

【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。

冷凍保存のお魚は、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。