

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	5	6
	地域活動支援センター お休み	創作の時間	休所日	休所日	休所日	
7	8	9	10	11	12	13
休所日	お花教室	創作の時間	スポーツに挑戦 (卓球サロン) リージョンプラザ	パソコン教室 スポーツに挑戦 (体力作り)	高次脳	
14	15	16	17	18	19	20
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	スポーツに挑戦 (さぎ島サイクリング) マヴィ (ビーチボールバレー交流会)
21	22	23	24	25	26	27
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	
28	29	30	31	※12(金)の体操教室はお休みです。 ※20(土)課外活動のため閉所します。		
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)			

※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	19日 金曜日 14:00~15:30	12日 金曜日 10:00~12:00
場 所	サン・シープラザ 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

さぎ島サイクリングが始まります。

地域活動支援センターでは、「スポーツに挑戦」という活動を毎週水曜日に(卓球)第2, 4木曜日に(体力づくり)をしています。

昨年、新たに「サイクリングをしたい」の声がありましたので、NPO法人ちゃんくすのメンバーさんたちとコラボレーションして、車いす、電動車いすの人に声掛けをして試走を重ねてきました。「続けてやりたい!」の声もあって、今年度より、スポーツに挑戦「さぎ島サイクリング」(年5回)が加わりました。

さぎ島は、約12キロで坂道も少しありますが、海がずっと見えて景色のいい車もよけてくれるような爽やかな道です。

自転車のペースも様々に対応できますのでどうぞお気軽にご参加ください。

レンタル自転車(自己負担)も準備できます。
 サイクル: ママチャリ500円 クロスバイク2500円

日 時: 5月20日(土)
 8:30~14:30(雨天中止)
 締め切り: 5月19日(金)

スケジュール

- 8:30 三原港集合 参加者交流会(20分程度)
- 8:50 ごろ フェリーに乗船
- 9:00 三原港発
- 9:25 さぎ港着
- サイクリング、電動車いすなど島一周をめざして行動します。
- 途中どこかで昼食を全員で食べます。
- 14:05 さぎ港発
- 14:30 三原港着 その場で解散
- 天候により、予定を変更する場合があります。

持ってくるもの

- 帽子もしくはヘルメット
- 飲み物
- タオル
- 昼食
- フェリー代
- せとうちサイクルーズ pass (自転車必須)
- 片道380円(往復760円)
- 普通料金片道510円(往復1020円)

5月の予定【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
24日 水曜日 10:00~12:00	12日 金曜日 10:00~12:00	17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)	11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 ビーチボールバレー交流会

ドリームキャッチャーではマヴィで参加します。

日時：5月20日(土) 9:30~14:00

場所：県立広島大学 三原キャンパス 体育館

参加費：100円

締め切り：5月11日(木)

持ってくるもの：室内シューズ、ハンドタオル、飲み物、その他必要な物

昼食は県立大学でカレーを食べます。

※バスをご利用の方は、9時に三原駅バス5番乗り場へお越しください。

マヴィで
行こう！



② 広島県障害者サポートセンターIT講習会

今年も情報シンフォニーさんによる講習会を開催します。皆さんの一人ひとりのスキルアップを目指す個別対応です。

日時：6月29日(木) ①11:00~12:00 ②13:00~16:00

場所：サン・シープラザ 第2会議室

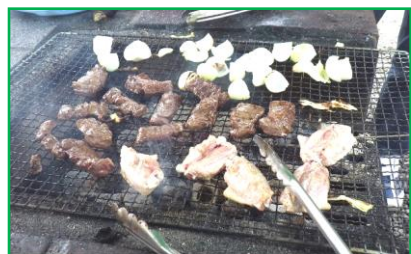
定員：6名程度(要予約：①②の時間帯で1人30~60分の個別対応となります)

締め切り：5月31日(水)

4月の活動報告

お花見バーベキュー

4月2日の日曜日、三原市中央森林公園で「お花見バーベキュー」を行いました。「お花見」と「バーベキュー」の初の共同企画でした。参加者は合計26名。火起こし班、肉班、野菜班、リング班と別れて準備をしました。今年は桜の開花が例年より遅かったこともあり、「お花見」とまではいきませんでした。バーベキューの最中は天候に恵まれ、ゆっくりとバーベキューを楽しむことができました。デザート焼きりんごもとてもおいしかったです。参加された方から「いろいろな人と話せて楽しかった」「全部おいしかった」という感想をいただきました。



恒例の手羽先も
大好評でした！



デザート焼きりんごです！



参加された皆さん、
お疲れ様でした！！

新緑が鮮やかに、吹く風もすがすがしい季節になりました。

気温も上がってくると、体も動きやすくなりますね。

地域活動支援センターは、体を動かすプログラムに体操教室とスポーツに挑戦があります。

4月12日にお試して、リージョンプラザ副体育館に行ってきました。

○自分の名前を登録し、体育館シューズに履き替える。まずは、日ごろの卓球サロンでは経験しない体育館を使用するための方法をみんなで確認することができました。

○たくさんの市民の方が使う施設ですから、卓球台を設置する向きや使用できるスペースにもルールがありました。

スポーツをしている人たちが集う施設で、スポーツをしている感覚は、いつもの活動よりもメンバーの表情がいきいきとして見えました。「疲れた〜」「また、行きたい」の声をもらったので、毎月第2水曜日の午後は、卓球サロンをリージョンプラザ副体育館で行う予定を組みましたので、みなさんの参加をお待ちしています。体を動かして、汗を流しましょう！

注)先に利用されている方がいたら、体育館の利用が難しい場合もあります。

今年は、第5期障害者プランを考え、決める年です。三原市障害者プランは、「ひとりの市民として普通に暮らせるまちづくり」をもち、障害のある人が地域で自立した生活を営むことができるよう考えられています。市全体の障害に対する理解や日中活動の場の不足、スポーツや文化活動などの生きがい活動も少ないのが現状で課題となっています。

地域活動支援センターでは、「三原のまちにあるさまざまな施設に出向き、活用しよう！」をテーマにこれからも地域参加をしていきます。みんなが参加しやすい環境や設備、施設などを目と足と体で体験し確認をしながら気づき、「ひとりの市民として普通に暮らせるまちづくり」の開拓者となる活動を目標に一緒に楽しみましょう！

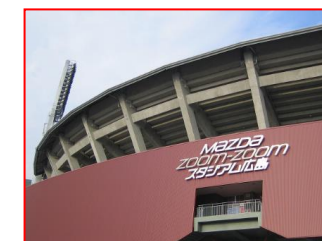
相談支援専門員 柳原 綾



～夏休み期間中の活動のお知らせ(^o^)v～



陶工房 Pole Pole の安田あすか先生をおよびしての陶芸教室、カープ本拠地のマツダ Zoom-Zoom スタジアム広島の見学ツアーを行います。詳しい日程は6月号のふくし情報でお知らせします。みなさんの参加をお待ちしています。



ちいきかつどうしえん ～地域活動支援センターからのお知らせ～

ドリームキャッチャー発行の「みはらふくし情報」に、漢字に「ふりがな」を入れた「ルビ入り」を作成することになりました。今、読んでいただいているこのような形式になります。ご希望の方はスタッフまで申し出てください。