

# 今月の活動カレンダー

<p>&lt;各活動の開催時間&gt;</p> <p>*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</p>						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
お花見 パーベキュー	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	
9	10	11	12	13	14	15
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)	体操教室 高次脳	
16	17	18	19	20	21	22
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) 健康体操	パソコン教室	体操教室 ひまわり	
23	24	25	26	27	28	29
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	昭和の日
30	<p>休所日</p> <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>					

【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	7日, 21日 金曜日 14:00~15:30	14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

### 「障害者なんでも相談」について、知っていますか？

障害者なんでも相談（巡回相談）は、毎月1回、久井・大和・本郷で開催されています。  
 身体・知的・精神に障害のある人やそのご家族からの日常生活の悩みや困りごとに関するご相談を相談員がお聞きしています。具体的には、「一人暮らしをしたい」「福祉サービスを利用したい」「日中、活動できる場がほしい」等、住み慣れた地域で、よりよい生活を送っていただけるよう、ひとり一人のニーズに応じた情報の提供や必要に応じて関係機関の紹介・連絡調整等をおこなっています。  
 また、毎月第2木曜日には成年後見制度専門相談を開催しています。司法書士の安藤先生を相談員としてお招きし「成年後見制度を利用する際に必要な書類や費用、具体的な利用方法」等のご相談をお受けしています。「こんな時は、どうしたらいいのかな？」と思われた時は、ドリームキャッチャーまたは、最寄りの地域センターまで、ご連絡ください。

#### 4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4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
26日 水曜日 10:00~12:00	7日 金曜日 10:00~12:00	19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)	13日 木曜日 14:00~16:00	サン・シープラザ 3階 第4相談室
-------------------------	------------------------	----------------------

### マヴィって何をしているの??

マヴィ (M a v i e) とは、フランス語で「私の生活」を意味する言葉です。日常生活に必要な話を仲間から聞いたり、自分の考えを伝えたり、みなさんが普段から何気なく過ごす中での「わからないこと」や「気付いたこと」を仲間やスタッフと一緒に話し合いながら自立生活を考えたり、自分の生活を振り返る場を共有したりすることを目的とした活動として2年前の2015年5月にスタートしました。

そんなマヴィでは、この2年間に様々な活動をしてきました。  
 筆影山に登っての「山ヨガ」「やっさ祭り」「ピアサロン交流会」「吹き矢協会の視察」「防災体験」「お菓子作り」「スポーツ大会」などなど、ドリームキャッチャーでの行事や地域のイベントに出掛けるの社会参加も積極的に行いました。

これからも、様々な活動に参加してチャレンジしたり、楽しんだりみなさんの「私の生活」を充実したものにしていく活動を続けていきたいと思っております。

これからも、マヴィでの行事や社会参加などを予定しています。

ぜひ参加してくださいね\(^o^)/





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。



料理教室は、「鶏肉と春野菜のトマトソース煮」です。



メニュー：鶏肉と春野菜のトマトソース煮、  
菜の花のおひたし、コンソメスープ  
日 時：4月12日(水) 10:30~12:30  
締 切：4月10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



料理教室の参加登録者を  
受付中です。希望される方  
は、スタッフまで申し込み  
ください。  
定員は12名です。

※今月もご飯は、ドリームキャッチャーで準備します。

## 3月の活動報告

### 料理教室からチョット報告!(^^)!

料理教室ではアジの刺身をメインとした「ハルオ定食」を作りました。お魚屋さんで働かれているハルオさんに刺身作りをわかりやすく教えていただきながらの挑戦。



参加された方からは「上手にできた!」「美味しい!」と感想をいただきました。第2弾も企画中です。お楽しみに(^^)/  
ハルオさん、ご協力いただきありがとうございます。



### ~防災体験に参加しました~

3月20日、沼田川河川防災ステーションで行われた「生命と暮らしを守る防災体験」にマヴィで参加しました。消火器の使い方、車いす体験、担架の作り方と運び方、土のうの作成等の体験学習をしました。参加された方から「生活するうえでのいざという時の備えや知識が増えた」という感想を頂きました。ドリームキャッチャーでは、これからも防災訓練や防災体験に参加していきたいと思っています。



### ~鞆の浦でチクワを作ってきました!~

25日土曜日に、お天気を気にしながらバスで施設見学に向けて出発! 阿藻珍味では、ちくわやふりかけ作り、鯛せんべ焼き体験を行いました。その中でも、鯛せんべ焼きはむずかしく、丸まったり少し焦げたりと自分で作る難しさを実感しました。出来上がったちくわやふりかけ、鯛せんべはとっても美味しかったです(^^)v  
昼食のビュッフェでは、好きなものを好きなだけ食べておなか一杯になり大満足!  
鞆の浦散策では、みんなで「ポニョ」を見つけて一日楽しい時間を過ごしました。



## 散歩でリフレッシュ!

冬が終わり、春の日差しが心地よく感じられる季節になってきましたね。花の香りが、そよ風に運ばれてくるのを少しずつ感じます。  
寒い冬は室内で過ごすことが多かったのですが、これからは外で活動してリフレッシュしたいな~っと思っているところです。

気分転換には散歩が良いと言われ、よく知られているリラックス法の一つですが、実践している方はいらっしゃいますか?

「散歩」は気分転換を目的としたもので、運動を目的とした「ウォーキング」とは違います。なので、散歩をする際には、自由気ままに歩き回ってみましょう。歩くことによって足の裏が指圧されて、脳に心地よい刺激を与えてくれるそうです。

ちょっと行き詰まったな~っと思ったら、5分くらい散歩をしてみてください。足の裏への刺激で、良いアイデアなどが浮かぶかも!? かもしれません。



天気がいい日には、近くの公園などに行ってみたりするのもいいですね。樹々の緑や花、心地よい風などを感じられますよ。

散歩をする際には、深い呼吸をすることも意識するとより効果的みたいですよ。深く息を吸い、ゆっくり、ゆっくりと息をはく。5分ほど続けると気分がスッキリしますよ! おすすめです。

春風を感じに外にでかけ、散歩をしながらリフレッシュするのは、いかがでしょう♪

相談支援専門員 前田



## 春の足音

春は桜や春野菜などの楽しみもたくさんあり、待ち遠しいですよ。美しい桜が花を咲かせることを待っている人は多いかもしれませんが、時には冬の冷え込みに戻る時があり体調を崩しやすい時期でもあります。みなさん、気温の変化には気を付けて春を楽しんでくださいね。



今月の料理教室では、美味しい春野菜を使って季節を感じ、しっかりと栄養のとれる料理に挑戦します。

家で作ってみたいなあ~と思っている方は、レシピをお渡ししますのでスタッフまで声を掛けてくださいね。