



# テフネットながの通信

令和5年1月  
長野市聴覚障害者センター  
テフネットながの  
長野市鶴賀 276-10  
TEL 229-5557  
FAX 229-5558



令和4年度もコロナ禍は収まらず、5/15に予定していた聴覚障害者教養講座は会場が使えないため延期になりました。その後、長野市障害者福祉センターは改修工事のため貸館が中止（令和5年3月末まで）になっていますが、講座関係はふれあい福祉センターで順調に実施しています。

これまでの聴覚障害者教養講座の様子をお伝えします。

## ◆7月10日(日)「レクレーションスポーツ」(健康運動指導士:清水由佳さん)

毎年恒例になった清水先生の楽しい講座。体力がなくてもスポーツが苦手でも、真剣でもゆるゆるでも、最初から最後まで笑顔の絶えない時間でした。



ちびっこからお年寄りまで、年齢を問わず一緒に楽しめるものばかりだったので、他の機会にもゲームとして活用できそうです。

タオルを使ったストレッチで気持ち良〜く全身を伸ばします。



新聞紙を丸めて作った玉を決められた枠に投げ入れ、数を競いました。チーム対抗なので真剣そのもの！「枠からはみ出た玉を拾いに行くときは片足ケンケン」というルールがあり、体力のある参加者が率先してせっせと拾いました。

## ◆10月23日(日)「家族が亡くなったとき

### ～準備から葬儀、その後まで」(ひのいわ葬祭:寺島広之さん)

※聴覚障害者福祉推進委員会企画

講演テーマは「家族が亡くなったとき」。あまり考えたくはないことですが、いざというときに慌てないためには、事前準備が必要です。「ご本人が望む葬儀の形」と「家族の要望」が合わないケースは、よくあるとのこと。葬儀会社では事前の相談にも応じているので、一度行ってみるのもいいですね。その時はもちろん、手話通訳や要約筆記の派遣が使えるので、遠慮なく申請してください。

この日は、デフネットながのとしては初めての試みとして「ろう通訳」を依頼しました。「ろう通訳」はオリンピック閉会式やパラリンピック開閉会式で話題になりましたが、それより以前から「手話通訳をろう者にやってほしい」という要望を耳にしていました。しかし、残念ながら長野市内には手話通訳を専門的に学んだろう者がいません。そこで「NPO法人手話教師センター」が実施している、ろう通訳者・リーダー(※)養成講座の修了生をトレーニングの一環で派遣する事業を利用しました。

当日はろう通訳者2名、リーダー2名、コーディネータ1名の計5名のチームで(主に関東方面より)来ていただきました。

(※「リーダー」とは、ろう通訳者に話の内容を伝える聴者の手話通訳者のこと)

ろう通訳者が参加者に合わせて日本手話で表してくれるので、内容が伝わりやすく、皆がずっと前のめりで真剣に見入っていました。ろう者の手話の力ってやはり凄いですね。



【講師】  
(聞こえる人)

### ろう通訳のしくみ

【ろう通訳者】

リーダーの手話を見て瞬時に日本手話に変え、全体向けに表します。15分程度で交代します。

【リーダー】  
(聞こえる手話通訳者)  
ろう通訳者に話の内容を手話で伝えます。15分程度で交代します。

ろう者が当たり前のように手話通訳を担う社会になってほしいですね!

## ◆11月27日(日)「くらしを包む幸せカラー」

(カラーアナリスト:西山美奈子さん)

西山先生のカラー講座は、7年前に登録通訳者向けの研修で一度取り上げたことがあり、大変好評だったので、今回は聴覚障害者向けに開催しました。

「色の正体」はあの有名なニュートンが発見したそうです。「色とは光そのものである」と。色は光のカケラで、光はエネルギー。色によって違ったエネルギーがあり、それは肌からも吸収されるのだそうです。確かに「赤い色の下着は暖かい」と聞きますが、これは本当だそうです。暖色（赤、オレンジ、黄色など）の部屋と寒色（青色系）の部屋とでは、体感温度が3℃も違うそうです。冷え性の方は寒色の下着は避けた方が良いでしょう。（緑と紫は暖色でも寒色でもなく中間色）

また、「体を細く見せたいから黒い服を着よう」って方いますよね？確かに白などの膨張色に比べると小さく見えるのですが、なんとその代わり「重く」も見えるのです。白い箱と黒い箱を見ながら手に持って重さを比較すると、全員「黒が重い」と答えました。（実は重さは同じでした）

色の持つパワーを知り、暮らしの中うまく取り入れることで幸せになれたら素晴らしいですね。



楽しくてためになるお話がいっぱいで、ここでは伝えきれませんが、最後に伝授された「ピンク呼吸法」はぜひ試してみてください。方法は、毎日朝晩ピンク色をイメージして（実際にピンクのものを見ながらでもOK）3回深呼吸するだけです。続けていると若さと美しさが保てるそうですよ。

手話による説明動画です



～長野市在住の聞こえない方へ～

今後、デフネットながのからのお知らせを直接受け取りたい方は、右下のQRコードからお申し込みください。メール・FAX・郵送の選択ができます。スマホやパソコンのない方は、「お知らせ受け取り希望」と書いて、FAXでご連絡下さい。申込用紙を送ります。



次回の教養講座は・・・

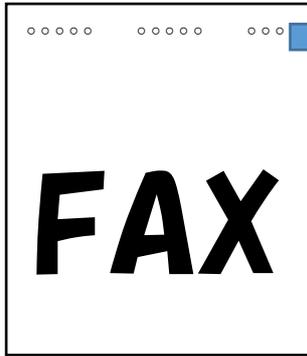
2月26日(日) 10時～12時  
ふれあい福祉センター  
講師：菊川れんさん(ろう者)  
テーマ：「私らしく生きる」  
※手話での講演です  
(読み取り通訳・要約筆記つき)



.....デフネットながのからのお願い!.....

## 白紙の FAX に困っています

ときどき、何も書かれていない白紙の FAX を受信することがあり、送り主がわからないときはとても困ります。送った相手の FAX に、自分の番号や名前が印刷されるよう設定してください。「発信元登録」「自局情報」などのメニューから登録できます。



登録の方法がわからない場合はご相談ください。

(拡大)

発信元：〇〇〇〇 電話番号：026..... 2023.01.05(木) 08:30

登録しておく、送った相手の FAX に  
自分の名前などが印刷されます

もし、番号も名前もないと...



FAX に何も書いてない  
裏と表を間違えたのかな？

誰から??  
番号も名前もわからない

通訳申請だったら  
どうしよう

※実例です

「送信元情報」を登録してあれば...



〇〇さん、裏と表を  
間違えて FAX した  
のね。もう一度送っ  
てもらおう。名前が  
わかって良かった！

通訳申請しても、直前まで決定書が来ない時は  
デフネットに問合せてください

### ~手話通訳者・要約筆記者の派遣申請は メールでもできます~

今年の7月から、通訳者の派遣申請をメールでもできるようにしました。外出先や、申請用紙が手元にないときには便利です。デフネットながの HP を見ると、最初に出てきます。HP は「デフネットながの」と検索するか、右の QR コードを読み込んでください。

なお、現在のシステムは、将来的な本格運用のため、試験的に実施しています。使ってみて、何かお気づきの点があればお知らせください。



デフネットながのHP

長野市聴覚障害者センター  
デフネットながの

手話通訳・要約筆記者の派遣  
聴覚障害者へのコミュニケーション保障を  
行います

個人向け(FAXでの申請)

申請書のダウンロードページにとびます

個人向け(メールでの申請)

メール作成画面にとびます

\*ひらかない方は連絡ください

デフネットながのは令和5年3月末まで、市障害者福祉センター201 会議室に事務所を移して業務を行っています。事務所にご用の方は、できるだけ事前にお知らせください。

FAX : 229-5558 mail : deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp