

# 地域活動支援センター7月の活動カレンダー

〈各活動の開催時間〉	* パソコン教室 10:00~12:00	* 料理教室 10:30~12:30
* 創作の時間 13:00~15:00	* 体力づくり 15:30~16:30	* ひまわりサロン 14:00~15:30
* 卓球サロン 10:30~12:00	* 体操教室 11:30~12:30	* 高次脳サポートネットひろしま 10:00~12:00
* スポーツ吹き矢 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	2 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)	3 スポーツに挑戦 【卓球サロン】	4 パソコン教室	5 体操教室 ひまわり (第2会議室)	6 休所日
7 休所日	8 お花教室 (第2会議室)	9 創作の時間 開所時間 (15時まで)	10 料理教室 (調理実習室) スポーツに挑戦 【卓球サロン】	11 成年後見制度 専門相談 パソコン教室 スポーツに挑戦 【体力づくり】 (第1教養娯楽室)	12 なんでも相談 (大和) 体操教室 高次脳 (第2研修室)	13 休所日
14 休所日	15 休所日	16 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)	17 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 【卓球バレー】 なんでも相談 (本郷)	18 パソコン教室	19 体操教室 ひまわり (第2会議室)	20 陶芸教室
21 休所日	22 休所日	23 創作の時間	24 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 なんでも相談 (久井)	25 パソコン教室 スポーツに挑戦 【体力づくり】 (第1教養娯楽室)	26 休所日 (施設見学)	27 休所日
28 休所日	29 休所日	30 創作の時間	31 スポーツに挑戦 【卓球サロン】 【卓球バレー】	※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あらかじめご了承下さい。 ※26日は、ドリームキャッチャーは閉所となり、相談等は電話での対応となります。		

## 【各種相談の日程】

○障害者なんでも相談（当日スムーズな対応ができるよう、事前に内容をご連絡くださいますようお願いいたします。）

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（保健福祉センター） 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
-------------------------	------------------------	----------------------

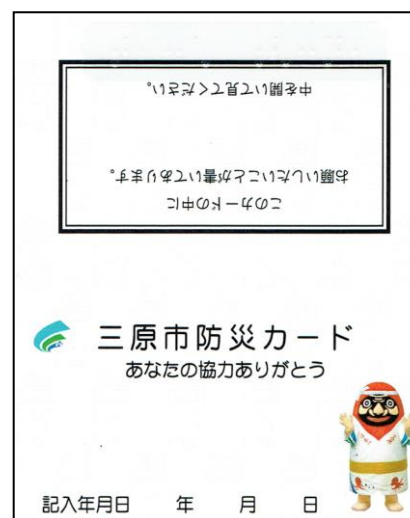
# 障害者生活支援センター ドリームキャッチャー

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 月曜~金曜 9:00~17:00

## 豪雨災害を振り返って

今月、ご案内をしたいのは、この「三原市防災カード」です。このカードは「三原市地域自立支援協議会」で緊急時に避難先などで支援を求める際に役立ててほしいという願いから作成したものです。

カードの中に緊急連絡先や病名や障害名・理解や援助・配慮等のお願いをしたい事を記載がされているといざという時に、とても便利で緊急時に役に立つと思います。でも、カードはあるけど、どんな風書いたらいいのかわからない方やまだ持っていない方は、ドリームキャッチャーの職員に声をかけていただければ、カード記載のお手伝いやカードをお渡しも出来ますので、気軽に職員に声をかけてください。



表面

(ふりがな)		(男・女)
氏名		
住所		
生年月日	年 月 日	血液型 ( 型 )
緊急連絡先	- -	Rh + -
聞いている事業所・連絡先:		
病名・障害名等:		
かかりつけ医療機関:	(主治医: )	
TEL:		
理解・援助・配慮等をお願いしたいこと:		

裏面

【配布場所】  
三原市社会福祉課窓  
口でも受け取れます。

また、お手元には「三原市防災・健康ガイド 保存版」をお持ちでしょうか？この冊子は三原市の危機管理課やもしくは、当センターにも用意をしておきますので、まだ、お持ちでない方は声をかけてください。「三原市防災・健康ガイド 保存版」については、昨年11月に発刊されました。

「災害への備えと対応」をはじめ、「災害時の一時避難場所や避難所」・「市内の医療機関」・「被災者への生活支援制度」などの様々な情報が分かりやすくかかれています。

災害時の非常持ち出し品や避難場所、避難経路などを再度確認し、日頃から防災意識を高めておきましょう。





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料理教室は、「ハルドナルド・ハッピーセット」です。

メニュー：ハンバーガー又は、フィッシュバーガー、  
フライドポテト、サラダ、バニラシェイク

【日時】：7月10日（水）10：30～12：30

【締切】：7月8日（月、午前中）

【持ってくる物】：エプロン、飲み物、ハンドタオル

【材料費】：500円

※参加をされる方は、ハンバーガーかフィッシュバーガーかを決めて、  
スタッフにお知らせ下さい。



### マヴィ企画

### ～やっさ踊りに参加してみませんか？～

三原の夏といえばやっさ祭りですね。今年は「どんな時にもやっさがあ  
るこれが三原の夏じゃけえ」をテーマに開催されます。8月10日（土）  
に初参加の方、お手伝いが必要な方を対象にマヴィで「明日に架ける橋」  
チームから参加します。

締め切りは7月12日（金）です。申し込みはスタッフまで。



### ～卓球バレーをご存じですか？～

毎週行われている卓球サロンの中で「卓球バレー」を行いたいと思います。

「卓球バレー」とは、卓球台とラケットを使う6人制バレーボールを基にした団体競技です。



①基本的にはバレーボールのルールで、ボールは金属の入ったボールを使用します。

②1チーム6人制で、車いす又はいすに座って卓球台を囲み、ボールを木の板のラケットで相手  
コートに打ち返します。

③1セット15点で、3セットマッチ。2セット先取したチームが勝ち。

卓球台からボールが落ちるか、3打以内に返球できなかった場合に相手の得点となります。

④サービスはネット側の2人（ブロッカー）を除く4人（サーバー）が順番にうちます。  
各チーム1本ずつ交代で行います。

⑤立ち上がった時、お尻を浮かしてプレーした時やブロッカーがサービスされたボールを  
直接相手コートに返したりするとファウル。相手得点となります。

障害のある人もない人も誰でも簡単に、気軽に楽しむ事が出来ます。

まだ経験したことのない人も是非、一度、「卓球バレー」を体験しませんか？

初回は、17日・31日に行います。

卓球バレーの実施にともない、両日の卓球サロンは10時より開始となります。



## 「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、内部障害について、知って欲しいことをお知らせします。

内部障害とは、内臓機能の障害で、身体障害者福祉法では

- ・心臓機能（心不全の症状や心臓ペースメーカーを付けているなど）
- ・呼吸器機能（呼吸をすることが難しく、酸素吸入をしているなど）
- ・腎臓機能（尿が出にくくなる・むくみがある・人工透析をしているなど）
- ・ぼうこう・直腸機能（尿がもれる、人口ぼうこう・人工肛門など）
- ・小腸機能（食事からの栄養をとることが難しいなど）
- ・肝臓機能（体のだるさ・食欲がない・時に黄疸（おうだん）など）
- ・ヒト免疫不全ウイルス（HIV）の7種類の機能障害が定められています。

### こんなことに困っています。

- ・障害が外見からわかりにくく、周りから理解されないため、電車やバスの優先席や障害者用駐車スペースなどが利用しにくく、心理的ストレスを受けやすい状況にあります。
- ・障害のある臓器だけでなく、全身状態が低下しているため疲れやすく、重たい荷物を持ったり長時間立っているなどの行動が制限されます。
- ・心臓ペースメーカーが携帯電話から発せられる電磁波などの影響を受けて誤作動する恐れがあります。
- ・腎臓機能障害のある方は、人工透析治療を受けておられる方がいらっしゃいます。定期的な通院への理解と時間の配慮が必要です。

次回は、内部障害のある方に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県ホームページ



### ～ペアシティ三原 中央エスカレーター改修工事について～

ペアシティ三原では、6月14日（金）～7月26日（金）まで、中央エスカレーターの安全性・省エネ向上を図る改修工事が行われています。工事は、20時から翌7時に1台ずつ1週間単位で実施されるため  
昼間（開館中）は、工事の対象となるエスカレーター以外は利用する事ができます。

各エスカレーターの終日停止日については、日程表をペアシティ館内やドリームキャッチャーのホワイトボードに貼って、案内しています。

なお、ドリームキャッチャーを利用される場合は、  
ペアシティ西側のお堀付近・搬入口付近にそれぞれ  
エレベーターがありますので、ご利用ください。



### ～防災カードを利用しましょう～

1面で紹介した「三原市防災カード」の記入を各教室の終わりに行いたいと思います。また、その他の時間にも記入できるように地域活動支援センター内に記入の見本を掲示して、いつでも記入できるようにしています。スタッフもお手伝いしますのでお気軽に声をかけてください。