

みんなに知ってほしい 視覚障がいの豆知識 Vol. 2

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809) (協力：岩倉市音訳の会 あめんぼ)

視覚に障がいを持っている人(障害者手帳所持者)は、全国で31万人。約400人に1人の割合です。全盲・弱視・視野狭窄など障がいの程度はさまざまです。

録音図書をご存知ですか？

目の不自由な人のために情報提供を目的として単行本や雑誌などを音声化したものです。

岩倉市図書館では、「岩倉市音訳の会 あめんぼ」の協力により、文字、図、表、写真などを出来る限り忠実に音声化してCDにしています。目で文字を読むことが困難な人でも読書に親しむことができます。



▲ 岩倉市音訳の会 あめんぼの録音の様子(図書館にて)

図書館所蔵の録音図書

- 1 ことわざ 親子で楽しむ 300話
山主敏子・岡上鈴江編
- 2 浅見光彦シリーズ
内田康夫著
- 3 魂の自由人
曾野綾子著



他にも多数ありますのでお問い合わせください。

広報音声版があります

「広報いわくら」、社会福祉協議会の広報紙「みんなのふくし」は音声版(CD)があり、市民なら誰でも聞くことができます。また音声図書を聞くための機材の購入に対しては助成制度があります。

健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案~

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ (保健センター内☎37-3511)

大根と厚揚げ煮



材料 2人分

- ・大根 300g
- ・厚揚げ 1枚
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2/3
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・だし汁 300ml

作り方

- ① 大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにします。
※大根は下茹でします。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ油抜きします。これを食べやすい大きさに切ります。
※①の大根の下茹で後の湯を利用して油抜きします。
- ③ 鍋底に、①の大根を平らに入れ、上に厚揚げをのせます。だし汁を大根にかぶるくらいに注ぎ、沸騰後中火で7~8分蓋をして煮ます。
- ④ 大根が透き通ってきたら、調味料を入れ、さらに15分程度煮ます。煮汁が少なくなったら強火にして照りを出します。
- ⑤ 器に大根と厚揚げを盛り合わせて汁をかけ、好みで練り辛子を添えます。