

## 『センター長のコラム』 第15回

秋の深まりを肌で感じる毎日となりました。鈴鹿山脈もたいへんな霧に包まれ、冬がすぐそこまで来ていることに気づかされます。今年は暑い夏が長く続いたためか、秋がとても短いように感じます。まるで、秋がどこかへ行ってしまったようです。

このところ、新型コロナウイルス感染者数は減少傾向が続いていますが、油断をせず、引き続き対策をとりながら、秋を楽しみましょう。

## ♪ 難聴者向け手話教室を開催しました！

緊急事態措置期間が終わり、2ヶ月ぶりに手話教室を開催！「久しぶり〜！」とみなさん笑顔で集まりました。しばらく外出を控えていたため、運動不足を解消しようと、動画を見ながらストレッチを行いました。肩甲骨を寄せたり広げたり、肩をおおきく回したり。

ゆっくりの動きでしたが汗がじんわり。リフレッシュできました。

《感想》

- ・無理なく、自分の体の調子に合わせ、いつでもどこでもやれるから、少し続けてみようと思う。家のなかでテレビとパソコンとスマホにへばりついているので、体がなまっている。少しのストレッチで痛みを感じる。久しぶりに仲間に来て、笑顔でやれるストレッチは気持ちよかった。
- ・ストレッチをして感じたことは、いかに自分自身運動不足であるのかを再認識できました。心身とも大事にするためにストレッチを心がけストレス解消に努めるとともに健康な体づくりの大切さを痛感しました。今後は毎日少しずつでもストレッチを心がけ、健全な心身に努め残り少ない人生を楽しみたいと思います。



## ♪ 遠隔手話通訳サービス説明会を開催しました！

10月3日(日)アスト津において、三重県遠隔手話通訳サービス利用者説明会を開催しました。今回は津市聴覚障害者福祉協会から開催依頼をいただき、11名の方にご参加いただきました。

まず説明を聞いていただき、続いてご自身のスマートフォンにアプリをダウンロードし、IDやパスワードを入力していただきました。

次に体験です。離れたところにいる通訳者につながった喜びもあり、また、映像がスムーズに動かなかったり、音量調節がうまくいかないといった状況も発生し・・・。

参加者それぞれが、自身の通信環境など、実際に操作してみなければわからないことに気づく機会となり、「いざというときに使えるよう準備しておいた方がいいよね」と確認することができました。

センターでは、情報保障のひとつの方法である「遠隔手話通訳サービス」を知っていただくため、各地域にお伺いして説明会開催などの取り組みをしています。まずはお問合せください。



三重県聴覚障害者支援センター

三重 聴覚



〒514-0003 三重県津市桜橋2丁目131 三重県社会福祉会館5階 FAX(059)223-3301/TEL(059)223-3302

http://www.deaf-mie-center.com/ e-mail: deaf.mie-center@vivid.ocn.ne.jp

□利用時間 午前8時30分～午後5時 □休館日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

# 字幕映像ライブラリー NEWS

## 今回のおすすめ作品

『きょうの健康 そのめまい耳のトラブル!? まさか? メニエール病』  
『きょうの健康 そのめまい耳のトラブル!? 気になる短いめまい』  
『きょうの健康 そのめまい耳のトラブル!? 激しいめまい』

めまいの主な原因は耳の異常、脳の病気、高血圧や糖尿病等の全身の病気など、さまざまなことが考えられる。今回は耳の異常から起こるめまいについて3回シリーズで紹介。

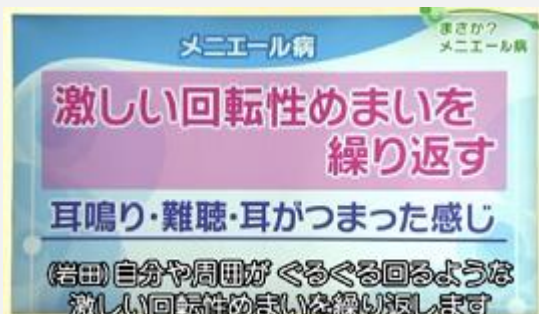
1回目は「まさか? メニエール病」。メニエール病は、めまいのほかに耳鳴りや難聴、耳がつまった感じを伴うのも特徴で、進行すると耳が聞こえなくなることもあるため適切な治療が必要だ。特徴や治療の流れについて専門家に伺う。



3回目は「激しいめまい」について。内耳の奥にある前庭神経に異常があると起こる前庭神経炎は、強いめまいと吐き気を生ずるため飲食が困難になり、入院での治療となるケースが多い。症状や治療について専門家に伺う。

出演者：室伏利久／黒沢保裕／岩田まこ都

2019年・NHK・各巻15分



2回目は「気になる短いめまい」。耳に異常があって起こるめまいの中で最も多いと言われている「良性発作性頭位めまい症」について、症状や治療方法を専門家に伺う。



### ご自宅から、作品の貸し出し申込みや返却ができます。

- ①三重県聴覚障害者支援センターの利用者登録をします（既に登録済みの方は手続きは不要です）。
  - ②「字幕入り映像ライブラリー借受申込書」に必要事項を記入し、支援センターに提出してください（郵送・FAX・メールでOK）。
  - ③貸し出しは、1人1回3巻（枚）まで。
  - ④手渡しでの貸し出しが原則ですが、郵送を希望する場合は、郵送による貸し出しも行っています。
  - ⑤貸し出し期間は2週間まで。郵送による返却もOKです。返却時の郵送料はご負担ください。
- ☞当センターホームページに、申込書や作品リスト、動画『字幕入り映像ライブラリーの利用について』を掲載していますのでご覧ください。