

# ドリームキャッチャーからのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、ドリームキャッチャーからみなさんへ、今月の予定と感染防止についてお伝えします。

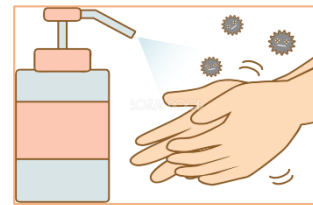
- 新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、地域活動支援センターの教室・サロンなどの活動のお休みを4月30日まで延長します。
- 4月30日以降の教室・サロンなどの開催については、ホームページ、またはドリームキャッチャーまでお問合せください。
- 通常の利用は可能です（月曜日～金曜日 9:00～17:00）  
（14日（火）はスタッフ研修のため15時で閉所します）

## ドリームキャッチャーからのお願い

ドリームキャッチャーに来所した時には



マスクの着用



手の消毒

をお願いしています。ご協力をお願いします。  
（消毒液は出入口2か所に置いています）

### 【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（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
3日 10:00～12:00	15日 14:00～16:00	22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）	9日 14:00～16:00	サン・シープラザ 3階 ドリームキャッチャー相談室
-------------------------	----------------	------------------------------

# 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

## 新型コロナウイルス感染防止

～今、一人ひとりができること～

毎日、新型コロナウイルスの感染などに関する情報がワイドショーやニュースで報道されていますね。ドリームキャッチャーでも、「コロナっていつ終わるんかね」「いろいろコロナのこと聞いて気持ちがしんどくなる～」など会話の中に「コロナ」が多く取り上げられています。いろいろなニュースなどでお話が耳に入り、どうしたらいいのかと不安に感じてしまいますね。そこで、今月のふくし情報ではコロナに対して今、一人ひとりができることをお伝えしたいと思います。まず、新型コロナウイルスは「ウイルス性の風邪の一種」であるということです。（引用 広島県ホームページ）風邪なら薬を飲めば治るじゃん！と思いがちですが、この新型コロナウイルスにはまだ薬がなく、予防も効果的な治療もないのが現実です。しかし、みなさんがちょっと心がけることでこのウイルスにかかりにくくすることができます。ここでは、その心がけをご紹介します。

- 手はこまめに石けんで30秒以上は洗いましょう
- 外から帰ったら、うがいをしましょう。
- くしゃみや咳が出る時には、エチケットとして、正しくマスクをつけましょう。
- 1～2時間に一度は5～10分程度、窓をしっかりと開けて部屋の空気を入れ替えをしましょう。
- しっかり睡眠をとって、3食の食事はきちんととりましょう。
- 公共交通機関や人込みを避け、用事がない時は外出を控えるようにしましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

（厚生労働省・三原市ホームページ参照）

6つの心がけを紹介しましたが、どうでしたか？ やっていないことに気づかれ方は今日から始めましょう。

気をつけていても・・・  
 風邪の症状や37.5度の熱が4日以上続く、  
 のどの痛みや咳、体がだるいな、しんどいなと  
 感じた時には、  
「広島県東部保健所」に相談をしてみましょう。

### 広島県東部保健所

時間帯	連絡先
平日（8時30分～17時）	0848-25-2011
夜間および休日（土・日・祝日）	082-513-2567

※電話での相談が難しい場合は厚生労働省相談窓口  
 FAX：03-3595-2756で受け付けています。



3月から新型コロナウイルスの感染予防として、ドリームキャッチャーで行う教室・サロン・行事等はお休みになっていますが、みなさんお元気ですか？  
今月のふくし情報では、各教室やサロンの様子と参加者された人の声などを紹介したいと思います。

### スポーツ吹き矢

「矢が7点に刺さったんじゃない??」「え〜っ!!ほんま〜(^^♪)  
「あ・・・(-\_-;)チョットずれてる(+o+)」と参加された人みんなでの真ん中の7点に矢を命中させる事を目標にスポーツ吹き矢を楽しんでいます。5メートルと8メートルと距離が2つあって、自分の肺活量と集中力とやる気で頑張っ練習しています。参加された人の中には「スポーツ吹き矢大会に出たい」という目標を持って参加されている人と「吹き矢を楽しみたい」という人とそれぞれですが、いつも心の中で真ん中の7点を狙っているのです。



### 創作の時間



いつも、手作りを楽しんでいます。手も動くけど口も動く・・・にぎやかな時間を参加された人とスタッフで過ごしています。  
「あまり外出はしないけれど、この時間は楽しみなんよ」と笑顔で手作りを楽しんでいる人や得意なクロスステッチでパーツを作り、スタッフがお手伝いしてポーチや巾着などの作品にして福祉まつりや三原港の兎っ兎で販売しています。  
毎月第3火曜日には市民の方にご協力いただき、より一層にぎやかな時間を楽しんでいます。

### 卓球サロン

先生に教えてもらいながらダブルスに挑戦！むつかしいけどオモシロい！



「楽しく」をモットーに男女幅広い年齢で練習・試合を行っています。その他に、年に2回卓球協会より講師をお呼びして時にはビシバシ、時には優しく教えてもらっています。卓球に興味のある人、お待ちしております！

### 料理教室

参加された人が先生となってファーストフード「ハンバーガーセット」を作りました！出来たてのハンバーガーはとっても美味しかったです！その他にも季節に合わせた料理やお菓子作りもしていますよ。次は何を作るかお楽しみに！



ハンバーガーだけでなくフライドポテトやバナラシェークも作ったよ！どれもオ・イ・シ・イ！！

作る時はいつも真剣です！



### パソコン教室

「初歩的なパソコンの操作から始めたい」「インターネットをしてみたい」「ワードやエクセルで文章や表を作りたい」など3~6カ月間で目標を決めて学習しています。まずはパソコンに触れてみませんか？



できなかったことができるようになるのは嬉しい！次は何にチャレンジしようかな？

### 体力づくり



「体力維持！」「楽しく交流をしながら」一人ひとり目標を持って楽しく参加しています。駅裏の新しくなったお堀の回りを、一人ひとりのペースで時間内過ごしています。また、季節を感じる事も楽しみです。この体力づくりでは、始まりと終わりの柔軟体操を丁寧に行うことで、怪我につながりにくいということも体感できる時間です。

### 体操教室

気分を盛り上げて全身を大きく使ってノリノリで踊ったり、体の力を抜いてゆっくりと体を動かしたりと1時間の中で、上田先生にご指導いただきながら笑いあり、プチ情報ありと楽しく体を動かしています。スタッフも日頃の運動不足を少しでも解消しようと、参加された人たちと一緒に一生懸命体を動かしています。座ったままでもOK！とにかく体を動かすことを楽しんでいます。いつもこの時期から「カ〜プ！カ〜プ！」と金曜日にカープが必ず勝つように応援ソングを歌って踊っています。一日も早くドリームキャッチャーからカープの応援ソングが聞こえる日が来ますように！！



### サイクリング



このサイクリングでは、休日、疾走するコースを決めて、目的地までの風を感じながら、気持ち良い汗を流し、お互いが声をかけながらゴールを目指してペダルをこいでいます。ゴールに到着した時の「やったー」感は最高です。参加された人からは「今度は日帰りではなく、キャンプなど、みんなで泊りも楽しみたいな」という声もあがっています！

ドリームキャッチャーの活動紹介はいかがでしたか？「早く卓球がしたいなあ〜」「体操教室の先生はお元気かなあ？」などなど思っている人も多いと思います。スタッフも通常の活動が行われ、みなさんの笑顔がドリームキャッチャーに戻ってきてほしいと思っています。