

# 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 (10月13日(火)はスタッフ研修のため15時で閉所します)

## ～自分で決めませんか？災害時の判断～

今月も9月号に続き『防災』について、お話したいと思います。9月の上旬、大型で非常に強い台風10号発生・中国地方接近の報道を聞き、2年前の豪雨災害時の記憶が蘇った人も多くおられたのではないかと思います。テレビで台風について報道がされると、自分の地域は大丈夫かとドキドキしてしまいますね。センターでは、台風接近数日前より、三原テレビからの河川の様子や台風の進路についての報道を観ながら、「広島直撃かな？」「水とか準備しとかないといけんね。」などの会話が聞こえました。日々の会話の中にも防災に対する意識が少しずつ変わってきていると感じています。しかし、避難所については「場所は知っているけど、どんなところか知らない。」また、「一人じゃ車いす移動できないから、このままかな…」という話も出ました。台風の情報は接近の3～5日前ぐらいから出ています。台風の情報が出たら、住んでいる地域・家族構成・暮らしの支援の内容など一人ひとり違います。どんな準備が必要かを今一度考えてみませんか？

次回の福祉情報では、「避難所」について・・・お伝えします。

## ～お知らせ～

10月から、三原市では家庭ごみの分別方法が新しくなり収集日が変わりましたね。9月中には皆さんのところにも「家庭ごみの分別ガイド」と「かんきょうカレンダー」が届いていると思います。

「家庭ごみの分別ガイド」を見てもよくわからないな？と思った時には、ドリームキャッチャーと一緒にガイドブックで確認をしてみませんか。

三原市環境施設課業務係で確認することもできます。

TEL : 0848-63-1210 / FAX : 0848-67-6069



「家庭ごみの分別ガイド」は各世帯に配布されますが、毎年発行されるものではありません。大切に保管しましょう。

## 「体力づくり」って何をしているの？

ドリームキャッチャーでは毎月2回「体力づくり」を開催しています。体操教室でもおなじみの上田先生の指導のもと、体幹トレーニング、ストレッチ、筋力トレーニング、そして屋内外でのウォーキングなど行っています。自分の目標に向かって、自分のペースでじっくりと体を動かす有意義な時間を過ごしています。

目標は体のバランスを整えることです。そのことを考えてウォーキングなども行っていきたいです。



ストレッチで体をほぐします

他の参加者の方と交流もできてとても楽しいです。  
目標は体力維持！  
一回でも多く参加したいです。



後向きの歩行に挑戦中

日時：第2・4木曜日  
午後 15:30～16:45  
定員：4人  
(※参加希望の人は事前  
にお知らせください)

## 今年も作ります！！

12月3日～12月9日は障害者週間です。ドリームキャッチャーは毎年啓発グッズを作って参加しています。今年の啓発グッズはエコクラフトで作る「コースター」と「箸置き」です。エコクラフトを切ったり、色を組み合わせたたり、ボンドで貼り合わせたりと色々な工程があります。「コースター」と「箸置き」作りをお手伝いして下さる人を募集しています。詳しくはスタッフまで。



## 「情報コーナー」で情報募集中で～す(^ ^)

ドリームキャッチャーに「情報コーナー」があるのをご存知ですか？皆さんからいただいた情報を多くの人に「知っていただきたい」、「見ていただきたい」という思いで作ったコーナーです。

地域のイベントや新聞記事、カープの成績表などの情報を掲示しているので来所された時にはぜひ見てくださいね！

コロナでドリームキャッチャーでも行事や地域のイベントへの参加が難しい状況ですが、皆さんからいただいた色々な情報を話題にして楽しい時間を過ごしています。「コロナだからできない」ではなく「コロナでも楽しむ」を皆さんから教えて頂いています。

「今度三原でこんなことがあるよ！」「新聞に面白い記事があったよ！」など情報がありましたら教えてくださいね！



## ～ スポーツ吹き矢、体力づくり、体操教室に参加される人へのお願い ～

「スポーツ吹き矢」「体操教室」に参加される人は『健康増進室』へ、体力づくりに参加される人は『第1教養娯楽室』へ直接お越しください。各活動の10分前には部屋を開けてスタッフが待っています。検温も手指の消毒も各活動の部屋で行います。皆様のご協力をお願い致します。

〈令和2年10月1日発行〉

# 地域活動支援センター

## 10月のご案内

〈令和2年10月1日発行〉

### 〈各活動の開催時間と場所〉

- ・ 創作の時間 13:00~15:00
  - ・ 卓球サロン 10:30~12:00
  - ・ パソコン体験 10:00~12:00
- 場所：ドリームキャッチャー

- ・ 体操教室 11:30~12:30
  - ・ スポーツ吹き矢 10:00~11:30
- 場所：健康増進室

- ・ 体づくり 15:30~16:45
- 場所：第1教養娯楽室

- ・ 高次脳機能障害  
サポートネットひろしま  
10:00~12:00 第2研修室

- ・ 視覚障害者協会婦人部 お花教室  
10:00~12:00 第2会議室

※各活動は、天候や新型コロナウイルス感染拡大を防止するため内容の変更や中止の場合があります。あらかじめご了承下さい

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				パソコン体験	体操教室	休所日
4	5	6	7	8	9	10
休所日		スポーツ吹き矢 創作の時間	卓球サロン	パソコン体験 体づくり	体操教室 高次脳	休所日
11	12	13	14	15	16	17
休所日	お花教室	創作の時間 開所時間 (15時まで)	卓球サロン	パソコン体験	体操教室	休所日
18	19	20	21	22	23	24
休所日		スポーツ吹き矢 創作の時間	卓球サロン	パソコン体験 体づくり	体操教室	休所日
25	26	27	28	29	30	31
休所日		創作の時間	卓球サロン	パソコン体験	体操教室	休所日

### 各種相談日のご案内

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

□ 成年後見制度専門相談

大和 (保健福祉センター) 第1金曜日	本郷 (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
2日 10:00~12:00	21日 14:00~16:00	28日 10:00~12:00

- ・ サン・シープラザ3階  
ドリームキャッチャー相談室  
8日 10:00~12:00  
毎月第2木曜日  
(祝日の場合は変更あり)