

【学校向け・地域向け】【協力・実践形態：長期・単発】【本会ホームページへの掲載：あり・なし】

ちょっとした工夫から、普段の暮らしの幸せが…

～見えない人も、見える人にも確実にわかるワンポイント～

吉田より子

[推進員認定期] 第5期

■[所属]三障がい混合サークル「ヒッキーハート」(視覚障がい者) ■[活動エリア]嵐山町、東松山市、他

はじめに

私は、急激に見えなくなり始め、全盲になって3年になる。仕事を辞してからの9年間の実生活での体験、失敗、その時々の悔しさ、みじめさ、嬉しさ、喜びなどを通して、今の私があるということを、福祉教育を通じて伝えていきたいと思っている。

1. お料理編 調味料・肉・魚はどれかな？

(準備)

まずは、厚紙で、丸・三角・四角の形に切取り、其々に輪ゴムを通す穴を開ける。

次に、お肉・お魚の形を切取るか、又は、輪ゴム5本を用意する。

(使い方)

みりんは、丸：味をまろやかにするから、丸の形を。

料理酒は、四角：ます酒を連想し、四角の形を。

醤油は、三角：三角定規の言葉から、三角醤油のゴロあわせで、三角の形をつける。

冷凍保存のお肉は、輪ゴムを2本：肉の「に」から、輪ゴムを2本つけておく。

冷凍保存のお肴は、輪ゴムを三本：魚の「さ」から、輪ゴムを3本つけておく。

さあ、これで、見えない人も見えにくい人も、そして、見える人も家族みんなで、安心して間違いなく、お料理ができます。ううん、なるほど！と思ったら、やってみる？！

2. お裁縫編 : 白糸？黒糸？洋服の色？…

よく使う白糸・黒糸には:

糸が巻かれてる厚紙の出てる部分に、三角の切りこみを入れる。白には一つ、黒には二つ。
そして、勿論、針は、「セルフ針」で、簡単に糸通し。

洋服の色・模様の区別には:

洋服の裏側にある製品表示タグに、最小粒のビーズの個数をつけて色の区別をする。また、ビーズの形で、模様の区別をする。

例:白には、ひとつ、黒には、二つ。そして、花柄には花の形、

ストライプには、ストロー型のを…という風に、ビーズを縫い付ける。

はい、これで、洋服の収納も、外出時のオシャレもバッチリ！！

おわりに

こんな風に誰もが自分の事として、普段の暮らしにおいて気づきや喜びを大切に想うことが、
生きていく『力』となると私は信じております。