

今月の活動カレンダー

＜各活動の開催時間＞		*パソコン教室	10:00~12:00	*体操教室	11:30~12:30
		*卓球サロン	10:30~12:00	*創作の時間	13:00~15:00
		*体力作り	15:30~16:30	*お花教室	10:00~12:00
		*料理教室	10:30~12:30	*健康体操	10:00~12:00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		創作の時間	スポーツに挑戦 (卓球サロン)	休所日	体操教室 ひまわり	
6	7	8	9	10	11	12
休所日	地域活動支援センター お休み	創作の時間	料理教室 健康体操 スポーツに挑戦 (卓球サロン)	パソコン教室 スポーツに挑戦 (体力づくり)	体操教室	
13	14	15	16	17	18	19
休所日	お花教室	創作の時間	スポーツに挑戦 (卓球サロン)	パソコン教室	体操教室 高次脳 ひまわり	
20	21	22	23	24	25	26
ピア交流会	地域活動支援センター お休み	創作の時間	休所日	パソコン教室 スポーツに挑戦 (体力づくり)	体操教室	休所日
27	28	29	30	※26日(土)はワックスがけの為、ドリームキャッチャーは、お休みさせていただきます。 ※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。		
休所日	地域活動支援センター お休み	創作の時間	スポーツに挑戦 (卓球サロン)			

【当事者グループ】

グループ名	ひまわりサロン	高次脳機能障害 サポートネットひろしま
日時	4日, 18日 金曜日 14:00~15:30	18日 金曜日 10:00~12:00
場所	サン・シープラザ ドリームキャッチャー・第2会議室	サン・シープラザ 第2, 第3会議室

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 9:00~17:30 土曜日 9:00~13:00

12月3日~9日は「障害者週間」です。

12月3日(土)~9日(金)の障害者週間は、障害のある人の福祉について理解を深めるとともに、障害のある人が社会や文化などの活動に参加する意欲を高めることを目的としています。
 三原市内でも講演会と各種イベントを行いますので、みなさんのご参加をお待ちしています。

1, 講演会

日時：12月11日(日)
 13:00~15:00
 場所：三原市芸術文化センター
 (宮浦2丁目)
 講師：障害者総合相談支援センターにしのみや
 センター長 玉木 幸則さん
 テーマ：『みんな幸せになろうや!!~
 「障害」のある人もない人も、
 その人らしく生きる社会へ
 ~』
 申込他：申し込は不要です。
 当日は手話通訳、要約筆記が
 あります。

2, アートイベント

日時：12月3日(土)~11日(日)
 但し7日(水)は休み
 場所：三原市芸術文化センター
 (宮浦2丁目)
 内容：三原市内の障害のある人の作品
 展示

3, 街頭キャンペーン

日時：12月3日(土)
 場所：三原市内の商業施設
 内容：障害のある人の就労支援施設の
 商品を同封したリーフレットの
 配布

11月の予定

○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1水曜日 2日 水曜日 10:00~12:00	大和(保健福祉センター) 第1金曜日 4日 金曜日 10:00~12:00	本郷(福祉センター) 第3水曜日 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
-------------------------	------------------------	----------------------



①～②の活動の詳しい内容や問い合わせ、
参加の申し込みはスタッフまで。

①料理教室は、「白身魚のムニエル きのかクリームソース」です。

メニュー：白身魚のムニエルきのかクリームソース、ごぼうの味噌汁、もやしの和物
日 時：11月9日（水）10：30～12：30
締 切：11月7日（月）
持ってくる物：エプロン、ご飯、飲み物、ハンドタオル
材 料 費：300円（登録者以外）



②障害者週間のアートイベントに行ってみよう！
街頭キャンペーンに参加してみよう！！

障害者週間の間に三原市で開催されるアートイベントに行ったり、自分たちで作った「ぼち袋」を街頭キャンペーンで市民の皆さまに配る予定でいます。そこで、「ぼち袋」作りや街頭キャンペーンに参加できる方、アートイベントに行ってみたい方を募集しています。行ってみたい！配ってみたい！と思っているあなたをお待ちしています(^o^)

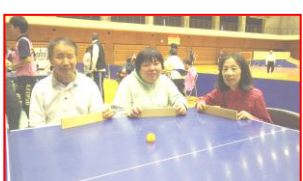


10月の活動報告

みんなで勝ち取った卓球バレーの初優勝！

15日にリージョンプラザで行われたスポーツフェスティバルに参加してきました。

吹き矢体験で自己最高得点が出て喜ばれる方、県大生さんと一緒に卓球を楽しまれる方とスポーツの秋を楽しんできました。卓球バレーの試合では、チームワークの良さで初優勝しました。優勝カップを飾っていますので見に来てください！



大人バーベキュー，美味しかった，楽しかった！

16日に中央森林公園のバーベキュー広場で大人バーベキューを開催しました。参加者は、19名。

野菜班，火おこし班，肉班，リンゴ班に別れ準備をして，バーベキュー開始。ドリームキャッチャーといえば，もちろん手羽先ですが，焼いたお肉と野菜をパンに挟んで食べたりデザートに焼きりんごを作ったりとお腹いっぱいバーベキューを楽しみました。

「来年もする」「肉が絶品」「アルコールが欲しかった」「疲れた」など色々な感想をいただきました。

火，ちょっと強くない??
えっ!?
強いかなあ?



※各活動に参加されたみなさん，お疲れ様でした！

『質の良い眠り』できていますか？

質の良い睡眠がとれていると，朝はスッキリと目覚められます。そして昼間も眠気が襲うことなく元気に過ごせます。しかし，体がダルかったり，身体が冷えてなかなか寝つけず，ぐっすり眠れないことがあります。眠れないと疲れやイライラ感を感じ，日常生活に支障をきたしたりしますよね。



今回は，私がよくしている足つぼをご紹介します。足裏に「湧泉（ゆうせん）」というツボがあります。土踏まずの少し足先寄り，指の付け根のふくらみの終わるあたりの中央部にあるツボです。両手の親指の先を使って強く押し揉みます。3秒間隔で押したりゆるめたり刺激を交互におこない，湧泉（ゆうせん）が温くなるまで繰り返すと，足の血行も良くなり，体も温まります。ツボ押しをすると，体が軽くなったような感じや，体の全身の疲れがとれるような感覚になり眠りにつきやすくなったりしますよ。



Point

痛すぎるのも体に負担がかかるので，心地よい力加減でくださいね。ツボを押したところが硬くなっていたら，老廃物が溜まっているそうなので，やわらかくもみほぐした後は，老廃物を排出するために水分を取ってくださいね。

ストレスや疲れをため込まないのが一番ですが・・・。
自分にあった，マッサージやリラックス方法で，心も身体もほっこりさせて，質の良い眠りを取ってくださいね。
相談支援専門員 桑原

～地域活動支援センターからののお知らせとお願い～

※ 地域活動支援センターの色々な活動を外側通路（広場側）でみなさんにわかりやすく紹介していきま～す。ぜひ見てくださいね。



※ 肌寒くなってきて，ストーブやこたつで部屋が暖かくなるとついついウトウトと眠くなりますよね。しかし，こたつで寝ると体の水分が奪われてよくないそうです。冬になると毎年インフルエンザが流行しますが，うがいや手洗いをして予防しましょう！

