

見えにくい・見えないことで 外出に不安がありませんか？

◎ 次の項目に当てはまるものはありますか？

- ☐ 階段で手すりがあると安心する
- ☐ 夕方以降の外出は控えている
- ☐ 人ごみを歩くと疲れることがある



- ☐ 段差や階段でつまずくことがある
- ☐ 足下のゴミ箱などを蹴飛ばすことがある

- ☐ 駅やバスの表示がわからない
- ☐ 買い物で商品がどこにあるかわからない



- ☐ 見えにくさから外出が怖い・不安がある
- ☐ 人や自転車や車にぶつかりそうになったことがある
- ☐ 電柱や看板にぶつかることがある



一つでもチェックのついた方は、
裏面をご覧ください！

★白い杖はあなたを守ります★

- ①周りの人が配慮してくれます
- ②人混みでぶつからずにすみませす
- ③迷ったとき、困ったときに尋ねやすいです
- ④杖先で段差や階段、放置自転車などが確認できます



折いたたんで携帯できます



体を支えられる杖もあります

- ・身体障害者手帳で交付を受けられます
- ・障害者手帳がなくても見えにくさによる不安があれば持てます

ライトハウスがお手伝いします！

- ・あなたに合う杖をご紹介します。
- ・持ち方、使い方をお教えします。
- ・役所の申請手続きをご案内します。

まずはお一人で悩まれずにご相談はこちらに！

社会福祉法人 京都ライトハウス 生活訓練部 鳥居寮

075-463-6455

京都ロービジョンネットワーク