

# 今月の活動カレンダー

<p>&lt;各活動の開催時間&gt;</p> <table border="0"> <tr> <td>*パソコン教室 10:00~12:00</td> <td>*体操教室 11:30~12:30</td> </tr> <tr> <td>*卓球サロン 10:30~12:00</td> <td>*創作の時間 13:00~15:00</td> </tr> <tr> <td>*体力作り 15:30~16:30</td> <td>*お花教室 10:00~12:00</td> </tr> <tr> <td>*料理教室 10:30~12:30</td> <td>*健康体操 10:00~12:00</td> </tr> </table>							*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
*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	6	7								
休所日	休所日	休所日	スポーツに挑戦 (卓球サロン) 初詣	パソコン教室	体操教室 ひまわり									
8	9	10	11	12	13	14								
休所日	お花教室	創作の時間	料理教室 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)	健康体操 体操教室 高次脳									
15	16	17	18	19	20	21								
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 ひまわり									
22	23	24	25	26	27	28								
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									
29	30	31	<p>※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。</p>											

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	6日, 20日 金曜日 14:00~15:30	13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 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

### 新年あけましておめでとうございます

- 今年も「障害者生活支援センタードリームキャッチャー」を宜しくお願いします。皆さんと過ごす1年にワクワクしています。私自身は、仕事を通じて、学べた事を大切にしながら、余暇を充実させていくことがパワーの源となりそうです。(佐々木)
- あっという間に過ぎていった2016年でした。今年は、ゆ“とり”のある年にしたいと思っています。のんびり、ゆっくり、ゆ“とり”ある一年を……。 (前田)
- 一つひとつの経験や出会いを大切に、みなさんとたくさんお話をし、たくさん笑って、いざいざ豊かな1年にできたらいいなあと思っています。(桑原)
- 今年は、公私ともに色々なことにトリくんで、経験を積んでいきたいと思っています。本年も宜しくお願いいたします。(末清)
- 去年は、みなさんと一緒に作った創作品を「兎っ兎」や「たすけあいバザー」に出店し、たくさんの市民の方に購入して頂く機会を作りました。今年は、作品だけでなく、みなさんの“私の生活”が豊かになるように、積極的にまちへ出向く企画を「MaVie」で行っていきたくと思っています。(柳原)
- 去年は2年目ということもあり、色々な経験させて頂きました。今年も一つひとつの仕事を大切にしていきたいと思っています。(河内)
- バタバタせず、老体にムチ打つこともなく、マイペースでぼちぼち頑張ろうと思っています。本年も宜しくお願いいたします。(相良)

#### 1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 4日 水曜日 10:00~12:00	大和(保健福祉センター) 第1金曜日 6日 金曜日 10:00~12:00	本郷(福祉センター) 第3水曜日 18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)	12日 木曜日 14:00~16:00	サン・シープラザ 3階 第4相談室
-------------------------	------------------------	----------------------





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、「鶏もも肉と卵のさっぱり煮」です。

メニュー：鶏もも肉と卵のさっぱり煮、ほうれん草の和え物、  
青じその味噌汁

日時：1月11日（水）10：30～12：30

締切：1月10日（月、午前中）

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）



12月の料理教室は、港町の「ZEN」  
で、お腹いっぱい美味しい昼食を  
いただきました。満足(^o^)/

### ②チョコ作りを開催します\(^o^)/

2月は、やっぱり「あま〜いチョコ」ですよ〜。男女問わず受け付けますので参加してね！

日時：2月4日（土）10：00～12：00

場所：調理実習室

定員：6名

持ってくる物：エプロン、ハンドタオル

材料費：200円



## 12月の活動報告

### 障害者週間街頭キャンペーンに参加しました。

12月3日、ニチエー中之町店入り口にて「障害者週間街頭キャンペーン」の  
パンフレットと啓発作品の配布に参加してきました。

参加された方からは、「お買い物に来られた方に、配布物を受け取って頂くこと  
の難しさを実感しました」と感想をいただきました。

啓発作品作成や街頭キャンペーンをお手伝いくださった皆さん、ありがとうございました。



### 歳末たすけあいバザー

12月11日（日）にイオン三原店で行われた「歳末たすけあいバザー」に参加してき  
ました。寒い中、たくさんの市民の方に手作り作品をお買い上げいただきました。

「出会いだから、買って帰ります」と作品を手に取りお買い上げいただき、心温まる時  
間を過ごしました。これからも色々な場所で社会参加していきたいと思っています。

### お楽しみ交流会

12月23日（金）に「お楽しみ交流会」を行いました。ご家族を含め20名の方に参加いただき、賑や  
かな交流会となりました。調理班、会場準備班と一人ひとりが役割を持ち、協力しながら予定通りに  
昼食をいただく事が出来ました。

今回初の「ペットボトルポウリング」では、笑いあり、  
応援あり、チョット残念あり・・・と楽しい時間で  
したね(^o^)/

恒例のプレゼント交換では、どんなプレゼントがもらえましたか？

笑顔や笑い声は、私達スタッフへのみなさんからの何よりのプレゼントでした。

来年も色々な行事を予定していますので、ぜひご参加くださいね！



## 2017年のはじめに

お正月といえば、お鏡・お餅・お年玉・初詣など連想しますが、せっかくなのでそのお正月につい  
て色々調べてみました。諸説あるうちの一つですが、古来日本ではお正月というのは、新しい年の  
幸福をもたらす新年の神様である『年神様』を家にお迎えするのが始まりだったそうです。

そのために大掃除をして門松やしめ縄で年神様を「お迎え」し、鏡餅やおせち料理などで「おもて  
なし」をし、「お見送り」をするのが一連の行事だったようです。

お迎え、おもてなし、お見送りは地域によって様々で色々な習わしがあるようです。ちなみにお年  
玉は、その昔は鏡餅を起源とし、お餅を配っていたそうですが、江戸時代ぐらいからお金に変わり、  
明治以降定着したようです。習わしや行事など一つ一つその由来や起源なども調べてみてもお正月の  
楽しさを感じることができるのではないかと思います。

鏡餅やお年玉など一つ一つ理由があり、それがつながりのあることもわかりおもしろいです。

同じアジアの中国では旧暦のお正月（例年2月の初旬あたり）をメインにお祝いをするには有名  
ですが、地域によっては爆竹で盛大にお祝いしたり、成人になっても結婚するまでお年玉をもらえ  
たりするそうです。そういう他国の文化を知るのも楽しいです。

何にせよ心地よくお正月を迎えられることが  
なによりだと思います。そして新しい年を良き  
スタートで始められたらと思います。みなさん  
はどんなお正月を迎えられ、すごされましたで  
しょうか？良き新年を迎えられていることを  
お祈りしています。



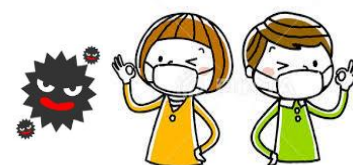
相談員兼指導員 河内 秀雄



## 2017年を元気にスタートしましょう！

寒い冬がやってきました。そこで、冬に気をつけたい事をいくつかご紹介します。

- ① インフルエンザなどの感染症に注意→石けんでこまめに手を洗ってウイルス対策！
- ② 寒さ対策→外出する時には、コートなどの上着やマフラー、手袋で防寒しましょう！
- ③ 空気の乾燥に注意→マスクをつけて喉を保湿して乾燥を防ぎましょう！



皆さん、元気に冬を乗り切りましょう\(^o^)/



〈平成29年1月1日発行〉