

# 今月の活動カレンダー

<各活動の開催時間> <table style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-right: 20px;"> <tr><td>*パソコン教室</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>*卓球サロン</td><td>10:30~12:00</td></tr> <tr><td>*体作り</td><td>15:30~16:30</td></tr> </table> <table style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <tr><td>*体操教室</td><td>11:30~12:30</td></tr> <tr><td>*創作の時間</td><td>13:00~15:00</td></tr> </table>							*パソコン教室	10:00~12:00	*卓球サロン	10:30~12:00	*体作り	15:30~16:30	*体操教室	11:30~12:30	*創作の時間	13:00~15:00
*パソコン教室	10:00~12:00															
*卓球サロン	10:30~12:00															
*体作り	15:30~16:30															
*体操教室	11:30~12:30															
*創作の時間	13:00~15:00															
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											
10	11	12	13	14	15	16										
休所日	地域活動支援センター お休み	創作の時間	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 (体づくり)	体操教室 ひまわり											
17	18	19	20	21	22	23										
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	お楽しみ 交流会										
24	25	26	27	28	29	30										
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 スポーツに挑戦 (体づくり)	休所日	休所日										
31	※12月3日(日)から9日(土)の1週間は、障害者週間です。 ※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。 ※年末年始は、12月29日(金)~1月3日(水)まで、お休みです															
休所日																

【当事者グループ】

ひまわりサロン

日時：1日 14:00~15:30  
場所：ドリームキャッチャー

日時：15日 14:00~15:30  
場所：第2会議室

高次脳機能障害  
サポートネットひろしま

日時：8日(金) 10:00~12:00  
場所：第3, 4会議室



視覚障害者協会婦人部

〈お花教室〉  
日時：25日(月) 10:00~12:00  
場所：ドリームキャッチャー

〈健康体操〉  
日時：13日(水) 10:00~12:00  
場所：第2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

マヴィ企画

### 身だしなみ講座を開催しました



11月11日、資生堂の美容部員さんをお招きして、ひまわりサロンと共同で身だしなみ講座を行いました。女性12人男性6人の方が参加され、男女に分かれスキンケアやヘアスタイル、メイクアップなどを教えて頂きました。女性の参加者の方々は、資生堂から持参していただいた化粧品を遠慮しつつ使いながらも、和気あいあいとした雰囲気の中で、鏡を手に真剣にメイクを教わっていました。それぞれにあった色のアイシャドーを美容部員さんに選んでもらいきれいになっていく自分に、大満足の様子！親子で参加された方は、大人の仲間入りをした娘さんの姿にとっても喜ばれていました。



男性は「身だしなみを整えることで自分をより良くアピールすることができ、相手の方へも良い印象を持ってもらえる」をテーマに学びました。男性にはメイクアップはありませんでしたがその分「スキンケアやネクタイの締め方」を教わりました。講座の最後に全員でネクタイを締めると「身の引き締まる思いがします」との声が上がりました。講座の後は、「ソーボー」にランチに行きました。



後日、教わったスキンケアを続けていると嬉しい報告をいただきました。お仕事をされている方や事業所に通われている方、初めてメイクをされた方、参加の目的や動機は色々だとは思いますが、今回の講座で教わったことをこれからの日常生活や社会生活に生かしていただければと思っています。

【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
27日 水曜日 10:00~12:00	8日 金曜日 10:00~12:00	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 (祝日の場合は変更あり)	14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 お楽しみ交流会のご案内

日時：12月23日(土) 10:00～14:00(予定)  
締切：12月15日(金)  
定員：25人

内容：軽食作り、マジックショー、ゲーム、プレゼント交換など

参加費：500円

持ってくる物：540円程度のプレゼント、エプロン、ハンドタオル、各自必要なもの  
※参加希望の方は、別紙で確認をして申し込んでくださいね！

マジックショーやゲームで楽しい時間を過ごしましょう(^^) /



### マヴィ企画

### ② 瀧宮神社に初詣に出かけましょう！

「一年の計は元旦にあり」これは、その年にすべきことは元旦に計画を立てる、何事もはじめに計画を立てるのが肝要という意味です。

お賽銭をチョット投げ入れ、この一年にあった事を報告して、新しい一年の計画や目標が叶うようお願いをするために初詣に出かけましょう！  
参加希望の方は、1月4日(木)10時にドリームキャッチャーにお越しください。  
寒いので、暖かくして来てくださいね。持ってくる物は、お賽銭です。  
※たくさんお願い事をしたい気持ちはわかりますが、お願い事を1つだけ心に秘めてご参加ください！



### 11月の活動報

### ピア交流会 in 呉に参加してきました。

26日(日)、参加者18人、スタッフ4人でピア交流会 in 呉にマヴィで参加しました。

10時には呉に到着。「アレイからすこじま公園」で海上自衛隊の護衛艦や潜水艦を見学しました。大きくて黒い護衛艦や水面から半分だけ船体を出している潜水艦を初めて見る方は、「大きいね」と話されていました。見学後、会場近くの「ハイカラ食堂」で「海自カレーセット」をいただき、昼食後は、楽しみにしていたピア交流会に…。

呉といえば、戦艦大和が製造された地として有名ですね。ということで、「大和ミュージアム」見学、本物の潜水艦が見学できる「てつのかじら館」見学と別れて皆さん楽しい時間を過ごしました。

見学の後は、地域自慢クイズや茶話会。三原の自慢クイズは、糸碓神社の大楠の樹齢は何年でしょう？と、かなり難しい問題に他の地域から参加された方はもちろん三原から参加した方も…？。

何年かね？100年？150年？いや～500年じゃない？とクイズをすることで他の地域の方とも楽しく交流ができました。三原から参加された方も参加者だけではなくクイズの出題者として役割を果たす場面もあり、終始にぎやかで楽しい交流会でした。帰りのバスでは、参加された子供さんだけが元気でした。参加された皆さん、お疲れさまでした！



〈平成29年12月1日発行〉

### さぎ島サイクリング、伯方島(愛媛県今治市)まで遠出してきました

今回で4回目のサイクリング。「さぎ島と違うところに行きたい!」「伯方島に海を眺めながら、美味しいケーキが食べられる喫茶店がある!」という声で、先月25日(土)に9人で予定を変更し、伯方島へ行ってきました。さぎ島1周でも必死な私が、約42キロの距離を走れるかどうか不安いっぱいでしたが、皆で声を掛け合い、励ましあう姿は素敵でしたし、私も大変救われました。みんなで一つのことに挑戦すること、目的を達成できたことの爽快感を久しぶりに実感しました。近すぎて気づかなかった瀬戸内の良さを知る機会にもなりました。「いつでも行ける」と、思っていた場所があれば、ぜひ行かれてみてください。いろんな発見ありますよ。 相談支援専門員 柳原



8:35 三原港発→沢港(生口島)へ。みんなワクワクしながら向いました。



生口島から多々羅大橋を渡り大三島へ。ママチャリ組もがんばりました!

多々羅大橋の中央が県境。思わず、自転車と一緒にパシヤ!柳原も、クロスバイクデビューです。



12:30 21キロ走り、目的地の喫茶店に到着!ケーキセットを頂きました。



美味しいケーキを食べた後は、三原に向かって帰るぞ〜。すでに筋肉痛。痛い〜



15:50 皆で声掛け合い瀬戸田港に到着。ホッとしたのは東の間、出航アナウンスに冷汗。最後に栈橋を自転車押して猛ダッシュ。すべりこみで乗れました(笑)



### 「あいサポート運動」って

聞いたことありますか?知っていますか?

「あいサポート運動」とは、様々な障害の特性や障害のある人が困っている時に、それぞれに必要な配慮の仕方やちょっとした手助けの方法などを知っていただき、実践していただく運動です。今回は、視覚障害についてあなたに知ってほしい事をお知らせします。

視覚障害は、何らかの原因によって、視覚機能に障害があり、まったく見えない、見えづら場合とがあります。見えづらい場合の中には、細部がよくわからない・光がまぶしい・暗いところで見えにくい・見える範囲がせまい・特定の色がわかりにくいなどの症状があります。

そのため、慣れていない場所では、一人で移動することが難しい・目から情報を得にくい音声や手で触れることで情報を得ている・自分がどこにいるのか、近くに誰がいるのか、説明がないとわからない・人の視線や表情が理解できず、コミュニケーションに苦労している・文字の読み書きが困難で、タッチパネル式の機械がうまく操作できない・「見えないからできない」ではなく、「見えなくても教えてもらえばできる」ことが多くある・点字ブロックの上に、物や自転車などが置かれていると困るなどがあります。

では、視覚に障害のある方にはどんな配慮ができるのか、次回の福祉情報でお知らせいたします。

参考資料：あいサポート運動広島県ホームページ