

広報担当が
収録作業にお伺いし、
お話を聞きました

ボランティアグループをご紹介します!

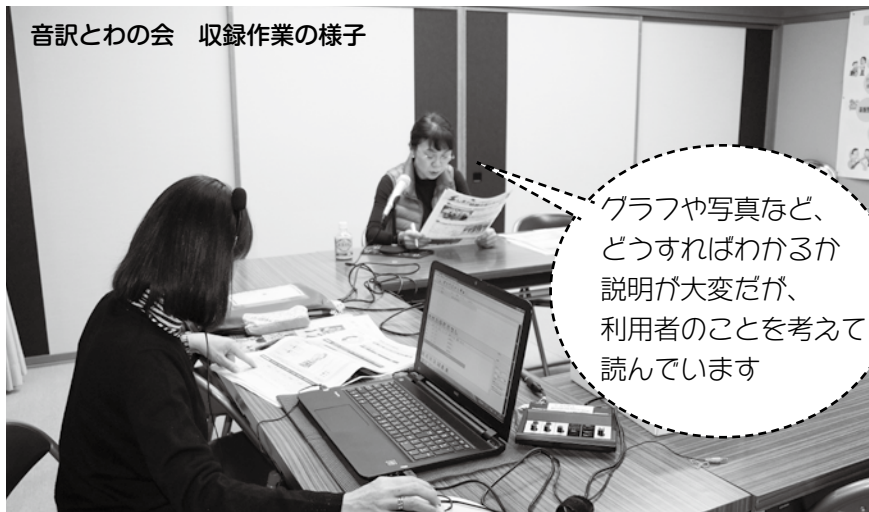
音 訳 と わ の 会

音訳とわの会は、視覚障がいをもった方の支援を行っているボランティアグループで、「市報さど」の内容を音声化し、録音して希望者にお渡ししています。

原稿どおり読めているか、グラフや写真の内容が視覚障がいのある方に伝わるかを確認し、聞いてくださっている方のことを考えて、一つ一つ丁寧に内容を読み上げ、収録していました。音声訳の技術向上を目指し、研修会も行っているそうです。

音声訳の作業をする皆さんは、真剣な表情で作業していました。

音訳とわの会 収録作業の様子



グラフや写真など、
どうすればわかるか
説明が大変だが、
利用者のことを考えて
読んでいます

音訳とわの会では、音声訳作業に協力して下さる方を募集しています。また、視覚障がいを持った方で、音訳されたCDをご希望の方は、お問い合わせください。

※音訳されたCDは、専用のCDプレーヤーでないと聞くことができません。

☎ 佐渡市社会福祉協議会両津支所 ☎ 23-5500

市立病院から こんにすは

両津病院 診療部長 小林 良太 先生
診療科目/内科

お酒は適量が大切

先日、「しらふで生きる」(町田康著 幻冬舎刊)を読みました。30年来の大量飲みである著者が、いかように酒を断ち、4年間禁酒をしたらどのような利得があったかを記したものです。メリットの一つとして、睡眠の質が上がったことを挙げていました。飲酒は寝入りを助ける一方、中途覚醒させるといわれているからです。

「お酒強いね。顔色も変わらないね」と言われ、過信している酒飲みが、アルコールの処理機能が低下してくる40歳を超えても同じかそれ以上のペースで飲み続けていると取り返しのつかない障がいをきたすこととなります。四肢は細り、腹水が溜まり、肝硬変の末路は大変つらいものとなります。

例えば、日が沈む前から飲み始める方、休肝日を設けることができない方は特に注意が必要です。「いつでもその気になればやめられる」と、愛煙家や大酒家からよく聞きます。1カ月は誰でもやめ

られます。だが、一年以上と成ると難しいです。「酒は百薬の長」といわれますが、これは適量の飲酒に限られます。上手に付き合えたなら、酒は生活に潤いを与えてくれる友となります。適量に個人差はありますが、日本酒・ワインでは1合(180ml)、ビールでは500mlくらいまでです。また高齢の方は処理能力が落ちているため、さらに少ない量をお勧めします。今回は両津病院の霍間先生です。

