

地域活動支援センター12月の活動カレンダー

<各活動の開催時間> * 創作の時間 13:00~15:00 * 卓球サロン 10:30~12:00 * スポーツ吹き矢 10:00~12:00		* パソコン教室 10:00~12:00 * 体力づくり 15:30~16:30 * 体操教室 11:30~12:30		* ひまわりサロン 14:00~15:30 * 高次脳機能ネットひろしま 10:00~12:00 * 視覚障害者協会婦人部 ・お花教室 10:00~12:00		
日	月	火	水	木	金	土
						1 休所日
2 休所日	3 障害者週間街頭 キャンペーン	4 創作の時間 スポーツに挑戦 【スポーツ吹き矢】 (第一教養娯楽室)	5 スポーツに挑戦 【卓球サロン】	6 パソコン教室	7 体操教室 ひまわり (第2会議室) なんでも相談 (大和)	8 休所日
9 歳末助け合い バザー 休所日	10	11 創作の時間 開所時間 (15時まで)	12 スポーツに挑戦 【卓球サロン】	13 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	14 体操教室 高次脳 (第3・4会議室)	15 休所日
16 休所日	17	18 創作の時間 スポーツに挑戦 【スポーツ吹き矢】 (第一教養娯楽室)	19 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (本郷)	20 パソコン教室	21 体操教室 ひまわり (第2会議室)	22 休所日
23 ピア交流会 in 廿日市	24 休所日	25 創作の時間 お花教室 (第2会議室)	26 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (久井)	27 パソコン教室 スポーツに挑戦 【体力づくり】	28 体操教室	29 休所日
30 休所日	31 休所日	※12月3日(月)~9日(日)の1週間は、障害者週間です。 ※年末年始は、12月29日(土)~1月3日(木)までお休みです。 ※各活動は、天候等の事情により内容変更や中止の場合がありますので予めご了承下さい。				

【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 26日 水曜日 10:00~12:00	大和 (保健福祉センター) 第1金曜日 7日 金曜日 10:00~12:00	本郷 (保健福祉センター) 第3水曜日 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
-------------------------	------------------------	----------------------

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

重度心身障害者医療費受給者証の交付要件が緩和されました。

7月に発生した豪雨災害を受けて、三原市では被災された方を対象とした様々な生活支援制度が実施されています。その制度の一環として、「重度心身障害者医療費受給者証」の交付要件が緩和され、申請が出来るようになりました。「重度心身障害者医療費受給者証」とは、重い身体障害や知的障害のある人が医療機関を受診した際の医療費の一部を助成するもので、一医療機関ごとに1日200円(通院は月4日まで、入院は月14日まで)の自己負担があります。重度心身障害者医療費受給者証の交付条件は次の通りです。

- 【交付要件】①身体障害者手帳1~3級または療育手帳A・A・Bを持っている人
 ②豪雨災害で住宅が半壊以上の被害を受けた人
 ③所得制限により、「重度心身障害者医療費受給者証」を持っていない人
 ※全ての条件に当てはまる人には、所得に関わらず交付の対象となります。



【申請期限】: 被災した日から、1年を経過するまで

【受給者証の有効期限】: 被災した日から、来年6月まで

【受付場所】: 三原市役所本庁1階・社会福祉課, 久井支所, 大和支所, 本郷支所

【用意する物】: 被災(り災)証明書, 受給の対象となる方の健康保険証, 印かん

【問い合わせ先】: ☎0848-67-6060 (社会福祉課)

「三原市障害者週間」啓発行事のお知らせ

12月3日(月)~9日(日)は、障害者週間です。障害のある人の福祉について理解を深めるとともに、障害のある人が社会や文化などの活動に参加する意欲を高めることを目的として、作品展や講演会などが開催されます。ぜひご参加ください。

●街頭キャンペーン

日 時: 12月3日(月) 16時~17時
 場 所: 三原市内4か所の商業施設
 内 容: 障害のある人の就労支援施設の商品を同封したチラシの配布

●みはらの仲間たちアート展示

日 時: 12月15日(土)~27日(木)
 月曜日~木曜日, 日曜日: 10時~17時
 金曜日~土曜日: 10時~19時 ※会期中無休
 場 所: リージョンプラザ三原 展示ホール
 入場料: 無料
 内 容: ①企画展: 三原特別支援学校作品展とみはらのアートな人たち展
 ②特別展: あいサポートアート巡回展示

●講演会と語り合い会

テーマ: わらって☆うなって☆かたって 120分
 日 時: 12月15日(土) 10時~12時
 場 所: リージョンプラザ三原 展示ホール
 講 師: 全盲の落語家・桂福点さん
 デフマジシャン・ミスターかわづさん



内 容: 講演と落語, マジックショー



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。

瀧宮神社へ初詣に出かけましょう！

一富士二鷹三茄子 (いちふじ にたか さんなすび)

夢に見ると縁起が良いとされるもので、特に新年の初夢に見えると縁起がいいそうで、
せめて「なすび」でもいいから夢で見たいですね。

参加希望の方は、1月4日(金)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！



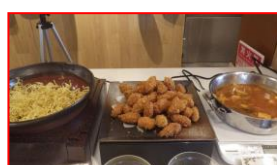
エアポートホテルの ランチバイキングに行ってきました



お天気に恵まれた11月23日、マヴィでエアポートホテルのランチバイキングと三景園や広島空港見学に行ってお腹も心も一杯になって楽しんできました。

エアポートホテルのバイキングは、広島牡蠣や焼き立てのパン、オムライス、グラタンなど約20種類の料理、デザートは、10種類のチョコレートスイーツバイキングでした。みなさんお皿を手に食べるものを決めるのに真剣な面持ち。お皿山盛りに好きな料理を取っていざ実食！

どれも、美味しくて大満足の様子でした。牡蠣の殻焼きにローストビーフが載っている料理やカキフライは美味しくて何度も取りに行かれていました。牡蠣好きにはたまらない90分だったようです。美味しかった～！また企画してください！と感想を頂きました。



「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、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。

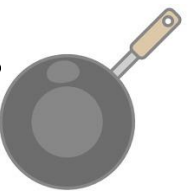
肢体不自由とは、手足の麻痺や欠損、体幹の機能障害のため、日常の動作や姿勢の維持に不自由のあることをいいます。

肢体不自由は、事故などにより手足の損傷あるいは腰や首、脳の血管などに損傷を受けたり、先天性の疾患などによって起こる上肢・下肢にある麻痺や欠損などにより、歩くことや物の持ち運びなどの日常生活の動作や姿勢の維持が不自由になります。病気や事故で脳に損傷を受けた場合には、言葉の不自由さや記憶力の低下などを伴うこともあります。肢体不自由の中でも脳性マヒ骨髄損傷・筋ジストロフィーなどで全身に障害がおよぶものを全身性障害といいます。

次回は、肢体不自由のある人が困っている事やどんな配慮ができるかお知らせします。

参考資料：あいサポート運動広島

ハルオ定食が始まったきっかけ・・・。



Q. ハルオ定食をするきっかけを教えてください。

A. 安いお金でそれなりのものが食べられることを知って欲しいなあと思った。

わしは、毎日レトルトカレーやインスタントラーメンばかりを食べる生活をしとったし、その頃は、ものすごくお腹が空いて一日中食べとった。

そんな時に、ヘルパーさんがちゃんとした「定食」を作ってくれて、その定食を食べるとお腹が空かない事に気づいたんよ。それから、自分で調理することをスタートした。

当時大手スーパーで魚をさばく事を教えてもらったことも自分で調理するきっかけになった。

お頭つきの刺身を食べたことがないだろうから、刺身教室でも出来んかなーと話をしたら「ドリームキャッチャーの料理教室でやってみよう！！」って決まったんよ。

Q. 料理教室で「ハルオ定食」を作ることが決まってからはどうでしたか？

A. 魚の手配は自分でやったし、そりゃーウキウキしたで！！

自分が活躍できる、貢献できると思った。

でも、いざやってみたら皆さんが魚に慣れてなかったし、包丁にも慣れていなかった、自分も最初からすぐにできたわけではないし考えが甘かったわ。

料理教室が終わってから家に帰って、うまく教えられなくて、それに対して自分の考えが甘かったなあと思われて、ストレスを感じて失禁をしてしまったんよ。



第1弾
刺身定食



第2弾
サンマのかば焼き



働いていた事で安くて美味しい魚を知っていたので、第2弾と第3弾は、魚料理にした。

参加していた女性が「まぐろは食べれなかったけど、食べれるようになった」と話をしてくれた事や他の男性も「ありがとうございます」「また来てください」と声を掛けてくれて握手しに来てくれた事がうれしかった。

料理教室に参加された皆と作って食べることがうれしいから、また続けたいと思ったし、「次のメニューは何ですか？」と聞かれた時には「よし、頑張ろう！」と思った。

第3弾
びんちょうまぐろのたたき



第4弾
ハルオ風
お好み焼き



第5弾 天津飯



Q. 今「ハルオ定食」ってどんな存在？

A. 生活の一部ではないけれども次は「何を作ろうか」と考えるのが楽しみになっていて、定食をみんなに食べてもらいたいと思う自分の願いが叶っているので、今は幸せを感じている。

本当は、参加して下さった方が、自宅で作ってくれているとよりうれしいな。

次回の「ハルオ定食」のメニューは、「ハルオ・ハッピーセット」を企画中！皆さん、お楽しみに！

※ハルオ定食のレシピをご希望の方は、スタッフまで。