



ペンペン草



塩尻要約筆記グループ機関紙 70号 : 2024年3月

暖かくなったかと思えば、また寒くなり・・春が待ち遠しいです。。
2023年度後半の ペンペン草の機関紙です。

手書き班の活動

2023年度の手書き班は、交流会として、5月には「筆談カフェ」、8月には「手話交流会」、11月には「ちょこっと早いクリスマス交流会」を開催しました。
大勢の難聴者に参加していただき、楽しい時間を過ごすことができました。
今後も、同様の楽しい機会を持てるといいなと思います。



ちょこっと早いクリスマス交流会

手書き班 M

11月22日水曜日 ちょこっと早いクリスマス交流会を開催しました。
嬉しいことに、日程調整と皆様のお声掛けにより、今年度は難聴者7名、ペンペン草メンバー7名 計14名が参加。
会場は総合文化センター 204 10時～12時。

ゲームは4つ。

【1】居合い抜き新聞紙破り

【2】ボール2回投げてキャッチ、隣の人にパスリレー。

新聞紙を丸めたボールを使うものとゴムボールを使うものと 合わせて3回。

【3】連想ゲーム お題は乗り物、スポーツ、果物、台所にあるもの。

チームで各自が思いつく言葉を書いて種類が多いチームが勝ち。

【4】ジャンケン首飾り

紙テープの首飾り5本を各自 首にかけジャンケンをする。

勝った人が1本もらう。多くの人とジャンケンをして紙テープの首飾りの数を競う。

会食 食事(助六寿司)とビンゴ

コロナ禍ですっとできなかった会食を入れての交流会。

難聴者が7人も参加してくれ、和気あいあいと楽しい交流会ができました。

皆さんに楽しんで頂いたようで、来年度の交流会も張り切って準備します。

通訳や準備、片付けで協力してくださった皆さんありがとうございました。



ボールをキャッチ



連想ゲーム



じゃんけん首飾り



みんなで会食

パソコン班の活動



2023 年度の活動を振り返って

パソコン班 K

2023 年度のパソコン班の活動は勉強会が主となります。昨年と同様 IPtalk の機能紹介や入力練習を行っています。昨年度と違うとすれば、総合文化センターを借りて会場での勉強会が増えたことでしょうか。昨年度は、ほぼオンラインで行っていましたが、今年度は半々くらいとなっています。

また、オンラインでの学習会において、Zoom で行っていますが、会社などでは Microsoft Teams を主に使用しているとのことで Microsoft Teams を使用して行ってみました。Office の契約内容次第で時間制限がないとのことで試してみました。M(F)さんが担当の時に紹介を含めて行いました。

その他、今年度から Notion を使用して勉強会の記録を行っています。今まではメーリングリストで報告していただけでした。が、Notion にすることで表での管理ができ、誰が何を行ったがわかりやすくなりました。今まではメーリングリストを遡って確認するだけでしたので、探すのが大変な部分もありました。私自身、仕事の関係で参加できないことがあるので誰が何をしたのかが、簡単に見られるので便利です。

以上、簡単ですが今年度の振り返りとなります。

手書き班 S さんは、今までに世界の国々を旅行されたそうです。
紀行文をお願いしました。

S さんの世界紀行

～ニュージーランド編～

手書き班 S

今から20数年前、初めて訪れた国がニュージーランドでした。南島にあるクライストチャーチという町に半年ほどホームステイしました。ずいぶん昔になるので、街並みもライフスタ

ルもたくさん変化していると思います。クライストチャーチは南島最大の街ですが、高層ビルは少なく、あちこちに公園や庭園がありガーデンシティと呼ばれていました。

国内で一番イギリスの文化が色濃く残っている街で、ゴシックな建物も多かったです。

人々は道で会えばお互い笑顔で挨拶をしていて、いつもゆったり時間が流れている気がしました。

”Take it easy!”（気楽に行こう！）滞在中によく耳にした言葉ですが、おっとりしたニュージーランド人のことをよく表していると思います。



ニュージーランドには映画の舞台になるような壮大な自然がたくさんありました。その中でも特に印象に残っているのは、フランツ・ジョセフ・グレイシアと呼ばれるところで、氷河トレッキングができました。麓の町から徒歩で気軽に氷河まで行けることにも驚きましたが、熱帯雨林のような森を抜けた先にアイスブルーの氷河があるという光景にも驚きでした。（現在は温暖化の影響で町からは入れず、ヘリで上がってハイキングするそうです）

他にも、テカポという町で見た幻想的な星空は今でも忘れられません。南十字星を見られたことも感動でした。運が良いと赤系のオーロラが見られるそうです。ここには湖があるのですが、湖面は見たことのない乳白色の混ざった青色（ミルキーブルーと言うそうです）で、これは氷河から出る岩石の粒子が水に混ざった色だそうです。ニュージーランドで何か所かの湖に行きましたが、どれも日本にはない青色で真っ青だったり、乳白色が混ざったり、エメラルドのようだったりとてもきれいでした。

ホームステイしている中でカルチャーショックだったのは食器の洗い方です。お湯と洗剤でつけ置き洗いをしますが、すすぎ洗いはしませんでした。これは各家庭で一日に使用できる水量が決まっているため節水しているからだそうです。最初は泡のついたお皿に抵抗を感じましたがそのうちに慣れました。あとはトイレの戸です。使用していないときは、使用可能だとわかるように戸を開けておくのですが、日本の感覚で閉めてしまいホストファミリーに何度も迷惑をかけていました。他にも、どういう訳か寒い日に半ズボンの人を多く見かけました。上着は厚着なのに半ズボンをはいてブーツをはいている人が結構いて面白かったです。あと、街中やスーパーマーケットで裸足の人も多くて驚きました。

こうしてニュージーランドでの生活を思い出して、やはり初めての国がニュージーランドでよかったな、と改めて思いました。子育てが落ち着いたらまた行ってみたいと思います。そのときの自分はどんなことを感じるのか楽しみです。

手書き班 Yさんの日常を綴っていただきました。

リレーエッセイ



このごろの私は

手書き班 Y

「母さん、もうちょっと痩せないと膝が痛くなるよ。」

息子(理学療法士 仕事から説得力大)にそう言われたのは、10年か15年前のこと。自分でもやばいなと思っていたので、まずはウォーキングを。目標は1万歩などと無理な目標設定はしないで、5千歩歩こうと決め、畑まで往復すると2千歩、ご近所を一回りすると1500歩などと計算しながら歩いていました。しかし、今日は雨だから、今日は暑いからと言い訳しているうちに、結局、三日坊主に。

次は、健康器具。草笛光子さんがコマーシャルしているようなペダルを踏むタイプのものを購入。これなら雨でも暑くてもできるぞと思ったのに、いつの間にか部屋の隅に追いやられ、ホコリをかぶっていました。

ちょうど中国でコロナが発生したころ、私は悪い風邪を繰り返しひいてしまいました。里帰り出産で家にいた娘に、孫に移したら大変だからと、合わせて2週間以上自分の部屋に隔離されてしまいました。ゴロゴロと、テレビを見るだけの生活で、膝の調子が悪くなってしまいました。

ひざ痛には、水中ウォーキングがいいと聞き、木祖村公民館で募集した教室に申し込んだのですが、コロナのため教室が休みになってしまったりして、思うようにはいきません。

そして、ついに、2年前のある日、歩くのも痛いほどになり、医者へ。「変形性膝関節症」との診断。関節を守る筋肉を付けなさいと言われ教わった運動を一生懸命やる毎日でした。

そのころ、木祖村の施設内にフィットネスルームができました。10種類ほどのマシンが入り、木祖村総合型スポーツクラブが立ち上がりました。シニアは年会費2千円払うとフィットネスルーム使い放題、クラブ主催のヨガやエクササイズ教室、その他の行事にも無料で参加できます。その上、参加するとポイントが貰え、たまると商品券がもらえるというおまけ付き。

今、私は1か月に2回の水中ウォーキング教室と1週間に1~2回フィットネスルームに通い、たまにヨガにも参加しています。日々それほど忙しいわけではないけれど、うっかりすると、1日が終わってしまったりして、計画的に時間を取っていかなくてはと思っているところです。同じような時間によく会う人も居て、おしゃべりも少し。おかげさまで、ほとんど痛みもなく歩けるようになりました。

ただし、期待していた体重は.....
増えていました。残念!!



ご報告

全要研 WAM 助成事業

2024年3月9日、松本市勤労者福祉センターにて、全要研が取り組んでいる「災害時における中途失聴・難聴者への通訳&支援体制構築事業」の説明会が開催されました。全要研では、2022年度・2023年度、独立行政法人福祉医療機構(WAM)の助成を受け、この事業に取り組んでいます。

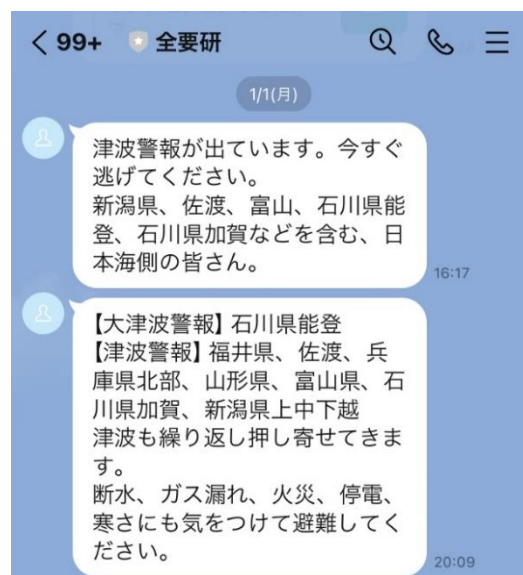
全要研では、中途失聴・難聴者など、災害や有事において不利益を生じやすい方たちが、被害に遭わないように、どのような支援ができるのかを検討してきました。

その結果、多くの人が使用しているLINEを利用すると効果的ではという結論になりました。説明会当日は、難聴者3名、要約筆記関係者等16名の参加がありました。

参加者にはスマホを持参してもらい、実際に全要研の公式アカウントに登録してもらいました。

●これにより、地域で防災の必要があったり、災害が起きたりしたときには、登録した全要研の公式アカウントから、該当の地域の方にメッセージが届きます。

例)



●難聴者(協会等に所属していなくても、どなたでも)が被災し、通訳が必要な時には、全要研公式アカウントに「通訳をお願い」などのメッセージを送ります。すると、(その人だけが見ることができる)LINE ミーティングに参加するための URL が、全要研の公式アカウントから、通訳依頼メッセージを送った方に送られてきます。その URL をクリックしてミーティングに入って、現場のやり取りを、遠隔で行っているパソコン要約筆記の文字情報として受け取る、という仕組みです。

説明会では、参加者全員が、全要研の公式アカウントに登録し、その後、実際に全員がLINE ミーティングに参加して、「LINE で遠隔通訳の文字情報を見る」という体験をしました。難聴者からは、「すぐには必要がなくても、この支援があると知り、安心して生活することができると思う。」との意見をいただきました。(手書き班 H)



漢字クイズの達人、手書き班 M さんからの出題です。
挑戦してみてください。

漢字クイズ

(1)この野菜は何と読むでしょう？

- ①山葵 ②萘 ③糸瓜 ④紫蘇 ⑤蕪
- ⑥玉蜀黍 ⑦蚕豆 ⑧蒻 ⑨大蒜 ⑩陸蓮根

(2) 難読漢字を読んでクイズに答えて。

- ① 埃及にある木乃伊などが発見された巨大な構造物は？
- ② 芬蘭から馴鹿の橇でやってくるのは？
- ③ 乾酪や鬱金香で有名な独逸の隣の国は？
- ④ 海胆と海鼠と海獺、この中でほ乳類は？

(答えは最後に)



《編集後記》

あっという間に年度の終わりが近づいてきます。もっと早くに機関誌の発行をと思いながら、いつもギリギリの発行になってしまい、申し訳ありません。

機関誌に載せてほしいこと、アイデアなど、いつでも募集中です。どんどんご意見をお寄せください。原稿のご協力もお願いします。

はしかが流行しているようです。コロナやインフルエンザが少し落ち着いたかと思ったら、次は はしか。皆さんも、どうぞお身体にお気をつけください。(手書き班 H)

<漢字クイズ答え>

(1) ①わさび ②にら ③へちま ④しそ ⑤かぶ

⑥とうもろこし ⑦そらまめ ⑧ふき ⑨にんにく ⑩おくら

(2) ①エジプトにあるミイラなどが発見された巨大な構造物は？⇒ピラミッド

②フィンランドからトナカイのソリでやってくるのは？⇒サンタクロース

③チーズやチューリップで有名なドイツの隣の国は？⇒オランダ

④ウニとナマコとラッコ、この中でほ乳類は？⇒ラッコ