**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せんか？

**□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**

****



****

折り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**