タバコと縁を切った。マラソンを始めた当時、足の筋肉は疲れてないのに、息が苦しくて速く走ることができなかった。それをタバコのせいだと決めつけた。

それと、冬山登山した夜、山小屋で寝袋に包まっていたら、外気に触れる顔の部分が冷たくて、ちつとも寝られなかった。

そこで、空気の出入りを塞ぐようにすると、吐いた息がヤニ臭かった。寒さか、ヤニ臭か。二者択一に悩み、まどろむこともできずに夜明けを迎えた。

この先、そういうことでは困るので、責任をとってもらった。私と同年代の喫煙者は、四十年以上の間、殆ど毎日吸っていることになる。今更止めようと

は思わないだろうけれど、自分ひとりの身体じゃないからね、気をつけてください。

道路交通法が改正された。特に自転車に関して注意が必要だ。自転車は「軽車両」に分類され、車両なのだ。

昔、一方通行出口の標識(車両進入禁止)の下に、「軽車両を除く」とあるのを見た。

「軽自動車は一方通行を逆走してもいいのか?」

「馬車や牛車。それと自転車が軽車両で、軽自動車のことではない」友人がそう教えてくれた。

田舎町では、まだ馬車や牛車を見かけた頃のことだ。

歩道は歩行者の通行する道で、自転車は例外として通行できるが歩行者が優先する。

歩道のない道路では、自転車は道路の左側を通行しなければならぬ。新たな道路交通法では、違反すると三箇月以下の懲役または五万円以下の罰金。

ここから酒の話になる。飲酒運転の取り締まりは、自動車の場合は厳しいけど自転車はあまり厳しくなかった。今後は自転車乗りにも厳しくなるだろう。

十一年以上前、自転車で転んで怪我をした。病院で、医者とは和気あいあいと話していた。

医者が、「自転車で転んだだけで、こんなにひどい怪我になるのは難しい」と首をかしげた。

「いやあ、少しアルコールを加えれば、この程度は簡単ですよ」

彼は私の顔を覗き込み、「こいつはアホか」という顔をした。治療は急に手荒くなった。

傍らに立つ白衣の天使を見上げると、「バカは相手に致しません」顔にでっかく書いてある。しばし訪れた静寂に、身の置

き処がなかった。

自転車飲酒運転は五年以下の懲役または百万円以下の罰金となった。自転車は便利な乗り物だが、守らなければならないルールがたくさんある。

歳をとると足腰が弱り、いずれ車椅子のお世話になるだろう。正月にお屠蘇を飲み、孫(未だ、いません)にお年玉を渡そうと出掛け、「酔っ払い車椅子の現行犯逮捕」なんてことはごめんだ。嗜好品に対し、そこま

で厳しい世の中にはならないで欲しい。

「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室の手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

平成26年度 第1回 生きがい講座

乳酸菌が作り出す健康

長寿の秘訣 “乳酸菌は約400種類”

健康食品として乳酸菌は欠かせないものです。乳酸菌が作り出す物質や乳酸菌のそのものが持っている力、乳酸菌に秘められた健康と美味しさ、乳酸菌に秘められた多くの可能性を専門家に分りやすく、お話していただきます。

カルピス株式会社 人事・総務部 広報・CSRグループリーダー

講師：大石 芳弘 氏

日時：平成26年5月30日（金）

午後1時30分～3時30分

場所：すみだ女性センター 会議室

（墨田区押上2-12-7-111）

費用：なし

定員：30名

対象：おおむね55歳以上



申込み・問合せ：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577 FAX 5631-2578

受付時間 平日午前10時～午後4時

企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

主催：墨田区



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

待ちに待った桜の花も
開花したと思ったら、あっ
という間に散ってお花見の
機会が過ぎてしまいました。
今年初めて行われた皇居
の通り抜けの花見に頑張っ
て行ってきました。長い
列に並び、1時間半かけて
入ることができました。

編集後記