

# 地域活動支援センター10月の活動カレンダー

* 創作の時間 13:00~15:00      * 体力づくり 15:30~16:30 * 卓球サロン 10:30~12:00      * 体操教室 11:30~12:30 * 料理教室 11:30~12:30      * サイクリング 8:30~14:30 * パソコン教室 10:00~12:00						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		創作の時間 スポーツに挑戦 【スポーツ吹き矢】 (第1教養娯楽室)	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 なんでも相談 (大和)	ソフトボール大会 (スポーツフェスティバル) <b>休所日</b>
7	8	9	10	11	12	13
<b>休所日</b>	<b>休所日</b>	創作の時間 <b>開所時間 (15時まで)</b>	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 【体力づくり】 成年後見制度 専門相談	体操教室 高次脳	水泳記録会 (スポーツフェスティバル) <b>休所日</b>
14	15	16	17	18	19	20
<b>休所日</b>		創作の時間 スポーツに挑戦 【スポーツ吹き矢】 (第1教養娯楽室)	スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (本郷)	パソコン教室	体操教室 ひまわり	マヴィ (スポーツフェスティバル) <b>休所日</b>
21	22	23	24	25	26	27
<b>休所日</b>		創作の時間	スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (久井)	パソコン教室 スポーツに挑戦 【体力づくり】	お花教室 体操教室 <b>開所時間 (15時まで)</b>	三原市民 保健福祉 まつり <b>休所日</b>
28	29	30	31			
<b>休所日</b>		創作の時間	スポーツに挑戦 【卓球サロン】			
※各活動は、天候と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。 26日(金)は、三原市民保健・福祉まつりの準備のため15時までの開所となります。						

## 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 月曜~金曜 9:00~17:00

### ～災害から命を守るために～

ふくし情報 8月号でもお伝えしましたが、7月に発生した西日本豪雨災害では、河川の氾濫や土砂崩れ等により、多くの方が犠牲となり、今もなお、不自由な暮らしを余儀なくされている方がおられます。また、今回は、数十年に一度の大雨が予想されるとして「大雨特別警報」やそれに伴う「避難指示」が各地に出されましたが、災害発生直後からドリームキャッチャーにも「避難勧告と避難指示の違いがよく分からない」「具体的にどの時点で避難を開始したらよいのか分からない」など、障害のある人などからの相談が多数寄せられました。そこで改めて、「避難情報の種類や命を守るための行動について」をご紹介します。

避難勧告や避難指示(緊急)を発令することが予想される場合

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

**避難準備・高齢者等避難開始**

**避難勧告**

**避難指示(緊急)**

□避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。

□速やかに避難場所へ避難をしましょう。  
 □外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

□まだ避難していない人は、**緊急に避難場所へ避難をしましょう。**  
 □外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

### 併せて、災害に備えて日頃からの準備も必要です。

- ・災害が発生する危険性が高まった場合の避難場所がどこなのか、いつどのように避難するか、避難経路などを確認しておきましょう。
- ・懐中電灯や飲料水、非常食、常備薬などの非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- ・テレビやラジオ、メール配信システム、FM告知端末などを活用し、いざという時に早く正しい情報を手に入れられるようにしておきましょう。

### FM告知端末について

- ・避難情報等の緊急放送を受信すると自動で電源が入り、最大音量で情報を流す防災ラジオです。
- ・FMみはらは87.4MHzです。

種類	ラジオ無型	ラジオ有型
自己負担額	無料	1,000円
受信できるラジオ放送 ※どちらも緊急放送を受信できます。	FMみはら	FMみはら、NHK第1・第2、RCC中国放送、NHK-FM、広島エフエム

### 【各種相談の日程】 ○障害者なんでも相談(予約が必要です。)

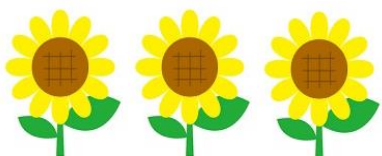
久井(保健福祉センター) 第4水曜日	大和(保健福祉センター) 第1金曜日	本郷(保健福祉センター) 第3水曜日
・24日 水曜日・10:00~12:00	・5日 金曜日・10:00~12:00	・17日 水曜日・14:00~16:00

### ○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
-------------------------	------------------------	----------------------

#### ひまわりサロン

日時: 5日・19日(金)  
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: 12日(金) 10:00~12:00  
場所: 第3, 4会議室



#### 視覚障害者福祉協会婦人部

〈お花教室〉  
日時: 26日(金) 13:00~15:00  
場所: まちづくり市民活動ルーム





詳しい内容や問い合わせは、  
スタッフに確認してください！



「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？

## 三原市民保健・福祉まつりが開催されます。

今年も、10月27日（土）に「三原市民保健・福祉まつり」が開催されます。  
ドリームキャッチャーでは、サンシープラザ 2F の「まちづくり市民活動ルーム」でパネル展示や昨年好評だったポチ袋に手造り作品の販売などを予定しています。  
おすすめ商品は、色とりどりのクラフトで作った「クリスマスリース」と可愛いイラストの「ポチ袋」です。クリスマスリースは、8月から準備しています。ポチ袋は、7月の豪雨災害で被災された「わくわく工房」さんが頑張って復活され作られている「牛乳パックの再生紙」を使って作っています。  
他にも、「ひまわりサロン」「ほっとスマイル」「高次脳機能障害サポートネットひろしま」の方々の思いの詰まったパネル展示や「三原市視覚障害者福祉協会婦人部」による生け花など、知っていただきたいことや知りたいことをお伝えできる場となればと思っています。  
ぜひ、お立ち寄りください！

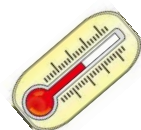


## 赤い羽根共同募金



10月1日～12月31日が「赤い羽根共同募金」の期間になります。  
共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援する、「じぶんの町を良くするしくみ。」として、取り組まれています。  
ドリームキャッチャーのスタッフも10月1日に駅前やショッピングセンター等で募金活動を行い、皆さまの「やさしい気持ち」を募金箱で受け止めたいと思います。

## 「冬」に向けて一緒に体力作りをしましょう！



と～っても暑かった夏も季節が秋へと移り、過ごしやすくなってきましたね。  
10月は、日中の最高気温が25℃を超える日があるかと思えば、次の日には、10℃近く下がったり、一日の中で最高気温と最低気温の差が大きくなることも珍しくありません。  
そんな温度差から体を守るためにも上着やカーディガンなどを着分けて寒さ対策を行いましょう。  
また、乾燥も気になる季節ですね。  
寒いところや乾燥したところへは、マスクをして出かけるのもおすすめです。  
秋は食べ物もおいしい季節！美味しいものを食べて、ぐっすり寝むり、適度な運動を行って生活習慣を整えましょう！



ドリームキャッチャーでは、毎週水曜日に「卓球サロン」・毎週金曜日には「体操教室」・第2、第4木曜日には「体力づくり」を行っています。楽しく体を動かしながら、これからやってくる「冬」に向けて一緒に体力作りをしましょう！  
各活動の詳しい日時はカレンダーで確認をしてくださいネ！

「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を理解していただき、障害のある人への配慮やちょっとしたお手伝いを行っていただく運動です。

今回は、盲ろうの障害のある人にどんな配慮ができるのかお知らせします。

### まずは、話しかけてみましょう。

盲ろうは、視覚と聴覚の両方に障害があることを「盲ろう」といいます。  
聴力が使える人もいらっしゃいますが、まず、肩にそっと手を触れて話しかけてみましょう。相手が気づいてくれたら、やさしく手を取って、手の平に文字を書いてみましょう。  
この方法でコミュニケーションをとることができる人もいらっしゃいます。  
このように、8月号でお伝えしたコミュニケーション方法（手書き文字・触手話・指点字・文字筆記・音声）の中で、いろいろ試してその人にあったコミュニケーション方法を見つけましょう。

### 周りの状況を説明することも大切です。

盲ろうの障害のある人は、お互いの会話の内容だけでなく、周りの状況もわかりません。他の人の発言や、「道沿いに赤い花が咲いている」などの情景や、その場の状況を伝えることが大切です。

### 様々な支援があることを伝えてください。

コミュニケーションを取ることが難しいので、社会的に孤立してしまいます。困難な状況にある方を見かけたら、様々な支援があることをお伝えください。

次回は、肢体不自由について知ってほしいことをお知らせします。

参考資料：あいサポート運動広島県ホームページ

## ～臨時休館について～

ドリームキャッチャーでは、大雨警報や波浪警報など2つ以上警報が出た時など危険と判断される場合には、来所される人の安全を考え終日臨時休館となります。  
また、臨時休館になった時には、行事や教室も中止となります。

台風などの接近が予想される場合や大雨や地震による災害が起きた時には、テレビなどで情報を確認して、安全な場所で過ごすようにしましょう。  
「ドリームキャッチャーに行きたいけど大雨が降ってるし、どうしたらいいかなあ?」など、わからない時には、ドリームキャッチャーまで連絡してください。

7月の豪雨災害の影響で延期されていた「やっさまつり」が11月3日・4日に三原浮城まつりと一緒に開催されます。3日に花火、4日に踊りを計画中だそうです。ドリームキャッチャーでは、毎年参加していましたが、残念ながら今年は参加しません。来年は、みんなで「やっさ！やっさ！」と声を上げ今年の分も張り切って踊りましょう！

