

今月の活動カレンダー

*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
			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	
5	6	7	8	9	10	11
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 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 高次脳 マヴィ	
12	13	14	15	16	17	18
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 健康体操 ひまわり	
19	20	21	22	23	24	25
休所日	マヴィ (防災体験)	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	施設見学
26	27	28	29	30	31	
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	
※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。						

【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	3日, 17日 金曜日 14:00~15:30	10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 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

第14回 障害のある人の地域生活支援セミナーに参加して

テーマは「障害のある人の高齢化」・「障害福祉サービスと介護保険のシームレス（途切れない）な連携」でした。障害のある人も65歳を迎える際には、介護保険への申請となります。「介護保険となったらサービスはどうなるのか」「誰に相談をしたらいいのか」という声を聞きます。私たち、高齢者相談支援事業所・障害者相談支援事業所の相談員は一人ひとりの思いを聞き、住み慣れた地域で安心して生活をしていただく為に、いっしょに考えていく事を大切にしています。困ったなと思ったら身近な相談員に声をかけて、お話をしてくださいね。

防災体験のご案内

今年も、「三原市防災ネットワーク」主催の「生命と暮らしを守る防災体験」が開催されます。防災体験や炊き出し体験、広島県防災航空隊員のお話、ヘリコプター見学など、ぜひこの機会に参加して、災害に対する備えと防災に関する知識を深めてみませんか？

日 時：平成29年3月20日（月・祝）9:50~13:00

※受付 9:30~9:50 参加無料（小雨中止）

会 場：沼田川河川防災ステーション（新倉2-1-1 駐車場有）

問合せ先：三原市防災ネットワーク事務局（三原市生活環境部危機管理課）

TEL：0848-67-6197 FAX：0848-67-6164

TEL：090-8999-1875（雨天時）



3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	大和（保健福祉センター） 第1金曜日	本郷（福祉センター） 第3水曜日
1日 水曜日 10:00~12:00	3日 金曜日 10:00~12:00	15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）	9日 木曜日 14:00~16:00	サン・シープラザ 3階 第4相談室
-------------------------	-----------------------	----------------------

参加者 募集中

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、「ハルオ定食」です。

メニュー：あじの刺身、あら汁、ひじきの煮物、もやし炒め他
日時：3月8日（水）10：30～12：30
締切：3月6日（月）
持ってくる物：エプロン、飲み物、ハンドタオル
材料費：300円（登録者以外）



3月の料理教室はドリームキャッチャーでご飯を炊きます。ご飯類は持ってこなくても大丈夫です

～料理教室からのお知らせ～

4月から料理教室が変わります。毎月1回で年間12回開催していた料理教室を、4月からの1年間は6回（4月・7月・8月・9月・11月・3月）に変更となります。年間の登録者募集の受付を4月1日から開始します。定員は12名です。分からないことはスタッフまで。

②生命と暮らしを守る防災体験

小雨中止です



1面で紹介した「防災体験」にマヴィで参加します。

集合時間：3月20日（土）9：00／集合場所：三原駅 バス4番乗り場

※バスに乗り沼田川河川防災ステーションに向かいます。

バス優待券、障害手帳をお持ちの方はご持参ください。



③施設見学&体験 ～鞆の浦に行ってチクワを作ろう！～

福山市の『阿藻珍味 鯛匠の郷』のちくわ工場を見学し、ちくわ焼き・手焼きせんべいふりかけの作成体験を行い、鞆の浦を散策したいと思います。

日時：3月25日（土）8：30～16：30（予定）

場所：阿藻珍味 鯛匠の郷ちくわ工場、鞆の浦

参加費：体験者1人500円／昼食代：大人1,350円、小学生以下756円

対象：18歳以下の児童とその家族（10歳以下の児童は保護者同伴）

定員：30名（先着順）／締切日：3月16日（木）



④お花見バーベキュー！

障害のある人の交流を目的として開催します。

さわやかな春の日ざしの中でバーベキューをしませんか？

日時：4月2日（日）9：00～16：00（雨天決行）

場所：中央森林公園（別途交通費がかかります）

対象：市内在住の障害のある人（児童含む）と、その家族

定員：20名（定員になり次第締め切ります）

参加費：大人1,000円／高校生以下500円

大人も子ども一緒に楽しみましょう！！



3月ですね・・・少しずつ梅の花が咲き始めましたね。

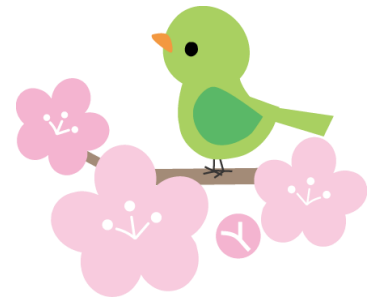
この冬は寒さが厳しくなるらしいといううわさに冬物の準備をしていましたがここまで、例年に比べて暖かいですね。もしかしたら、3月下旬か4月まで寒さが続くパターンでしょうかね。

情けない話ですが、私は、時としてと早め早めの準備が大切と思い、その都度の情報を確認せず、後になって“しまった！”と思う事があります。又流行についてもそうです・・・雑誌を見て購入をしても全く自分には似合わないといったパターンを繰り返していました。

しかし、歳を重ねて、思うのですが、“〇〇さんが着ていいな”“持ってるからほしいな”と思う気持ちが薄れてきています。何かを購入する時、人まねをするのではなく自分にあつた物を購入したいと思っています。

今後、日常生活で何らかのサービスが必要となった時も、“あの人が使っているから”で決めるのではなく、“自分の生活でいる支援が何かな”とその都度、考え、自分の気持ちを相手に伝えられる人でありたいと思います。その為にも1年1年を大切にしていきたいと思っています。

相談支援専門員 佐々木由利子



3月の活動報告

「チョコ作り」をしました！

2月4日（土）、マヴィでチョコ作りをしました。今年は、玄米パフとナッツを入れてサクサクとした食感の美味しいチョコができました(^o^v) スプーンで丸めたり、棒状に切ったり、想いの詰まった「あま～いチョコ」に、メッセージカードを添えて完成！ 想いが届いたかは・・・ひ・み・つです(*^*)



「卓球講座」を行いました！

2月22日（水）、広島県卓球協会の講師、松田益枝さんにお越しいただき「卓球講座」を行いました。サーブの打ち方、返し方などの指導を受け「狙った所に打つことが大切」と教わりました。参加された方からは「少しのアドバイスでも上達できた」と感想をいただきました。今回教わったことをこれからの卓球サロンに活かしていきたいと思っています。講師の松田さんご指導ありがとうございました。



～マヴィの紹介とお知らせ～



時々このふくし情報に出てくる“マヴィ”についてご紹介します。マヴィとは自分の考えを伝えたり、仲間の話を聞いたりして「私の生活」を考え豊かにするピア交流の場です。また地域の行事に参加しながら、自分の生活を振り返る場としての活動もしてきました。3月10日（金）14時から、4月からのマヴィの活動について、みんなで話し合い、一緒に考えたいと思います。ぜひご参加ください。

〈平成29年3月1日発行〉