

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 *卓球サロン 10:30~12:00 *体力作り 15:30~16:30 *料理教室 10:30~12:30 *体操教室 11:30~12:30 *創作の時間 13:00~15:00 *お花教室 10:00~12:00 *健康体操 10:00~12:00						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					体操教室 ひまわり	
3	4	5	6	7	8	9
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)	パソコン教室	体操教室 高次脳	権利擁護 学習会
10	11	12	13	14	15	16
サイクリング	お花教室	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 (体力作り)	体操教室 ひまわり	卓球バレー 合同練習会
17	18	19	20	21	22	23
休所日	休所日	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	
24	25	26	27	28	29	30
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)	パソコン教室 スポーツに挑戦 (体力作り)	体操教室	
31	※ 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						

【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	1日, 15日 金曜日 14:00~15:30	8日 金曜日 10:00~12:00
場 所	サン・シープラザ 第3会議室	サン・シープラザ 第3, 第4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 F A X (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

『卓球バレー合同練習会』 開催!

卓球バレーを幅広く知っていただく事、
卓球バレー大会に参加される方の練習の場を提供
する事を目的に合同練習会が開催されます。

日 時：7月16日(土) 13:30~15:30
 場 所：三原リージョンプラザ 主体育館
 持ってくる物：体育館シューズ, タオル, 飲み物
 申込締切：7月14日(木)
 ※動きやすい服装でお越しください。

『権利擁護(虐待・差別解消法)』 についての学習会のご案内!

権利擁護? 成年後見? 虐待? 差別解消法?
 弁護士の坂下先生を講師として研修会を開
 催します。

日 時：7月9日(土)
 10:00~12:00 障害のある方・そのご家族
 13:00~15:00 支援者の方
 場 所：サン・シープラザ3階 栄養指導室
 申 込 先：ドリームキャッチャー
 申込締切：7月4日(月)

『就労体験みはら2016』 始まります!

障害のある方の就労支援の充足と促進を
 はかるため、就職に対する不安の軽減、就職意
 欲の向上をはかることを目的に、今年も秋頃
 におこなわれます。

地域の企業で数日間の就労体験をおこない、
 働くことについて考えてみませんか。

※詳しい内容は、通所されている事業所や相談支援
 事業所に問い合わせしてみてください。

お知らせ



7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 6日 水曜日 10:00~12:00	大和(保健福祉センター) 第1金曜日 1日 金曜日 10:00~12:00	本郷(福祉センター) 第3水曜日 20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	14日 木曜日 14:00~16:00	サン・シープラザ3階 第4相談室
---------	------------------------	---------------------



スポーツに挑戦「サイクリング」

佐木島に渡り太陽の光と潮の香りと風を体一杯に感じませんか！

今、ブームのサイクリストに皆でなりましょう！

日 時：7月10日（日） 但し、天候等の事情により中止の場合あり
 集合場所：三原港 9:00 集合 解散場所：三原港 14:30 解散
 活動場所：佐木島 定 員：10名程度
 対 象：中学生以上の社会適応に困難のある方、小学生の場合は保護者同伴
 参加費：760円（往復船代金）
 持ってくる物：飲み物、昼食、日焼け対策、帽子、タオル、その他各自必要な物
 ※レンタサイクルを希望の方は、7月7日までに予約ください。
 ※申し込み問い合わせは、柳原まで。



陶芸にチャレンジ

みなさんの参加を
お待ちしております！

～自分だけのあったか器づくり～

日時場所：8月2日（火） ドリームキャッチャー

①午前の部 10:00～12:00, ②午後の部 13:30～15:30

定 員：10名程度

参加費：1,250円（中学生から大人）、1,000円（幼児から小6まで）

申 込：ドリームキャッチャー 締 切：7月26日（火） どんな器ができるかなあ？！

※汚れてもいい服装か着替えをご用意ください。着替えのできるスペースもあります。



今月の料理教室は、「鶏肉のクリームチンジャオ」です。

メ ニ ュ ー：鶏肉のクリームチンジャオ、みょうがの味噌汁、他

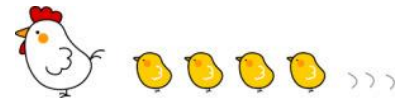
日 時：7月13日（水）10:30～12:30

締 め 切 り：7月11日（月）

持ってくる物：ご飯（おにぎりやパンでもOK）エプロン、飲み物、ハンドタオル

材 料 費：300円（登録者以外）

～料理教室からのお知らせ～



・持ってくる物に「ご飯」が加わります。

これまで、ご飯を炊いていましたが、各自一食分のご飯を持って料理教室に参加していただくこととなりましたので、参加される方は忘れずご持参ください。

・わからないこと、申し込みはスタッフまで。

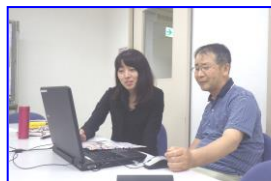
6月の活動報告

6月7日広島情報シンフォニーさんによる「広島県障害者サポート IT 講習会」を開催しました。個人対応ではワードを使った地図作り、グループ対応では自分の名刺を作ったりと充実した時間でした。

来年も開催予定ですので、興味のある方は是非ご参加下さい。

ドリームキャッチャーでは、毎週木曜日の午前中にパソコン教室をおこなっています。

パソコンに興味のある方、初心者の方は是非ご参加下さい m(_ _)m



潮風を感じながら・・・

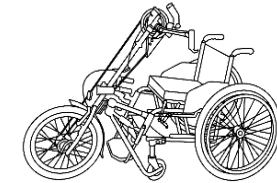
先日、瀬戸田にあるサンセットビーチで開催された『ハンドサイクル』に参加しました。

ハンドサイクルというのは、手で漕ぐ三輪タイプの自転車で、車いすに取りつけるものと、寝そべて運転する競技用の大きく2種類に分かれています。また、競技用のハンドサイクルは、パラリンピックの正式種目にもなっています。

私は、競技用に試乗させてもらって、サポーターの方と一緒に、ビーチから4kmを走りました。

日頃、動かす事の少ない肩や腕を使ったので、疲れてしまいました。

最後の方には、リズム良く漕げる様になって、景色を見ながら風を切って楽しむ事が出来ました。



末清弘聖

自主活動紹介



ひまわりサロン

ひまわりは、視覚に障害を持つ当事者でサロン活動をしています。日々の出来事や悩み、情報交換や福祉制度等について意見を出し合っています。楽しいばかりじゃないけど…生活を見直す良い機会になっています。

ボランティアさんとの交流等もしています♪

日 時：毎月第1,3金曜日 14:00～15:30

場 所：サン・シープラザ



高次脳機能障害サポートネットひろしま

体験者から学ぶ 高次脳機能障害者を支える家族のための相談&交流会。

高次脳機能障害により日常生活に困っている方・詳しく知りたい方に家族同士の交流や学習の場を設け開催しています。



日 時：毎月第2金曜日 10:00～12:00

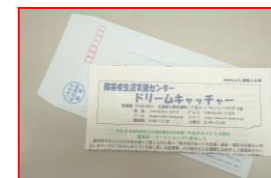
場 所：サン・シープラザ

～地域活動支援センターからのお知らせとお願い～

※三原に夏が来て「ヤッサ・ヤッサ」とあちこちから聞こえてきますね。

今年は、初参加の方、お手伝いが必要な方を対象にマヴィで「やっさ祭り」

に参加します。締め切りは7月15日（金）です。申し込みは、スタッフまで。



※ドリームキャッチャー発行の「みはらふくし情報」を、来所時での受け取りのご協力をお願いしています。皆さまのご理解とご協力をお願いします m(_ _)m

※いよいよ夏本番！今年は猛暑が予想されます。

体を締め付けない服装で、のどが乾いても乾かなくてもこまめに水分補給をして熱中症にならないように注意しましょう。



〈平成28年7月1日発行〉