流山市視覚障害福祉協会 会報

そよかぜ

767号
発行
2026年11月1日

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。
皆さん、いかがお過ごしですか？
11 月は、紅葉や菊の花など、秋ならではの彩りを楽しめる時期です。
一方で、朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音も少しずつ近づいてきます。
寒暖差に気をつけながら、残り少ない秋を元気に楽しみたいものです。

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

・お出かけインフォメーション
・８・９月定例会報告
・定例会のお知らせ
・クラブ活動のお知らせ
他





今月の表紙

◆柿と小菊と染谷会長

鈴生りの柿と会員宅に咲く黄色い小菊が秋の深まりを感じさせます。
菊の横の写真はサーフボードで大波に乗った染谷会長?! 今流行りのAIの仕業でした。

会長挨拶



染谷雄一

皆様、いつも当協会の活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

季節は夏から秋へと移り変わり、朝夕は過ごしやすくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は少々弱気な「染めちゃんマン」になっておりますが、皆様から元気をいただきながら日々活動しております。ぜひ、私にも元気を分けていただければ幸いです。

毎年のことではありますが、季節の変わり目は体調だけでなく気持ちの面でも変化が起こりやすい時期です。生活リズムに気を配りながら、無理をせず体調管理を心掛けてまいりましょう。

さて、介護や障害福祉サービスを利用する際、自分に合った支援者や専門職と出会うことはとても大切です。しかし、支援の「プロ」は黙っていても私たちの状況を理解できるわけではありません。そのため日頃から、

- 自分にできること
- 難しいことや支援が必要なこと
- 工夫や配慮があればできること

を整理し、相手に伝える力を身に付けていくことが大切です。

私たちの身体や生活環境は少しずつ変化していきます。昨年できていたことが難しくなったり、反対に新しいやり方でできることが増えたりすることもあります。自分自身の状況を正しく伝えることは、より良い支援につながる大切な力です。

困りごとや不便なことがありましたら、ぜひ仲間同士で話し合いましょう。同じような経験を持つ方からの助言は、大きな気付きや安心につながることがあります。

また、ご家族や支援者の皆様にもお伝えしたいと思います。必要な支援がうまく届かず、悩まれている場合でも、同じ経験を持つ方からのアドバイスによって新たな解決策が見つかることがあります。障害や困難を抱える立場だからこそ分かり合えること、伝わることがあるのかもしれません。

現在、流山市では人口増加とともに新たなまちづくりが進められています。交通、情報、防災、公共施設など様々な分野で環境整備が進む中、私たち視覚障害者の声を届けていくことがますます重要になっています。

「見えない」「見えにくい」ことで感じる不便さや課題を伝えながら、少しでもバリアの少ない、誰もが暮らしやすい流山市となるよう、これからも発信を続けてまいりましょう。

11月の定例会では、昨年に続き市内見学会を予定しております。今年は流山市立博物館と流山市役所議会室を訪問し、見て、触れて、聞いて、さまざまな体験を楽しみたいと思います。

また、12月には今年度初めてとなる「年越しのつどい」を開催いたします。皆様と一緒に楽しく一年を締めくくり、新しい年を迎えられることを楽しみにしております。健康づくりに取り組みながら、ぜひご参加ください。

私はこれからも「楽しみづくりのプロ」を目指し、皆様が笑顔になれる活動を企画してまいります。

さて、本号で令和8年最後の会報となります。今年も公共施設などへ会報を設置させていただき、多くの皆様に視覚障害への理解を広げる啓発活動を行うことができました。

視覚障害者の数は決して多くありません。しかし、理解者や協力者の輪を広げることで、「見えない」「見えにくい」「見えなくなった」ときの困りごとを減らし、誰もが安心して暮らせる社会を実現できると信じています。

当協会は来年も一歩一歩前進しながら、会員の皆様とともに活動を続けてまいります。新しい一年が皆様にとって健康で希望にあふれる年となりますことを心より願っております。

最後に、会報をお読みいただいている皆様へお願いです。ぜひご感想やご意見をお寄せください。皆様のお声が、私たちの大きな励みとなります。

今後とも流山市視覚障害福祉協会をよろしくお願いいたします。

令和8年10月12日　記



お出かけインフォメーション

12月3日（木）～16日（水）

障害者週間パネル展示

会場：市役所1階ロビー
パネル展示



12月18日（金）

年越しのつどい

会場：障害者福祉センター（送迎あり）
参加費：500円（昼食・お茶代含む）

プログラム
午前の部：
・コカリナ演奏（音訳・菅原様）
・ハワイアンポップスのバンド「ノアブリーズ」様

午後の部：
・「流山落語同好会」様
・茶話会

令和9年1月22日（金）

「支援者との交流会」～新春バス交流会のご案内～

新しい一年の健康と幸せを願い、染谷会長のガイドによる新春祈願ミステリーツアーを開催いたします。
行き先は当日までのお楽しみです。どんな出会いや発見が待っているでしょうか。皆さまと楽しいひとときを過ごしながら、心に残る一年のスタートを切りたいと思います。
移動には福祉バス「さつき号」を利用いたします。
ぜひご参加いただき、交流を深めながら素敵な思い出をつくりましょう。
参加費：2,000円



８月定例会報告

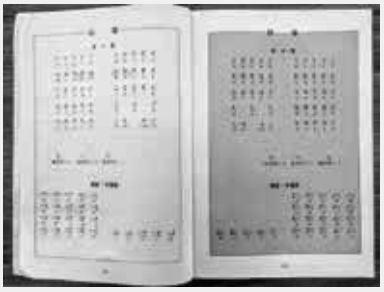
日時：8月21日金）10時30分～15時
場所：障害者福祉センター
（東深井福祉会館1階）
送迎：有
参加者：会員6名／全体15名
講師・ガイド2名/ガイドヘルパー4名
ボランティア2名/外来者1名

午前の部

点字を学ぶ


伊藤和男氏

午前は、元千葉県立千葉盲学校校長であり、全国初の全盲校長として活躍された伊藤和男氏を講師にお迎えし、「点字を学ぶ」をテーマにご指導いただきました。


点字教本

初めに、6点式点字の考案者ルイ・ブライユについて学び、その後、６点式点字の仕組みや組み合わせ、活用方法についてわかりやすく教えていただきました。
実習では、自分の名前を点字シールで作成し、点字器を使って６つの点をすべて打つ「目打ち体験」にも挑戦しました。新しく入会された会員の方の中には、初めて点字に触れる方もおり、実際に点字の凹凸を指先で感じながら学ぶ貴重な機会となりました。
参加者からは、「自分で点字が打ててうれしかった」「指先で文字を読む体験が新鮮だった」などの感想が聞かれ、楽しみながら学ぶことができました。

午後の部

伊藤和男氏による講演
演題：「視覚障害者の生活と楽しみづくり」
～高齢者デイサービスでの出来事を通して～



点字を学ぶ

伊藤氏は79歳になられた現在も、さまざまなことに積極的に挑戦しながら、「見えなくても生きる喜び」を多くの人に伝え続けておられます。
講演では、高齢者デイサービスでの体験談を交えながら、「できないことに目を向けるのではなく、できることや楽しめることを見つけることの大切さ」についてお話しいただきました。また、視覚障害があっても豊かな生活を送るための工夫として、触って楽しめる美術館や彫刻作品を訪ねること、ろう人形館などで実際に触れて鑑賞すること、音声ガイド付き映画鑑賞アプリ「HELLO! MOVIE（ハロームービー）」を利用して映画を楽しむこと、仲間との交流や外出の機会を積極的につくることなど、日常の楽しみづくりについて具体的に紹介してくださいました。
特に、「見えなくなったから楽しめないのではなく、新しい楽しみ方を見つけることが大切です」というお話は、多くの参加者の心に響き、勇気と希望をいただく機会となりました。参加者一同、伊藤氏の前向きな生き方と行動力に深く共感し、人生を楽しむことの大切さを改めて学ぶことができました。

今回の定例会は、点字の学習と講演会を通じて、「学ぶ楽しさ」と「生きる喜び」を実感する一日となりました。伊藤氏から教えていただいた「挑戦する心」と「楽しみを見つける力」を大切にしながら、これからも会員同士で支え合い、豊かな地域活動につなげていきたいと思います。
会員・ボランティア・関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。

９月定例会報告

午前の部

日時：9月18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
参加者：会員6名／全体24名
出演者2名/ガイドヘルパー5名
ボランティア2名/高齢者支援課5名
見学者2名

「フレイル予防講座」
講師：流山市高齢者支援課

午前は、流山市高齢者支援課の「フレイル予防推進チーム」の皆様を講師にお迎えし、健康維持と介護予防について学びました。

口腔衛生では、口の中を清潔に保つための舌の運動や口腔ケアの大切さについて教えていただきました。栄養面では、筋力低下を予防するために、肉や大豆製品などのたんぱく質を積極的に摂取することの重要性を学びました。

また、運動では椅子に座ったままでできるつま先やかかとの上げ下げ運動や、チラシを丸めて握る手指の体操を体験しました。さらに、握力測定も行い、自身の筋力を知る機会となりました。



ご指導を受けながら脚の筋力測定



みんなで握力測定

午後の部

「ギターとフルートのライブ」
出演：シリウス2

午後は、音楽ユニット「シリウス2」によるギターとフルートの演奏を楽しみました。昭和歌謡を中心とした懐かしい楽曲が披露され、参加者全員で歌声を合わせる場面もありました。

会場からは「ブラボー!」という歓声も上がり、大いに盛り上がりました。心温まる演奏に包まれ、楽しく充実したひとときを過ごすことができました。



シリウス2ライブ（向かって左は中沢会員）

定例会のお知らせ

11月

日　時：11月20日（金）
場　所：博物館・市役所
送　迎：有
予　定：午前　流山市立博物館（流山市中央博物館）見学
　　午後　流山市議会見学
その他：昼食は市役所会議室でとります。ご希望の方は、実費でいつものお弁当を注文できます。

12月

日　時：12月18日（金）年越しのつどい
場　所：障害者福祉センター（東深井福祉会館1階）
送　迎：有
予　定：午前　コカリナやハワイアンポップスの演奏会
　　午後　落語鑑賞等
参加費：500円（昼食・お茶代含む）

※詳しくは2ページ『お出かけインフォメーション』をご覧ください。

1月

日　時：令和9年1月22日（金）支援者との交流会 ～新春バス交流会～
参加費：2,000円

※詳しくは2ページ『お出かけインフォメーション』をご覧ください。

クラブ活動

STTクラブとカラオケクラブからのお知らせです。
皆様のご参加をお待ちしています！

STT（サウンドテーブルテニス）

日時：11月 2日（第1月曜日）
　　11月16日（第3月曜日）
　　12月 7日（第1月曜日）
　　12月21日（第3月曜日）
　　時間はいずれも10時から12時
場所：東深井福祉会館1階

お問い合わせ：加藤 090-7820-2085まで。

カラオケクラブ

日時：11月18日（第3水曜日）10時から12時
場所：ビッグエコーTXGAおおたかの森店
費用：実費

お問い合わせ：鈴木 080-5092-6790まで。

◆ 耳で聞く文芸 ◆
（流山音訳グループからデイジーで郵送される内容です）

・11月　「こころ」　谷川　俊太郎　著
　※目に見えず、じっとしていない「こころ」の変幻自在な様子をリズミカルに表現した作品です。

・12月　「江戸の職人譚」の中から　菊池　仁（きくち めぐみ）編
　「三猿の人」野口　卓
　「鞘師」　五味　康祐
　「自鳴琴からくり人形」　佐江　衆一
　※人情味あふれる江戸の町を舞台に、技に生きる職人たちの情念の残照を哀歓を込めて紡ぎだした作品集

流山市障害者支援課からのお知らせ

地域における防災力を高めるためには、日頃からのつながりづくりが重要です。自治会や民生委員・児童委員、福祉関係者をはじめ、地域住民が互いに顔の見える関係を築くことは、災害時の支え合いにつながります。
また、避難に支援が必要な方への備えとして、個別避難計画の作成や見直しも大切です。地域で安心して暮らし続けるためには、平常時から防災について考え、備えを進めていくことが求められます。
防災に役立つ地域づくりの一環として、日頃から取り組みたい事項についてご紹介します。





■地域支え合い活動・個別避難計画について

流山市では、平時の孤立死防止や災害時の支援を目的に、75歳以上のみの世帯に属する方や身体障害者手帳1・2級をお持ちの方等を対象として、「地域支え合い活動対象者名簿」を作成し、個人情報の保護などに関する協定を締結した自治会等に提供し、地域での支え合い活動に活用していただいております。災害時の備えにもなりますので、まだ名簿登録に同意をいただいていない方は、ぜひ名簿への登録をお願いします。

また、要介護3以上の方、身体障害者手帳1・2級の方等を対象として、災害時の一人ひとりに必要な支援を定めた「個別避難計画」の作成を進めています。計画は、誰とどこにどのように避難するのか、どのような備えが必要なのかを事前に決めて、家族や地域の方と共有しておくものです。ご本人、ご家族で作成が難しい場合には、相談支援専門員やケアマネジャー等の福祉専門職の支援や市による協力が可能ですのでお問い合わせください。

名簿の登録・計画の作成に関するお問い合わせ
福祉政策課（電話番号：04-7196-6605）

■配慮事項を周囲に伝えるために　～「ヘルプカード」と「ヘルプシール」の活用を～

援助や配慮を求めることを周囲に伝えるためのものとして「ヘルプマーク」がありますが、より実用的な「ヘルプカード」や「ヘルプシール」もおすすめです。「ヘルプカード」は財布などに収納できるコンパクトなサイズで、配慮が必要な内容をあらかじめ記載できるので、緊急時にもスムーズに伝えることが可能です。また、「ヘルプシール」は、障害の内容や配慮事項をあらかじめ印字したシールで、パスケースやスマートフォンなど、身の回りの持ち物に貼っておくことで、必要なサポートを周囲にわかりやすく示すことができます。配布を希望される方は、障害者支援課までお問い合わせください。

障害者支援課（電話番号：04-7150-6081）

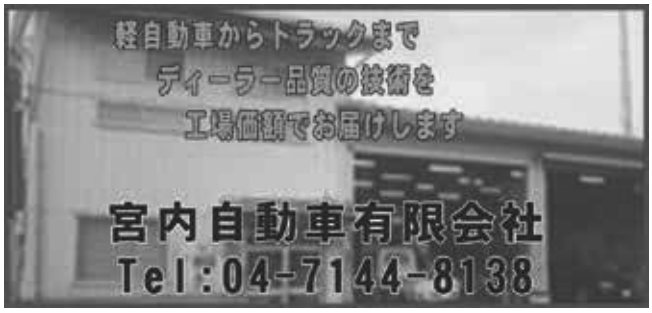


お問合せはこちら
流山市障害者支援課
電話：04-7150-6081　ファックス：04-7158-2727

流山市障害者支援課

















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 ☆

流山市視覚障害福祉協会　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