

地域活動支援センター9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 * 視覚障害者協会婦人部 お花教室 10:00~12:00		* 料理教室 10:30~12:30 * ひまわりサロン 14:00~15:30 * 高次脳サポートネットひろしま 10:00~12:00		
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休所日		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 (第2会議室)	休所日
8	9	10	11	12	13	14
休所日	お花教室 (第2会議室)	創作の時間 開所時間 (15時まで)	料理教室 (調理実習室) 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 【体力づくり】 (第1教養娯楽室)	体操教室 高次脳 (第2研修室)	休所日
15	16	17	18	19	20	21
休所日	休所日	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 (第2会議室)	休所日
22	23	24	25	26	27	28
休所日	休所日	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 【体力づくり】 (第1教養娯楽室)	体操教室	サイクリング 休所日
29	30	※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。				

【各種相談のご案内】

下記の相談は、予約が必要です。
 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。
 ○障害者なんでも相談

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	久井（保健福祉センター） 第4水曜日
6日 10:00~12:00	18日 14:00~16:00	25日 10:00~12:00

○成年後見制度専門相談

毎月第2木曜日 (祝日の場合は変更あり)	12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

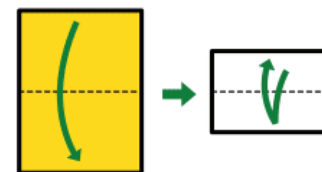
“防災の日”について、知っていますか？

毎年9月1日を“防災の日”，この防災の日を含む1週間は「災害についての認識を深め，災害に対処する心構えを準備すること」を目的として，防災週間と呼ばれ，全国各地で防災訓練や防災意識を高めるための行事が行われています。災害に備えるためには，避難場所や避難経路の確認・非常持ち出し品の用意など，日頃から準備が大切です。先月のふくし情報では，「災害が起こった時にとるべき行動」のポイントについて，お伝えしました。

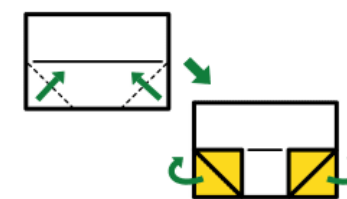
今回は，「災害時に簡単に作れる防災グッズ」，「ポリ袋で出来る非常食」をご紹介します。

【新聞紙で作る食器】

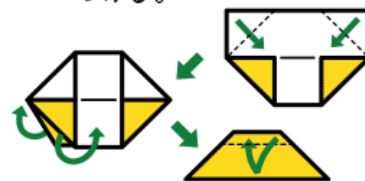
1 紙を半分に折る。さらに半分に折り、折りすじをつける。



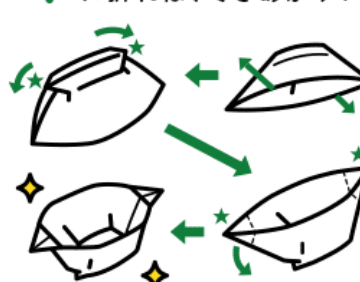
2 1枚ずつ角を三角に折る。反対側も同じように角を折る。



3 上部の角も三角に折る。両面とも下から上に折り返し、3分の1くらいのところに折りすじをつける。



4 開いて★をつまんで、外側に折れば、できあがり！



○材料
 ・ホットケーキミックス 50g ・卵 1/4 個
 ・マヨネーズ大さじ1 ・牛乳大さじ3
 ・お好みの具材

○作り方
 ホットケーキミックスなどの基本食材をポリ袋に入れて，袋の上から手で混ぜてタネを作り，お好みの具材を入れてよく混ぜましょう。最後に，ポリ袋の口をしぼって，お湯で25分ほど煮たら完成です。

○ポイント！！
 鍋にくっつかないように気を付けて！！熱でポリ袋がとけて，中身が出ることも((+_+))



「クリスマスリース作り」参加者を募集しています。

10月26日(土)，「三原市保健・福祉まつり」が中央公民館・フジグラン・円一公園の3か所で開催され，ドリームキャッチャーは，事業・活動紹介，創作体験を中央公民館で，また，バザーを円一公園で行います。そこで，福祉まつりのバザーで展示・販売するクリスマスリース作りのお手伝いをしていただける人を募集しています。お手伝いしたいなあ～，作ってみたいなあ～と思われる人は，9月17日(火)13時~15時「創作の時間」にドリームキャッチャーにお越しください。ちよっぴり早いクリスマス気分を味わいながらリースを作りましょう！
 ※終了後の15時から1時間ほど茶話会を予定しています。





各活動の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。

気ままにサイクリング部のお知らせ

- 【日時】 : 9月28日(土) ※天候の事情により中止となる場合があります。
- 【集合場所】 : 三原港 8:30 集合予定 【解散場所】 : 三原港 14:30 予定
- 【活動場所】 : さぎ島 【対象】 : 15人程度
- 【対象】 : 中学生以上、小学生の場合は保護者同伴。
- 【参加費】 : 1,020円 (せとうちサイクルーズ Pass+往復料金)
※自転車必須
- 【持参物】 : 飲み物, 昼食, 帽子, タオル, その他各自必要なもの
- 【問合せ】 : 0848-63-3319 (ドリームキャッチャー)

9月18日までに申し込み下さい。



秋風を感じながらバーベキューを楽しみませんか? (雨天決行)

- 【日時】 : 10月5日(土) バスをご利用の方は9:00に三原駅バス1番乗り場へお越しください。
お車で参加の方は現地に10時に集合してください。
- 【場所】 : 中央森林公園 (障害者手帳お持ちの場合、バス往復代金 大人760円, 小人380円)
※障害者手帳による割引のため、手帳は必ずご持参ください。
※お車でお越しの場合は、駐車料金310円が別途かかります。
- 【対象】 : 三原市内およびその周辺にお住まいの障害のある人とその家族
- 【申し込み】 : 9月17日(火)~9月30日(月) ※申し込み受付は9時からです。
- 【定員】 : 20名 (申込先着順のため、定員になり次第、締め切ります。)
- 【参加費】 : 大人1,000円/高校生以下500円
- ※バスご利用の方の帰りは、中央森林公園15:17発のバスに乗り、三原駅に15:53に到着予定です (お車でお越しの場合は15時頃に現地解散となります)



料理教室 きのこと白身魚のバターポン酢焼き

秋の足音が聞こえて来る季節となりましたね。
旬のきのこポン酢であっさりとお魚を調理します。

- 【日時】 : 9月11日(水) 10:30~12:30
- 【場所】 : 調理実習室
- 【締切】 : 9月9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
- 【定員】 : 12人



「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、内部障害のある人にどんな配慮ができるのかをお知らせします。

こんな配慮をお願いします。

~「外見からはわかりにくい障害」があることを理解しましょう~
障害の種類や程度は様々です。
外見ではわかりにくく、周りから理解されず苦しんでいる障害のある人がいらっしゃることを知ってください。

~決められたルールやマナーを守りましょう~
車内などで携帯電話を使用するときは、内部障害のある人にとって生命に関わるものであることを知ったうえで、ルールやマナーを守った行動をしましょう。

~風邪などをうつさないように配慮しましょう~
体力が低下しているため、風邪などに感染しやすくなっています。
また、障害のある臓器に悪影響を及ぼすこともあるので、周りの人は注意しましょう。

今回は、重度心身障害についてあなたに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

知ってください!



このマークは、「ハートプラスマーク」です。内部障害のある人にはこのマークを付けている方もいらっしゃいます。見かけたら、配慮をお願いいたします。

障がい者スポーツフェスティバル in 三原 開催のお知らせ

「障がい者スポーツフェスティバル in 三原」が今年も開催されます。障害のある人やそのご家族、ボランティア、福祉関係者の方々に、スポーツを楽しみながら交流を深めてみませんか? 団体だけでなく、個人での参加もしていただけます。スポーツの秋と一緒に楽しみましょう!

~ソフトボール大会~ ※個人参加の場合、他のチームに入り一緒にプレーします。

- 【日時】 9月28日(土) 9:30~15:30 【場所】 やまみ三原市陸上競技場
- 【締切】 9月6日(金)

~屋内競技大会~

- 【日時】 10月19日(土) 9:20~15:30 【場所】 三原リージョンプラザ
- 【内容】 スポーツ吹矢, 卓球バレー, フライングディスク, 体験スポーツ
- 【締切】 9月27日(金)
- 【対象】 障害のある人およびその家族, ボランティア, 福祉関係者
- 【申込・問合せ】 ドリームキャッチャーでは、マヴィで参加します。

申し込み・問い合わせは、スタッフまで。

※今年の卓球バレーは個人参加となり、他のチームに入り一緒にプレーします。

