【視障協だより】

令和７年（２０２５年）１２月２０日

第２４７号

発行責任者　中神　誠
編集責任者　加藤　辰夫
公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会
〒７３２－００５２
広島市東区光町二丁目１－５
広島市心身障害者福祉センター４階
ＴＥＬ　０８２－２６４－４９６６
ＦＡＸ　０８２－５６７－４９７７
Ｅメール：jimu@hiroshimashi.shisyokyo.jp

目次

【巻頭言】…… 3 ページ

【お知らせ】……4 ページ

女性部、第 2 回女性部研修会の開催……4 ページ

文化部、文化交流会出演者の募集……4 ページ

【報告】……5 ページ

青年部、社会見学の結果報告……5 ページ

体育部、会員ふれあいグランドソフトボール大会の結果報告

……7 ページ

【正月料理のレシピ〈可部教室〉】……8 ページ

【日常生活用具紹介コーナー】……14 ページ

【事務局より】……15 ページ

平和大学及び新年祝賀会の開催について……15 ページ

今月の会員（11 月）……16 ページ

事務局のお休み　令和 8 年 1 月……16 ページ

編集後記……17 ページ

【巻頭言】（会長　中神　誠）

今年もあと十日余りとなりました。１１月２８日（金）に広島市監査指導課に社会福祉法人の申請書を出しました。伊達事務局次長が監査指導課の担当と毎日やり取りし、提出することができました。当初の予定だった建物の申請も行おうと思いましたが、まず法人を立ち上げ、そのあとで建物の建設、治療院の開設、軽作業の内容などを考えることにしました。来年３月後半に法人認可がおり、４月１日付で法人登録ができ「社会福祉法人広島市視覚障害者福祉協会」がスタートします。まだまだすることがたくさんありますが、柴田事務局長、伊達事務局次長、森安さんぽ管理者が連携を取り、頑張ってくれると思います。臨時の理事会や総会、社員総会が行われますので皆さんのご協力をお願いいたします。

来年１月１１日（日）に行われる新年祝賀会では豪華福引も用意されるようですので、まだ申し込まれておられない方はぜひ申し込んで来年の福をゲットしてください。

一年お世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。

【お知らせ】

女性部

☆第 2 回女性部研修会の開催

テーマ　イスに座ってできるヨガ

日時　1 月 25 日（日）10 時から 12 時(終了予定)

場所　広島市心身障害者福祉センター　２階　会議室 2、3

対象　市内在住の視覚障害者

定員　15 名 （付き添いは一人まで）

講師　ヨガインストラクター　小西知世氏

参加費　無料

持参物　タオル、5 本指靴下、飲み物

申し込み　1 月 23 日（金）正午までに視障協事務局へ

文化部

☆文化交流会出演者の募集

　文化部では、会員の皆様が日頃から取り組まれている活動の発表の場として、文化交流会を下記のとおり企画しています。

日時：3 月 15 日(日)　13 時 30 分から 16 時まで

場所：広島市心身障害者福祉センター2 階　会議室１・2・3

内容：楽器演奏、カラオケ、ダンスの発表など

申込：2 月 16 日(月)までに事務局へ、発表者として参加、観覧者としてのみ参加のいずれかを電話でお申し込みください。

※なお、申し込みが少ない場合は、中止にすることがありますのでご了承ください。

【報告】

青年部

☆社会見学の結果報告

　１１月１６日（日）に実施した社会見学について報告します。今年は県外へ足を伸ばし、山口県周防大島内の施設を見学しました。一つ目は、みかん狩り体験です。今回は、若林みかん園さんに快く受け入れていただき、おいしいみかんをたくさん堪能することができました。取れたてのミカンは甘みも強く、皆さん、5kg 入る袋の限界ギリギリまで、みかん詰めに挑戦されていました。

二つ目の訪問先は、日本を代表する作曲家、星野哲郎さんの偉業を称える記念館です。施設内には入館料のみで利用できるカラオケルームがあったり、多くの楽曲が試聴可能な液晶操作端末とヘッドホンがいくつも設置されていたり、時代に合わせていろいろ工夫されている事に感心しました。記念館の外にあるお庭に出ると、ひときわ潮の香りが感じられ、ゆったりとした心地を感じられた方も多かったように思います。最後に、記念館近くにある、道の駅サザンセトとうわに立ち寄り、皆さんはお土産を買われていました。ジュースやキャンディー、モナカ、ハチミツのほか、道の駅定番のソフトクリームなど様々あり、みかんづくしの販売コーナーは行楽客で賑わっていて、今回唯一の混雑スポットになっていました。来年も視覚障害者の皆さんが単独では体験しにくい体験型行事を企画したいと思いますので、是非ご参加ください。

青年部では、来年２月に向け、同行援護に関する講演会と意見交換会を企画中です。私達の身近な支援サービスとして定着した同行援護ですが、もっと便利に利用するための当事者視点の要望もあるかと思います。講師の先生には、オンラインミーティングを介して参加していただき、より快適な支援サービスのあり方について意見

交換ができればと考えています。詳しい内容は、視障協だより１月号に掲載しますのでご確認ください。

体育部

☆会員ふれあいグランドソフトボール大会の結果報告

　１０月２６日（日）９：３０～１２：００、広島県立広島中央特別支援学校（旧盲学校）グラウンドで、会員ふれあいグランドソフトボール大会を開催しました。

天気予報では、降水確率が高く出ていましたが、当日は雨も上がり過ごしやすい一日でした。参加者５名（ガイドさん含め）と野球部メンバー13 人で、３チームに分かれて楽しくゲームをしました。初めてグランドソフトボールをされる方もおられました。グランドには草が沢山生えていて、打ったボールの勢いがなくなるなどハプニングも色々ありましたが、参加された皆さんは楽しくプレイされていました。来年も企画しますのでぜひご参加宜しくお願いします。

【正月料理のレシピ〈可部教室〉】

【広島のお雑煮】

材料（２人分）

ぶり……２切れ
鶏もも……２０ｇ（２切れ）
大根……１ｃｍ
にんじん……１ｃｍ
かまぼこ……２切れ
水菜……4本くらい
＜A＞水……２５０ｍｌ
＜A＞白だし……大さじ１
＜A＞薄口しょうゆ……小さじ１
お餅……2個

作り方

①鍋にだし（材料外）を沸かし大根、人参を柔らかく煮る。

②ぶりも湯通ししておく。

③水菜は一口大に切っておく。

④鍋に＜A＞の調味料を入れ沸騰したら鶏肉を入れ火を通す。

⑤別の鍋にお湯を沸かし餅が柔らかくなるまで煮る。
　※お好みで焼いても良い。

⑥お椀にお餅、火を通した野菜、鶏肉、ぶりを飾りすまし汁を入れる。

⑦最後に水菜を飾って完成。

※ぶりの代わりに牡蠣や焼きアナゴを飾ったら更に広島風のお雑煮になります。

【牛肉の八幡巻き】

材料（２人分）

牛肉薄切り……大きめ４枚(１００ｇ)
ごぼう……１／４本
にんじん……中１／２本
いんげん……４本
＜A＞白だし……小さじ１
＜A＞濃口醤油……小さじ２
＜A＞みりん……小さじ１
＜B＞日本酒……大さじ１
＜B＞濃口醤油……大さじ１
＜B＞みりん……大さじ１
サラダ油……少々

作り方

①ゴボウは５ｃｍ程度の長さに切り、さらに縦に４分割して棒状にしたら水にさらす。

②人参もゴボウの長さに合わせて同じように棒状にする。

③いんげん、ゴボウ、人参と同じ長さに切る。

④鍋にお湯を沸かしゴボウ、人参を入れ煮る。
ある程度柔らかくなったら＜A＞の調味料を入れ味をつける。

⑤いんげんも加え１分程煮て火を止める。いんげんはすぐに取り出し、ゴボウと人参はそのまま煮汁に漬けておく。

⑥牛肉を重ならないように敷き野菜を巻く。

⑦フライパンにサラダ油をひき、巻いた牛肉のとじ目を下にして並

べて焼く。

⑧とじ目がくっついたら全体を焼く。

⑨火を弱火にして＜B＞の調味料を入れ転がしながら焼いていく。

⑩半分に切ってお皿に盛り付けたら完成。

【豚の角煮】

材料（２人分）

豚バラブロック……２００ｇ
玉子……２個
春菊……１／４束
にんにく ……１かけ
＜A＞料理酒 ……５０ｍｌ
＜A＞水 ……２００ｍｌ
＜A＞砂糖……大さじ２
＜A＞濃口醤油……大さじ２

作り方

① 豚肉を５ｃｍ幅にカットし、脂身の面を下にして鍋に並べ中火で焼き付けていく。

② 多く出た脂はキッチンペーパーでふき取る。

③ お肉がかぶるくらいのお湯を入れ軽く茹でる。

④ 一度お湯を捨て豚肉を水洗いする。

⑤ 鍋に＜A＞の調味料と皮を剥いたにんにくを煮立てお肉を戻し弱火で煮ていく。

※長ネギの青い部分や生姜の切れ端も臭み消しに入れる。

⑥ 別の鍋にお湯を沸かしゆで卵を作る。（茹で時間：７分）

⑦ お肉が柔らかくなったら火を止め卵をつける。

⑧ 春菊をさっと湯がき３ｃｍ程度にカットする。

⑨お皿に盛り付けたら完成。

【煮しめ】

材料（２人分）

里芋……小さめ２個
にんじん ……３ｃｍ
しいたけ ……小さめ４個
れんこん ……３ｃｍ
こんにゃく……５０ｇ
鶏もも肉 ……１００ｇ
きぬさや ……２枚
＜A＞水 ……１００ｍｌ
＜A＞濃口醤油……大さじ２
＜A＞みりん ……大さじ２
＜A＞砂糖……大さじ１

作り方

① 里芋の皮を剥き半分にカットする。

② 人参、レンコンの皮を剥き５ｍｍ～１ｃｍの輪切りにする。
※レンコン大きければ半月切り。

③ しいたけは軸を落とす。

④ こんにゃくは大きめの短冊切りにし、上下５ｍｍ程度残して縦に切り込みを入れる。片側を切り込みに通して手綱こんにゃくを作る。

⑤ 絹さやはヘタと筋を取り塩を加えた熱湯で１～２分湯がき冷水

にとる。斜め半分にカットしておく。

⑥ 鶏肉を一口大に切る。

⑦ 鍋に里芋、人参、レンコン、こんにゃく、＜A＞の調味料を入れ７分ほど煮る。

⑧ 鶏肉、しいたけを加え５分程度煮る。

⑨ 野菜に火が通ったら火を止める。

⑩ お皿に盛り付け、絹さやを飾って完成。

※⑨のあと一度冷ました方が味が染みてより美味しくなる。

【黒豆】

材料（２人分）

乾燥黒豆 …… ２０ｇ
水 …… ７０ｍｌ
＜A＞砂糖 ……大さじ１と小さじ１
＜A＞濃口醤油 …… 小さじ１／２
＜A＞重曹 …… 0.15ｇ
＜A＞　塩 ……少々
錆びた釘 …… １本

作り方

①黒豆はよく洗いザルに上げておく。

②錆びた釘は洗って布袋に入れ口をくくっておく。

③大きめの鍋に水を入れ沸騰したら火を止め＜A＞の調味料、黒豆を入れ一晩漬けておく。

④３を強火にかけ煮立ったらアクをすぐ取る。アクと共に取り除

いた煮汁の量だけ差し水をし、再沸騰させる。

⑤火を弱火にして落し蓋、鍋蓋をし柔らかくなるまで煮る。（圧力鍋だと 10 分程度煮る。）

⑥豆を縦に軽く潰して潰れるくらいの柔らかさで完成。

【栗きんとん】

材料（２人分）

栗の甘露煮 …… ２個
さつま芋…… １００ｇ
クチナシの実…… １個
＜A＞砂糖 ……大さじ１
＜A＞みりん……小さじ１
＜A＞栗の甘露煮の密 ……大さじ１
＜A＞塩……少々
水……少々

作り方

①さつま芋の皮を剥き３ｃｍ幅に切り水にさらす。

②鍋に①のさつま芋と水、クチナシの実を割り入れ火にかける。串がすっと通るまで湯がいたらザルに上げる。

③さつま芋が熱いうちに裏ごしをする。

※裏ごし器がない場合は目の細かいザルで代用。

④③を鍋に移し＜A＞を入れよく混ぜる。しっかりと混ざったらお好みの固さになるまで水を入れ緩める。

④弱火で温めながらしっかりとヘラで練っていく。

⑤小鍋に栗の甘露煮と瓶に残っているシロップを火にかけ栗を

温めておく。（お好みで）

⑥みりんのアルコールが飛ぶまでしっかりと練ったら⑤の栗を入れ１～２分火にかけたらお皿に盛り付け完成。

【日常生活用具紹介コーナー】

☆操作音付２口 IH コンロのご紹介

操作音付（音声ではなく、ビープ音）

２口 IH コンロが発売されました。主要なボタンなどに触ってわかるシールが貼ってあり、見えない・見えにくいかたでも使いやすいように工夫されています。加熱調理はもちろん、揚げ物油の温度調整や、自動湯わかし、タイマーなど便利な機能が盛りだくさんです。自動湯わかし機能は、お湯が沸くとブザーが鳴り、火力を下げて 3 分間保温します。表面が平らで、油汚れのふき取りや日頃のお手入れも簡単です。

使える鍋は、底の平らなタイプで、右側は直径 12cm～20cm、左側は直径 12 ㎝～26 ㎝です（揚げ物調理の場合は直径 18～26 ㎝、湯わかしの場合は直径 15 ㎝～23 ㎝）。鉄鋳物、鉄ほうろうの鍋が使

用できます。視障協取り扱い価格　41,000 円。視覚障害１，２級の方で一人暮らしかそれに準ずる世帯に日常生活用具として申請ができます。是非お気軽にお問合せ下さい。

【事務局より】

☆平和大学及び新年祝賀会の開催について

日時：令和 8 年 1 月 11 日（日）

　　10 時から 15 時まで（予定）

場所：広島市心身障害者福祉センター　会議室 1・2・3

【第一部：平和大学】

時間：10 時から 11 時 30 分まで

講師：広島平和文化センター理事長　香川剛廣（たけひろ）氏

　　（元・駐エジプト大使）

演題：平和とは何か～元外交官の経験から考える未来

（エジプトの様子や暮らし、外交官時代の苦労話など、日頃聴けない話題を交え、平和についてお話しいただきます。）

【第二部：新年祝賀会】

時間：12 時 30 分から 15 時まで

内容：昼食会。福引などお楽しみも検討中です。

会費：2,500 円

申込：12 月 26 日（金）正午までに電話で事務局へ

☆今月の会員（11 月）

【入会者】

なし

【退会者】

なし

令和 7 年度 11 月末

総数 238 名（正会員 235 名　賛助会員 3 名）

☆事務局のお休み　令和 8 年 1 月

令和 8 年 1 月の事務局のお休みは以下のとおりです。

1 月 1～3 日（年始休み）、4 日(日)、7 日(水)、11 日(日)、12 日(月/祝)、13 日(火)、14 日(水)、18 日(日)、21 日(水)、25 日(日)、28 日(水)

☆編集後記（編集長　加藤　辰夫）

　皆様こんにちは。今年もあとわずかになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて先月、私にとってとてもショッキングな出来事がありました。毎朝、家の周辺を散歩しているのですが、横断歩道を青信号で渡っていたところ、信号無視の車に白杖を折られてしまいました。警察の方も来られましたが、白杖が折れただけで私にケガがないことから、物損事故ということで話がまとまりました。私は、確認してから横断歩道を渡り始めたのに、信号無視の車にはねられそうになったことがショックでドライバーに対する不信感が強くなり、出歩くのが怖くなってしまいました。

　それに加え大きな問題は、車の音が全くしなかったことです。横断歩道を渡る前に一旦停止し、車のエンジン音や走行音などがないことを確認して渡り始めたのに、事故にあってしまったことです。信号無視は言語道断ですが、ハイブリッド車の存在に全く気付かなかったことがショックでした。最近のハイブリッド車などは接近音の搭載が義務化されているらしいですが、少し前の車だったようです。義務化される前の車だと、接近音のキャンセラーが装備されて

いる車種もあるようですが、そんな装置はとっぱらってほしいものです。私たち視覚障害者は、歩行時は耳に頼っていることが多く、音がしないと全く分からないので、全てのハイブリッド車、電気自動車は疑似音を鳴らしながら走ってほしいものです。そしてドライバーが交通ルールを守ることを強く願います。

　事故にあってから出歩くのを躊躇していたのですが、このままでは引きこもり老人になってしまうと思い、白杖の次は足をひかれるかもしれないので、自己防衛のため、今では安全靴を履き、交差点に近づくと歩行支援アプリ（Eye ナビ）を使用し、前方に車がいないか確認しながら歩いています。しかし感度や精度がイマイチで、もう少し良くなれば安心して歩けるのにと思っています。

　今年も、あと十日余りとなりました。今回のことにくじけず、来年に向かってしっかり歩いていきたいと思っています。皆様も良いお年をお迎えください。