

クローバー

視覚障害と調理②

～“調理に便利な調味料で料理しませんか？”の巻～

	<p>〔ポーション調味料〕</p> <ul style="list-style-type: none">・お鍋に水と一緒にに入れて、好きな具材を煮込むだけで美味しい料理ができあがります。1個で一人分の液体調味料なので、使い切ることができて、鍋だけでなく、さまざまな料理に使えます。 <p>レシピの例</p> <ul style="list-style-type: none">○ 鱈キムチなべ（キムチたれ）○ 肉豆腐（よせなべたれ）○ 牛丼（すき焼きたれ）○ 豚キムチ炒め（キムチたれ）○ 炊き込みご飯（よせなべたれ）	
	<p>〔インスタントみそ汁〕</p> <ul style="list-style-type: none">・みそ汁として飲むのはもちろんですが、だし入りなので調味料として使うこともできます。 <p>レシピの例</p> <ul style="list-style-type: none">○ 鮭のちゃんちゃん焼き○ 肉野菜炒め	
	<p>〔顆粒片栗粉〕</p> <ul style="list-style-type: none">・水溶きなしてとろみがつけられる片栗粉です。・ふりかけて混ぜるだけで、とろみの調整ができます。 <p>レシピの例</p> <ul style="list-style-type: none">○ かぼちゃのそぼろあんかけ○ あんかけラーメン	

※秋田県立視覚支援学校ホームページ→寄宿舍紹介→5簡単レシピ！
に色々なレシピが載っています。

ウィンタースクールへようこそ！

1月12日（木）に、本校でウィンタースクールを行いました。今回の参加者は、7家族19名でした。

児童の活動は、午前が「わくわくすごろくで遊ぼう」午後が「楽しく体を動かそう～STTをやってみよう～」でした。昔ながらのお正月遊びと言えばすごろく。ただし視覚支援学校のすごろくは、コマを進めていく途中でいくつかのミッションがあります。単眼鏡を使ってなぞなぞを読み、答えを当てるミッション。お正月に関係あるものを手でよく触って、それが何かを答えるミッション。また、ぶんぶんごまを自分で作り、長く回し続けるミッションなどに挑戦しました。友達と相談したり、夢中になって工作したりするなどとても楽しんで活動する様子が見られました。午後のSTT（サウンドテーブルテニス）では、個人戦やダブルスでのゲームを行いました。みんな真剣な顔で取り組んでいましたが、勝っても負けても最後には「楽しかったね！」とみんな笑顔。全員が金メダルをもらいました。



保護者の活動は午前「見えにくい子どもへの食事指導」午後「情報交換会」を行いました。シミュレーションレンズを着けて飲み物をコップに注いだりアイマスクを着けてケーキを食べたりし、見えにくい子どもの食事の支援方法について学びました。午後は、本校職員の体験談を聞いて、楽しく食事するための意見交換をしました。

児童も保護者も様々な体験を楽しみながら交流を深め、有意義な一日を過ごしたようです。



つながる、つなげる『秋田県版スマートサイト』

秋田県スマートサイト推進委員会では、見えない、見えにくい方と、県内にある医療、労働、福祉、教育の相談・支援機関や当事者団体、ボランティア等をつなぐためにリーフレットを作成中です。

「スマートサイト」とは、2005年にアメリカ眼科学会(AAO)が始めたロービジョンケア推進プロジェクトです。このプロジェクトの一つに、眼科医の先生から患者さんに「見えにくさをケアする方法やリハビリテーションができる施設について紹介するリーフレットを渡す」といった取り組みがあります。患者さんは、このリーフレットを参考にして、自身の悩みを解決する相談先(社会的資源)を見つけます。

日本でも、兵庫県、山梨県、愛媛県、岡山県、高知県、三重県、富山県、新潟県、北海道、岐阜県、鹿児島県、宮城県、青森県などで、それぞれの特徴を生かし展開されています。

秋田県では、視覚に障害のある方が3,200人を超えていますが、この数字は、視覚の身体障害者手帳の保有数ですので、見えにくい方の実数は、もっと多いと考えられます。

見えにくい方の悩みは、一人一人違いますが、例えば

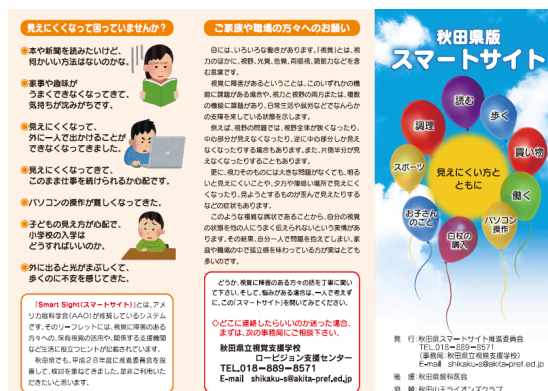
- ◎ 本や新聞を読みたいけど、何かいい方法はないのかな？
- ◎ 家事や趣味がうまくできなくなってきて、気持ちが沈みがちです。
- ◎ 外に一人で出かけることができなくなってしまいました。
- ◎ 見えにくくなってきて、このまま仕事を続けられるか心配です。
- ◎ 見えにくくなってきて、パソコンを操作することが難しくなってきた。

等があります。

『秋田県版スマートサイト』は、悩みのある方と、解決するために必要な情報を提供できるスペシャリストとを結びます。

見えにくい方の相談や支援を行うスペシャリスト・社会的資源の一例

- ハローワーク
- 秋田障害者職業センター
- 障害者就業・生活支援センター
- 各市町村の福祉課
- 秋田県福祉相談センター
- 秋田県点字図書館
- 秋田県視覚障害者福祉協会



小・中学生のための体験学習（視覚障害）

秋田市立中通小学校

12月20日（火）に中通小学校の福祉授業に参加してきました。

今回の出前授業では、弱視学級の担任の先生を中心として本校職員も授業づくりに参加させていただきました。出前授業当日は本校職員がゲストティーチャー兼アシスタントとして、参加しました。

授業では、本校職員へのインタビューを通して弱視者の事について知ってもらうため、ビデオを見て、見えない、見えにくい人の見え方や、生活について紹介しました。視覚障害疑似体験では、弱視のシミュレーションレンズを使って、見えにくい人の見え方を体験しながら手引きしたり手引きされたりする体験を行いました。子どもたちからは「見えない、見えにくいということが大変だということがわかった」「見えない、見えにくくてもできることがたくさんある」「街で視覚障害者の人を見かけたら、手伝えることがないか、声をかけてみたい」などの感想がありました。今回の出前授業では、担任の先生とあれこれ打ち合わせしながら授業に関わることができ、とても良い経験をさせていただきました。



図書紹介



【見えない私の生活術】 視覚障害の人が何を感じ、どう生活しているか。「見えない世界」をちょっと身近にする暮らしのエピソードと、「外出のしかた」「読書環境の変化」等に関する夫からの質問に答える対話を収録。

出版社：クリエイツかもがわ 著者：新納 季温子 価格：1,620円

御相談のお問い合わせは

秋田県立視覚支援学校 ロービジョン支援センターへ御連絡ください。

相談担当 菊地雄平 佐藤加奈子 長崎雪子 落合久貴子

〒010-1407 秋田県秋田市上北手百崎字諏訪ノ沢3-127

TEL 018-889-8571

FAX 018-889-8575

E-Mail shikaku-s@akita-pref.ed.jp

