

# 地域活動支援センター1月の活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 休所日	2 休所日	3 休所日	4 初詣 体操教室 ひまわり (第3会議室)	5 休所日
6 休所日	7	8 創作の時間 開所時間 (15時まで)	9 スポーツに挑戦 【卓球サロン】	10 パソコン教室 スポーツに挑戦 【体づくり】 成年後見制度 専門相談	11 体操教室 高次脳 (第3・4会議室) なんでも相談 (大和)	12 休所日
13 休所日	14 お花教室	15 スポーツに挑戦 【スポーツ吹き矢】 (第一教養娯楽室) 創作の時間	16 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (本郷)	17 パソコン教室	18 体操教室 ひまわり	19 休所日
20 休所日	21	22 創作の時間	23 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (久井)	24 パソコン教室 スポーツに挑戦 【体づくり】	25 体操教室	26 休所日
27 休所日	28	29 創作の時間	30 スポーツに挑戦 【卓球サロン】	31 パソコン教室		

※各活動は、天候等の事情により内容の変更や中止の場合がありますので予めご了承下さい。

## 【各種相談の日程】

### ○障害者なんでも相談（予約が必要です。）

久井（保健福祉センター） 第4水曜日	大和（保健福祉センター） 第2金曜日	本郷（福祉センター） 第3水曜日
23日 水曜日 10:00~12:00	11日 金曜日 10:00~12:00	16日 水曜日 14:00~16:00

### ○成年後見制度専門相談（予約が必要です。）

毎月第2木曜日 (祝日の場合は変更あり)	10日 木曜日 14:00~16:00	サン・シープラザ 3階 第4相談室

# 障害者生活支援センター ドリームキャッチャー

事務局 〒723-0014 広島県三原市城町1丁目2-1 サン・シープラザ 3階  
電話 (0848)63-3319 FAX (0848)63-3359  
メール dream-c@m-shakyo.jp ホームページ http://www.m-shakyo.jp/  
開所時間 月曜~金曜 9:00~17:00



あけましておめでとうございます

## “体のしくみやバランスの取り方を知ろう!!” 学習会のご案内

発達障害児の中には、体幹機能の弱さやバランスの取りにくさから、日常生活動作や運動面への影響が出ているというお話を聞く場面があります。この学習会では、体のしくみや身近な環境で取り組めるストレッチを学びます。自宅や通所先などでお役に立てればと思っていますので、ぜひご参加下さい。

日時 : 平成31(2019)年1月27日(日) 9:00~16:00  
会場 : サン・シープラザ4階 健康増進室  
講師 : 県立広島大学保健福祉学部理学療法学科教授 島谷 康司氏  
内容 : ○体のしくみを知ってみよう ○ストレッチ体操  
対象者 : 発達障害児/保護者/福祉関係者  
午前の部 9:00~12:00 (幼児・低学年・保護者・福祉関係者)  
午後の部 13:00~16:00 (中学年・高学年・保護者・福祉関係者)  
参加費 : 無料  
申込先 : ドリームキャッチャー(担当:佐々木) TEL:0848-63-3319/FAX:0848-63-3359  
締切 : 平成31年1月21日(月)



## 三原市 防災・健康ガイド について

「三原市 防災・健康ガイド」は、毎日を安心して過ごせるよう、防災と健康管理に関する情報誌として、昨年11月に発刊されました。「災害への備えと対応」をはじめ、「災害時の一時避難場所や避難所」・「市内の医療機関」・「被災者への生活支援制度」などの様々な情報が分かりやすくかかれています。

このガイドブックは、三原市役所危機管理課(TEL:67-6066)、各支所、公民館、医療機関等に設置されています。また、ドリームキャッチャーでも、パンフレットスタンドに置く予定ですので皆さんも手にとって見て下さいね。

災害時の非常持ち出し品や避難場所、避難経路などを再度確認し、日頃から防災意識を高めておきましょう。





詳しい内容や問い合わせは、  
スタッフに確認してください！



### 料理教室は「おかし作り」です

ホットケーキやチョコバーを作ります。以前ふくし情報で紹介した「斉藤工房」のスピーカーから音楽を流し、手作りのおかしと紅茶などで、午後のひと時を楽しみたいと思います。

メニュー：ホットケーキ、チョコバー、マシュマロビスケット、紅茶またはコーヒー

日時：2月13日(水) 13:30~16:00 / 締切：2月8日(金) / 場所：調理実習室

持ってくる物：エプロン、飲み物、ハンドタオル / 材料費：500円



開始が午後からです。ご注意ください。  
お昼を食べすぎないようにして来てくださいね



## 12月の活動報告

### ①障害者週間街頭キャンペーン

12月3日(月)イオン三原店入口にてパンフレットと啓発グッズの配布に参加してきました。ドリームキャッチャーは啓発グッズに「封筒一筆箋セット」を作成しました。配布に参加された方から「年々スムーズに受け取ってもらえるように感じます」また、「障害者に対する理解が深まってもらえたら良いと思います」と感想をいただきました。啓発グッズの作成や街頭キャンペーンでの配布をお手伝いくださった皆さん、ありがとうございました。



### ②歳末たすけあいバザー



12月9日(日)イオン三原店にて行われた「歳末たすけあいバザー」に参加しました。ドリームキャッチャーからは、創作の時間などで利用者さんと作成した「クリスマスリース」や「長封筒」、7月の豪雨災害で被災された、わくわく工房さんで作られている牛乳パックの再生紙を使って作成した「ポチ袋」などを販売しました。作成にご協力くださった皆さん、お買い上げいただいた皆さん、ありがとうございました。



### 手洗い・うがいでインフルエンザ対策を！

インフルエンザは主に、インフルエンザに感染した患者さんの咳(せき)やくしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。手洗いは手や指などに付いたインフルエンザウイルスを取り除き、うがいは口の中をきれいにしてくれます。外出後の手洗い・うがいは、インフルエンザ予防の基本です。こまめに手洗い・うがいをこころがけて元気に冬をのりこえましょう。(参考文献:日本医師会, 厚生労働省ホームページより)



### 講演会で学んだこと

12月15日に「障害者週間啓発事業講演会～わらって☆うなって☆かたって120分～」がリージョンプラザで開催されました。全盲の落語家・桂福点さんの講演と落語、耳の不自由なマジシャン・ミスターかわづさんのマジックショー、途中にギターの弾き語りもあり、バラエティーにとんだ楽しい土曜日でした。また、身近で落語を聞くことやマジックを見ることは貴重な体験でもあり、ステージというのは色々な人の支えがあって成り立っているのだと思いました。そして最後に主催者の方が「障害があってもなくても、ともに楽しく暮らしていける地域でありたい」と言われた言葉が印象に残りました。この講演であらためて「支え合いの心」の大切さを感じました。これからもこの「支え合いの心」を業務に取り入れていきたいと思っています。



相談員兼指導員 河内 秀雄

### ～お知らせ～

「広島市視覚障害者 情報センターまつり 2019 ～知りたい! 使いたい! 楽しみたい!～」が今年も広島市で開催されます。

日時：1月14日(月・祝) 10:00~15:00

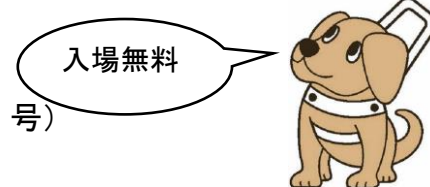
場所：広島市総合福祉センター(広島市南区松原町5番1号)

内容：・講演会 ・相談コーナー

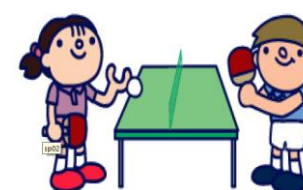
・福祉機器・便利グッズの展示

・調理体験コーナー

・ICTコーナー(音声PC・iPhone・AIスピーカー)



主催・問い合わせ：広島市視覚障害者情報センター TEL: 082-240-1220



東広島のスポーツ交流センターで卓球講座と卓球大会が開催されます。療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を持っている卓球経験者が対象となります。当日は希望者個人での参加となりますが、ドリームキャッチャーでは参加申し込みのお手伝いをします。

#### ～卓球スキルアップ講座～

日時：2月10日(日) 13:30~15:30

締切：2月1日(金)

定員：15人(定員を超えた場合、初参加者を優先)

#### ～広島県障害者卓球大会～

日時：2月24日(日) 9:30~15:30

締切：2月7日(木)

持ってくる物(共通)：室内シューズ、飲み物、ハンドタオル、ラケット、その他各自必要なもの  
参加費：無料(交通費は別途必要) ※詳しい内容や申し込みはスタッフまで。

今月号の新年のあいさつ「あけましておめでとうございます」は坂井優香さん、干支のイノシシの親子のイラストは奥田豊廣さん、ともにドリームキャッチャーを利用されているおふたりにご協力いただき、新年のすてきなあいさつができあがりしました。ありがとうございました。

平成31年1月1日発行