

# 山梨ライトハウス

第98号

発行／社会福祉法人 山梨ライトハウス  
〒400-0064 甲府市下飯田2-10-1  
TEL/055-222-3502 FAX/055-233-0124  
URL <http://yamanashi-lighthouse.or.jp>



情報文化センター 電話／055-222-3502  
貸出・用具専用／055-223-1113  
青い鳥ホーム 電話／055-242-8244  
青い鳥成人寮 電話／055-224-5060  
青い鳥支援センター 電話／055-267-7480  
ヘルパーステーション青い鳥／055-221-0880  
居宅介護支援事業所青い鳥／055-242-9020  
相談支援事業所ヴィーヴィ／055-221-1260  
青い鳥老人ホーム 電話／0553-26-6631  
青い鳥ケアホーム 電話／055-235-5566

社会福祉法人 山梨ライトハウス



山梨ライトハウスの理念は  
「**視覚障害者の未来を照らす  
光の道標となること**」です。

## CONTENTS

巻頭言……………	1	「第53回朗読録音奉仕者感謝の 白い杖愛護運動月間……………	2
生活体験文 最優秀賞受賞作品……………	3	集い(関東甲信地区表彰)に参加 して……………	7
ライトハウスニュース……………	4~6	お知らせ・新人職員紹介……………	8

## 「定期健診を必ず受けましょう」

山梨ライトハウス事務局長  
兼青い鳥成人寮施設長

茂手木 正人

「茂手木さん、前立腺の左端に怪し  
げな黒い影があります。」

昨年一月、頻尿が気になり訪れた某  
泌尿器科医院において、MRI画像を  
見ながら、担当医からそう告げられま  
した。

それから、県立中央病院で骨シンチ  
や生検を受け、この所見は確定の運び  
となりました。前立腺がんの宣告を受  
けたのです。

進行状況は、第二ステージの入り口  
当たりとのことでした。

前立腺がんは、男性特有のがんであ  
り、男性のがんのトップに位置してお  
ります。上皇様のほか、有名人では高  
倉健、西川きよし、三谷幸喜などの  
方々が罹患されています。

さて、私が大いに悩んだのは、治療  
法です。

手術、放射線、薬物療法とありますが  
が、完治を目指すには、これまで摘出  
手術が主流でした。でも痛いし、手術  
に時間がかかるし(ダヴィンチ(ロボ  
ット手術)で四時間ほど)、失禁の  
心配は続くし、兎に角不安しかなか  
ったので、ネットで調べたり、諸先輩の  
体験話を聞いたり、泌尿器科と放射線  
科の先生の説明を比べたり結構悩みま  
した。

その結果選んだのが、放射線治療で

した。  
というより、正直なところ一番楽そ  
うな放射線治療を選択するそれらしい  
理由がほしかっただけなのですが。

その理由です。放射線を活用した治  
療は今や日進月歩で、かつての放射線  
は、直線放射でしたが、最近では手前の  
臓器を避けながら照射する方法(強度  
変調放射線治療など)が可能となり、  
隠れた患部にピンポイントで強い放射  
線をあてることができるようになりました。

入されていて、何と一回につき二十  
分、計五回二週間ほどで治療が終わり  
てしまうのです。様々な治療法の中  
で、体への負担が格段に少ないのです。

また、一番問題なのは治癒率や転  
移、再発の確率ですが、前立腺がんで  
は、手術も放射線治療も成績は同じと  
のこと。欧米では、今や前立腺がんは  
ほとんど放射線治療とのこと。

副作用については、手術の場合は、  
尿漏れ、ED、放射線の場合は排尿、  
便通時の痛み、出血などがありうると  
されています。

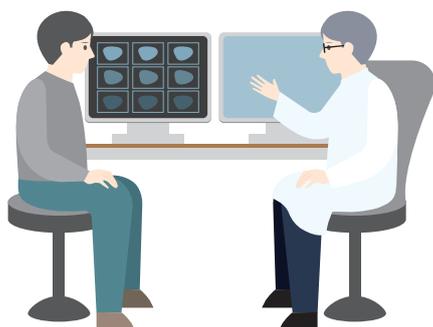
ただ、放射線治療の場合、再発した  
ときに再度照射することができないの  
で、基本、薬物治療しか選択肢がなく  
なります。ここが一番の悩みどころ  
だったのですが、先生がおっしゃるに  
は、摘出手術でも再発するケースがあ  
り、その場合患部が特定できず、結局

薬物治療になってくるとのことです  
た。なので、まあ再発確率も同じな  
ら、手術でなくてもいいか?となりま  
した。

というわけで、無事治療が終わり、  
再発可能性は数パーセント。今は三月  
に一度の経過観察はあるものの、どう  
やら治癒したかなと期待も込めつつひ  
と安気しています。

ただ放射線治療が可能なのは第二  
ステージぐらいまでと言われているの  
で、やはり普段からの健診がいかに大  
事かを思い知らされました。特に、  
四十、五十代以降の男性は、ぜひPS  
A値の検査を診断メニューに入れるこ  
とをお勧めします。

やっぱり健康が第一。健康不安をな  
くして、豊かな健やかな人生を送りた  
いものです。



第69回白い杖愛護運動月間 令和5年11月1日～30日

# 白い杖福祉の集い

第69回白い杖愛護運動（山梨県・山梨県教育委員会・山梨ライトハウス主催）を11月に行いました。

例年、甲府駅などで実施していた「白い杖・盲導犬キャンペーン」は、今年度も新型コロナウイルス感染予防のため中止になりましたが、5日には「白い杖福祉の集い」を昨年度と同様、感染予防対策を行い、山梨県立盲学校体育館で開催しました。式典では、点訳・音訳奉仕者知事表彰、白い杖愛護作文や生活体験文受賞者の表彰が行われました。



山梨県障害福祉課長あいさつ



知事表彰受賞者



知事表彰受賞者代表あいさつ



生活体験文(一般の部)最優秀賞受賞者



愛護作文(小学校高学年の部)  
最優秀賞受賞者



愛護作文(中学校の部)  
最優秀賞受賞者



愛護作文(高等学校の部)  
最優秀賞受賞者



生活体験文(児童・生徒の部)  
最優秀賞受賞者



会場の様子

目の不自由な人たちとの交流や共生をつづる「白い杖愛護作文」に、小中高等学校20校から213編、目の不自由な人たちが日常生活のことなどをつづる「生活体験文」に18編の応募がありました。

## 伝えることの難しさ

【児童生徒の部】山梨県立盲学校 高等部本科普通科二年 山口 穂乃華

誰かに何かを伝えること。それはとても難しいことだと思います。私にとって何かを相手に伝えることはとても難しく、苦手なことです。自分の好きなこと、苦手なこと、何かに対しての自分の意見など、どんなに些細なことでも相手に伝えようとするときも怖くなってしまいます。それは高校生になった今でも変わらず苦手なままでした。

この難しさと怖さを知りました。やるべきことをしたはずなのになぜ傷つかないといけないのかと苦しみました。それは見え方に限らず、自分の意見や好きなことなど、自分を表に出すことさえも時間が経つほどにできなくなっていました。

小学校低学年のときは今よりは自分のことを伝えられていたと思います。高学年になってから自分のことを伝えることが怖くなっていききました。私が視覚に障がいがあったて周りの人よりも見えにくいことをだんだんと理解してきていた頃でした。中学校へ進学するにあたって、自分の見え方やどうしたら勉強しやすいのかなどを自分で伝えられないといけないということで練習が始まりました。自分の視力や視野、使っているレンズについてなど、まずはクラスの人に伝えました。クラスの人たちは私の話をしっかり聞いてくれて困っている時に声をかけてくれるようになりました。自分で伝えることができたことにとても喜びました。そしてほとんどの人が私の見え方を知った頃、理解してくれる人もいたけれど、私のことを他とは違う人だと壁をつくる人や、見下してくる人もいました。見え方を伝えたことで少しでも生活しやすくなると思っていたのに、自分が傷つく理由を作ってしまったのです。この時に伝えるこ

それは高校生になっても変わらず、自分を出せないままでした。そんな中で高校生議会という県内の高校生が集まって、意見を県に向けて提言するものに出ることにになりました。私が盲学校を代表して意見を出す。そんなこと自分にできるのだろうかと不安と恐怖でいっぱいでした。私は、歩道橋や施設内の階段にコントラストのはっきりした目印や点字ブロックを階段の最初と最後につけてほしいと提言しました。緊張して声も手も震えていて目の前は暗く、頭の中もぐちゃぐちゃになりながら提言したのをよく覚えています。とても怖かったです。でも、この提言を聞いた県の道路などを担当している方が詳しく聞きたいと学校までわざわざ来てくれました。私は具体的な場所をリストにまとめて伝えました。しばらくして、駅の近くの歩道橋を見てみると、階段の段ごとに目印がつけられていました。

このように理解しようとし動いてくれる人もいることに気づきました。まだ伝えることは怖いけれど大切なことだと感じました。

## 人生を振り返って

【一般の部】笛吹市 小林 文雄

昭和二十三年、甲府市相生町に生まれた私には先天性の視覚障がいがあり、視力は明暗の判別ができる程度でした。家族やご近所さんは視覚障がいには理解があり受け入れてくれていたため、幸いなことに生活する上で特に不自由を感じることは少なく、自分では障がいを気にしていませんでした。ある日、舞鶴城公園で盲学校の生徒たちが遊んでいる場面に遭遇し、近所に盲学校があることを知りました。学校の先生の勧めもあり、九歳で県立盲学校初等科に入学。寄宿生活が始まりました。最初に学んだのは点字です。並行して、読み書きなどの勉強もしました。高等科では按摩・マッサージ・鍼灸などの授業があり、将来の身を立てる術を学びました。

昭和二十九年に青い鳥老人ホームに入所し、現在に至ります。入所して今年で六年目になります。部屋が掃除は毎朝しています。体が強張ることもありますが、これもリハビリと叱咤し頑張っています。このままここで、静かに最期を迎えたいと思っています。

昭和四十五年、二十二歳で盲学校を卒業。母親と一緒に暮らしたいとの思いから、母親の住む八王子へ移ります。ここで鍼灸マッサージ院を開業しました。開業当初は大変でしたが、次第にお客が付きはじめて安定してきました。昭和五十年に盲学校時代の友人に誘われ、八王子視覚障がい者福祉協会に所属。視覚障がい者の生活の向上や、互いの親睦を深めることに尽力し、理事長も務めました。平成二十五年までの三十八年間を、八視協で活動しました。

こうして自分の人生を振り返ってみると、障がいを持って生まれ病を患いましたが、非常に穏やかなものでした。その時々で自分の置かれた状況を冷静に判断し、最善の選択をしています。あの時にこうしておけば良かったという後悔はなく、あの時のお陰で今があると考えることが出来ます。置かれた環境の中で、精一杯に生きた結果が「今」です。この先も自分にとって最善の選択をしつつ、穏やかに暮らしていきたいと願っています。

平成二十三年に母が他界し、盲導犬と暮らすようになりました。平成二十六年にパーキンソン病との診断を受けます。この病気は生活に支障が出る病気で、徐々に進行していきます。この時六十六歳。病気がなくとも、次

# ライトハウスニュース

## NEWS NEWS NEWS

### ● 情報文化センター

#### 第四回スマートフォン教室を開催



教室に集まったみなさん

山梨県障害者福祉協会ICTサポートセンターと共催で、十一月二十六日の午後、今年度二回目のスマートフォン教室を開催しました。受講者は視覚障害をお持ちのアイフォンユーザー四名で、個別指導の形式で行いました。

講師は、田崎輝美氏、白濱顕子氏。また、四名のパソコンボランティアが参加しました。受講者は、講師のアドバイスをもとに、パソコンボランティアの補助を受けながら学習を進めていました。

受講者からは、「参加して良かった」「次の教室があれば、また参加したい」などの声が寄せられました。これらの声をも



各テーブルを回ってアドバイスする講師



個別に指導を受ける参加者

とに、今年度の反省を踏まえて、来年度も引き続き教室が開催できるように、関係者と協議をしていきます。

### ● 青い鳥成人寮

#### 十一月から一月のイベント



餅つき頑張る



クリスマスプレゼント

十一月は福祉祭、十二月は年末恒例のクリスマス会、年明けには餅つき大会が今年も開催されました。福祉祭では恒例となっている福引をそれぞれ引きお菓子や日用品を獲得して喜んでいました。クリスマス会は各チームに分かれ発表会を行っています。仮装カラオケや演劇な



「かわいい！」



令和の水戸黄門

ど、それぞれが発表や応援を楽しく行っていました。最後には、今年もサンタさんからプレゼントを受け取っています。

年明けは餅つきを行いました。杵を持ち力一杯お餅をこねていました。

寒い季節ですが体調に気を配りみんな元気に活動しています。

甲斐市敷島地区を駆け抜ける『甲斐梅の里クロスカントリー大会』オープン部の部に、五名の利用者が学生などのボランティアと共に参加する予定でしたが、当日は朝からの雨がいつの間にか雪に…。残念ですが棄権としました。大会プログラムにはエントリーした人の名前が載っており、参加することはできなかったけれど記念になりました。



やった、倒れたよ



どうかな～？



みんな上手です



またストライク！



やったね！

せっかくジャージを準備し楽しみにしていた利用者のパワーを発揮できる場所はないかと考え、急遽ボーリング大会に変更。利用者、職員、ボランティアが混合で三グループに分かれてゲームを楽しみました。悪天候には負けない！とストライクを連発する利用者もいました。また、普段は別棟に暮らす利用者や短期入所利用者が共に過ごすことで、いつもとは違う交流ができました。何事にも一生懸命にそして楽しく頑張る皆さんの姿に感動した職員です。

汗をかいた後は、お楽しみのはんを食べながら、「来年またマラソンに申し込もうね」「ボーリングもまたやりたいな」との話で盛り上がりました。



積もったねえ



運動の後のご飯はおいしいね

ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。

十月から二月の行事

のど自慢大会に、訪問販売ショッピング、そして節分鬼退治。いつもと変わらない生活のありがたさに感謝しつつ、利用者と一緒に今年も元気に楽しく、いろいろな行事にチャレンジしていきます。



鬼退治



準優勝



優勝



訪問販売



訪問販売



鬼退治



食事風景

青い鳥ホーム・青い鳥ケアホーム合同交流会

貫川福祉センターの大広間を貸し切って、青い鳥ホームと青い鳥ケアホームの合同交流会を開催しました。司会を引き受けた利用者は、職員と考えた原稿を自主的に練習して当日を迎えました。緊張しているようにも見えましたが、しっかりマイクを持ってゆつくりと話し、他の利用者も拍手をしたりして応援してくれました。

午前中は、日頃の取り組みでもある3B体操を行いました。いつもの作業場とは違う大広間でのびのびと身体を動かした後は、お待ちかねの食事会です。二種類の弁当から選んでもらい、足りない方にはオードブルも。3B体操と手芸、調理の講師も交えて歓談しつつ、久しぶりのカラオケをしたり、一年の振り返りを発表したりしました。合唱が得意だった青い鳥ホームの利用者ですが、コロナ禍でしばらく歌っていなかったため、「ダメだ〜

声が出ない」「歌いたい歌の題名を忘れちゃった。何だっけ、あの曲」などと、ブランクは否めない様子。それでも最後は皆で「上を向いて歩こう」を歌い、お開きとなりました。残念ながら浴室は改修中で入浴はできませんでしたが、暖かくなったらお風呂に入り来たいとの声も聞かれました。

合同交流会は初めての試みでしたし感染症等のリスクがない訳ではなかったものの、対策をとった上での企画は利用者、職員ともに良い思い出となりました。そして、平日の開催だったために通所事業所を休むと決めた人もいれば休まないで仕事に行く人と決めた人もいました。その人の意思が聞けて職員はうれしかったです。お弁当の選択や、自分の言葉を他の人に聞いてもらう発表もそうですが、些細なことでも、その人の意思の表出をこれからも大切にしたいものです。



マスクをとってハイチーズ



腕のばし、気持ちいい!



歓談の様子

「第53回朗読録音奉仕者感謝の集い」

（関東甲信地区表彰）に参加して

山梨青い鳥奉仕団音訳部 長田 久子

令和五年九月六日、池袋のホテルで開催された『感謝の集い』に参加してまいりました。

今年の受賞者は、録音八名、校正二名、デイジー編集二名でした。それにコロナ規制が緩んだこともあって家族や友人などの参加も自由となり、会場はかなりの賑わいとなりました。私も東京に住む娘のサポートでなんとか恙無く楽しい時間が過ごせうれしく思いました。

式典などの後、程よい量の松花堂弁当を戴きながら、近県から出席された皆さんとの会話も有意義でした。最近ではボランティアの高齢化が進み、若手が減少して育成が困難になっているとのこと、十分な研修を持ってないまま活動に入る場面も多くなっていると聞きました。

その点『青い鳥奉仕団』は、基本から系統立った研修が伝統ですから、とてもありがたいと思います。それは結局『質の高い』図書づくりに繋がりますから。

私など年をとっても知らないことだらけー。読書による新発見で胸をときめかせ喜んでいきます。マイクに向かう時の緊張感とこのトキメキが快く、いつの間にか三十年。恵まれた環境の中で継続できましたのも、大勢の皆様のおかげがあったからこそと感謝の念で一杯です。身に余る『賞状』をありがとうございます。



松花堂弁当を前に自己紹介する長田さん(右)



表彰式の様子

川柳

浅川和多留 選

● ライトハウス川柳会  
題 詠（騙す）

何度でも騙されてやる母の性

萩原 満治

子らの声だましまされかくれんぼ

桑原 梅次

令和の子貽玉一つじゃ騙されぬ

本間りょう

両こぶしどつちにあると孫の声

岡部 恵子

人だます女性に怒り込み上げる

相沢 幸雄

サンタさん騙しまだ効く三歳児

埜村 和美

危ない奴だそいつの裏がチラ見え

堀内 孝春

雑 詠

貧乏で良かったとつい負け惜しみ

萩原 満治

突然の災害起こり術もなく

桑原 梅次

色々あった一年除夜の鐘

本間りょう

元旦に憩いの時間奪われる

岡部 恵子

紅白よりも演歌聴くならラジオ日本

相沢 幸雄

小正月卒寿の母の肩を揉む

埜村 和美

断層が動いて何か置いて行き

堀内 孝春

● 青い鳥老人ホーム川柳クラブ

雑 詠

一日を大切に生き老いの道

影山 笑美子

鉢植えにやがて花咲き出る笑顔

松本 鏡

大切に育ててもらい今がある

山本 サカエ

やがて来る寒さ乗り越え健康に

佐野 英夫

コロナ君早く出ていけ青い鳥

工藤 迪江

やっと叶う家族対面二十分

樋川 元子

お母さん結婚衣装に涙する

金丸 米子

ただひとり一生懸命もみじ道

斉藤 はる子

## 点訳・音訳奉仕員養成講習会が修了しました

今年度の点訳奉仕員の修了者は9名、音訳奉仕員の修了者は8名でした。

これから、それぞれ練習を積み重ねて実践に入ります。皆さん今後とも、図書製作へのご協力をよろしくお願いいたします。



音訳講習修了者と講師



点訳講習修了者と講師

## 第26回山梨県障害者文化展へ出展

県内の障害者1,909人が個人やグループで制作した作品計1,202点を出品。

絵画・書道・手芸・陶芸・文芸など感性豊かな作品が展示されました。



議長賞を受賞した川柳



ライトハウス川柳



青い鳥成人寮利用者の作品

## 山梨放送様から点字カレンダーのご寄贈

令和5年11月21日、日本テレビ小鳩文化事業団製作のカレンダー「点字版」300部が山梨放送ラジオ局次長清水様より山梨ライトハウス萩原理事長に送られました。

今回のテーマは「四季の動物」で、盲導犬をはじめ、かわいらしい動物たちが掲載されています。



「四季の動物」がテーマの点字カレンダー



山梨放送ラジオ局次長清水様

## 新人職員紹介

(令和6年1月～令和6年2月採用)

①氏名 ②所属 ③職種 ④好きな言葉、または一言



わかばやし ゆうじ  
①若林 勇爾  
②青い鳥成人寮  
③生活支援員  
④自分の経験を活かして皆さんの役に立てるよう頑張っています。



ふかさわしやうた  
①深澤 昇太  
②青い鳥成人寮  
③生活支援員  
④笑顔を忘れずに働きます。



おかだ あつこ  
①岡田 敦子  
②青い鳥成人寮  
③生活支援員  
④人との関わりを大切にしていきます。



わたなべ さおり  
①渡邊 沙織  
②青い鳥成人寮  
③生活支援員  
④毎日を大切に働いています。



いちかわ ゆうこ  
①市川 優子  
②青い鳥老人ホーム  
③支援員  
④若くはないですが、頑張ります！

新しく採用になった皆さんです。  
宜しくお願いいたします！

◎編集長 茂手木正人 ○編集委員 柳瀬美樹、松田緑、細川純子、雨宮正幸、笹本稔、村上さおり、清水淳子、河内裕子  
※皆様からの情報をお待ちしております。