



## 秋も深まり、日が短くなってきました

日が短くなったせいか、18時頃には公園で遊んでいる子どもたちの姿を見ることがなくなりました。子どもたちは、まだまだ遊び足りずもっと遊びたいと思っているのではないのでしょうか。これから寒さも厳しくなってくるので、体調には気を付けてください。

## 第2回 保護者交流会

日時 12月6日(金) 10時~12時

対象者 教育相談利用の保護者・本校の保護者

内容 本校の保護者の話・教育相談の保護者の話  
全体交流会

締切 12月3日(火)



## ウィンタースクール

日時 12月26日(木) 13時15分~15時30分

場所 本校体育館

参加費 100円(保険代・シューズ代)

持ち物 体育館シューズ・動きやすい服装・飲み物など

締切 12月13日(金)

※兄弟・姉妹の参加も可能です。

子どもさんと本校の職員と一緒に遊びます。

たくさんのご参加お待ちしております!



## 視覚障害者の世界

みなさんは料理をしたことがありますか?料理をする時に包丁で食材を切ったり、なべの水かさを調べたり、調味料を適量入れたりしますよね。しかし、包丁の扱い方を間違えると怪我をしてしまったり、調味料の配分を間違えるとおいしくない料理になってしまいます。視覚障害者は、目で確認しながらこれらの作業をするのが苦手です。だからといって、将来一人暮らしをするときに料理をせず、外食やコンビニ弁当ばかりで済ませていると栄養バランスが偏ったり、お金も多くかかってしまいます。どうすれば視覚に頼らず料理ができるでしょう。見えにくくても安全に料理するための工夫と器具を紹介していきます。

ねこの手

危険な手



### 1. 包丁で切るとき

包丁で切るとき、食材を正確にとらえて、自分の指を切らないようにするために、支える手を「ねこの手」にするのは、晴眼者も視覚障害者も同じ基本動作です。しかし、初めて包丁を扱う人は、こんな練習から始めてみてください。

まず、いきなり包丁を持つのではなく、定規を持ちます。食材の代わりに、柔らかい粘土を切ってみるのもいいでしょう。最初は、定規が手に当たってしまうこともありますが、包丁に見立てた定規と「ねこの手」の距離感をつかむことができます。定規から包丁に持ち替えても、距離感をつかんでいれば、安全に切ることができます。

その他にも、食材が見えにくいと、ついつい顔を近づけてしまい、姿勢が悪くなってしまいますね。そんな時はコントラストをつけてくれるこんな便利グッズがあります。

〈白黒両用まな板〉

厚さ10ミリの白黒色まな板です。黒いまな板の上に、白い食材をのせると、コントラストがはっきりし、手元がよく見え、安心して使用できます。裏面は、普通の白いまな板になっているので、濃い色の食材を切るときは、まな板をひっくり返して使用できます。



### 2. 容器の水かさを知るとき

なべに水を注いだり、カップラーメンにお湯を注いで、水かさの状況を知る際、視覚障害者は、目で確認するのが苦手です。そのため、耳で注ぐ音を聞いたり、容器を持ち上げて重さで判断したり、自分だけが口にするものなら、指先で軽く触れて、水かさを確認するのもいいでしょう。しかし、微調整が必要だったり、沸騰した湯量が知りたいこともあります。水かさを知るには、こんな工夫も試してみてください。

100mlや300mlの目盛がついたカップを使ってみましょう。そのカップで計量した後に、なべの方に移し替えます。蒸発分も考えて、少し多めについておくといいでしょう。また、目盛が見えにくいときは太いペンで目印などしておく、わかりやすいです。

その他にも、水かさを教えてくれる、こんな便利なものがあります。

〈液体プループ〉

容器内の液面の高さを、音と振動によって知らせてくれます。3本の端子がついていて、2段階の深さを音で知らせてくれます。長い2本の端子が縁から3.5センチの深さで液体に触れると、ピピピピピと音がし、短い1本の端子が縁から2.5センチの深さで触れると、連続したピーという音がします。その音の違いによって、液体の深さがわかります。

