



デフネットながの通信

2021年1月
長野市聴覚障害者センター
デフネットながの
長野市鶴賀 276-10
TEL 229-5557
FAX 229-5558



年が明けても世の中はコロナ一色…。皆さん、すっかり活動量が減ってしまったと思います。しかし、デフネットでは今年も楽しく身体を動かし、笑いあってスッキリできる内容を必ず企画します！そこで今回は、昨年の秋に大評判だった教養講座の様子を紹介しましょう。

◆ 10/25「スッキリ体操」(清水由佳さん:健康運動指導士)

講師の清水さんは保健師の資格もお持ちで、なんと市役所の障害福祉課や長野市保健所に勤務経験がある方。今は公務員の身分を捨て、ご自分で起業されたとてもパワフルな女性です。

この日は準備運動代わりにタオルを使ったストレッチをやり、その後ボールなどの道具を使った運動をみんなで行いました。ゲーム感覚で楽しく身体を動かし、身も心もスッキリでした～！

運動が苦手な人や体力がない人でも十分に楽しめる内容でした。大久保会長は「来年度もまた必ずやりましょう！」と講師と約束していましたよ♪

ソーシャルディスタンスを保つために、1mくらいの間隔を開けました。

タオルを使ったこの「スッキリ体操」のやり方は、講師直筆のイラスト入りテキストが配られたので、家でもバッチリできます。



このボール遊び(?)はとっても楽しかった～♪「まりつき」のようにドリブルして走ったり、テニスのように2人で打ち合ったり。これは真ん中の輪の中に投げ入れて、その数を競っています。球拾いが一番疲れました👏

電車の線路のような形の紐を床に置き、一マスずつ脚を入れてステップ。脚だけなら簡単だけど、手の動きが加わると頭が混乱してしまう人も👏リズムカルにステップ踏むのはちょっと苦手かな？



～マイナポイントが9月まで延長されます～

お好きなキャッシュレス決済で
使えるポイントが
5,000円分
もらえちゃう！
付与率 **25%**

マイナンバーカードを持っている人ならポイントの申込ができます。まだマイナンバーカードを作っていない人はお早めに！
(申し込みから2ヶ月くらいかかります)

注意！ マイナンバー「通知カード」はマイナンバーカードではありません。マイナンバーカードの申し込みはスマホからできま

す。わからない人は通知カードを持って市役所市民窓口課へ。

マイナポイントをもらうためには、スマホやパソコンが必要です。やり方が分からない場合は市役所でお手伝いしてくれます。

ICカードとは？
例) nanaco や WAON に
現金をチャージすればポイントが
つきますよ。

予約



申込

(総務省HPより)

マイナンバーカード

ICカード(電子マネー)

IC CARD

QRコード決済



クレジットカード

CREDIT CARD

～コロナ禍で変わったことは？～

「コロナ禍」(ころなか)って？

→「禍」は災い、災難のこと。新型コロナウイルスが人々に被害を与えていることを意味します。手話では「コロナ」+「混乱」と表します。

◆リモートによる講演会や研修が増えました

感染拡大防止のため、大勢の人が集まる様々なイベントが中止になっています。代わりに、Zoom(ズーム)というアプリを使って、自宅で受講できる方法が増えています。デフネットながのもZoomを使い、遠く離れた講師とネットで繋いで研修や講演を実施しています。

◆長野市長会見にも手話通訳がつくようになりました

冒頭の市長あいさつのみ手話通訳がついています。YouTubeで見ることができます。

◆ろうあ者にコロナ感染が疑われる場合、手話通訳者は遠隔でも対応できるようになりました

手話通訳者に会わずにスマホやタブレットで通訳を受けることができます。使い方は県情報センターHPをご覧ください。手話通訳者の感染予防にご協力をお願いします。

風邪？コロナ感染？と思ったら、普段から通っている医院にFAXや電話リレーサービスを使って相談してください。相談先がわからない場合は、聴覚障害者専用の受診相談窓口へFAXを。(24時間対応：026-403-0320)

～「デフネットながの」の役員が改選になりました～

前役員が9月末をもって任期満了のため、改めて役員を選出し、運営委員会で承認されました。2022年9月までの2年間です。

- 会長 大久保 隆 (市協会) ※再任
- 副会長 田中 省三 (市協会)、宮津 治美 (手話通訳者)
- 運営委員 白倉 由紀子 (要約筆記者)、宮崎 進 (信州難聴理事長)
- 石井 進 (長野ろう学校教諭)
- 監事 藤田 雅久 (市協会)、田口 薫 (手話サークル)

よろしく
お願いします

