

～秋の行事の中止のお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

- ・「三原市民保健・福祉まつり」 ・「スポーツフェスティバル in 三原 屋内競技大会」
- ・「ビーチボールバレー交流会」は中止となりました。

パソコン体験に参加しませんか？

今年度よりパソコン教室がパソコン体験に変わりました。パソコンの基本的な操作方法の体験、ワープロでは文字入力から簡単な広告作成の体験、エクセルでは数値の入力から簡単な表の作成を体験できます。今回はワープロで広告作成までを終了されたBさんの声をご紹介します。



ワープロでの体験で、見事広告を完成され終了されました。
Bさん、今の感想をお聞かせください。

ドリームキャッチャースタッフ



最初はパソコンに触れるのが本当に久しぶりでしたが、広告を作るという最終目標があり、文字の入力も最初から教えてもらえ、最後に目標の広告ができた時はとても嬉しかったです。

Bさん



私がBさんの凄いと思われるところは毎回予習・復習をされて、疑問点をメモに書いて質問されることでした。学習の進捗などはどうでしたか？



自分でもどうやったら勉強しやすいかをよく考えていました。メモにすることにより考えがまとまりやすかったですし、私にとっては丁度いいテンポで学習ができたと思います。



最後に一言お願いします。



これからの生活の色々な場面でこの経験が生かせると思います。本当に良い機会でした。ありがとうございました。

作成した広告をプリントアウトしてもらいました。自分で作れたので自信になりました。



目標の広告を作成されたBさんです。お疲れ様でした！

パソコン体験は毎週木曜日 10:00～12:00 に行っています。「パソコンをやってみたいけど初めてだからできるかな?」「Bさんみたいに広告を作ってみたいな」など、ドリームキャッチャーでパソコン体験をしてみませんか？パソコンの台数に限りがあるため事前の連絡をお願いします。

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(9月8日(火)はスタッフ研修のため15時で閉所します)

三原市障害者プランをご存知ですか？

三原市障害者プランは、障害のある人の支援に関わる基本的な計画です。三原市では、①「障害者計画」②「障害福祉計画」③「障害児福祉計画」の3つの計画を一体のものにして、「ひとりの市民として普通に暮らせるまちづくり」を基本理念としています。「障害者計画」は障害者基本法、「障害福祉計画」は障害者総合支援法、また「障害児福祉計画」は児童福祉法の法律で市町に計画を立てることが義務づけられています。

*参考資料：第5期三原市障害者プラン

今年度は、第5期三原市障害者プランの終了となり、地域における現状を踏まえ引き続き施策を推進していくために第6期三原市障害者プラン（令和3（2021）年度から令和5（2023）年度）が策定されます。

去る8月20日（木）三原市地域自立支援協議会にて、第6期障害者プラン策定に向けて、ワークショップが開催されました。

皆さんは、ふだんの暮らしの中で、「〇〇があると住みやすいな」「障害福祉サービスがもっと〇〇になったらいいな」と思うことはありませんか？三原市地域自立支援協議会では、皆さんが行政の方に直接の声を届けられるワークショップを準備しています。詳しい日時がきまりましたら、またお知らせします。

皆さんのご意見が、第6期三原市障害者プラン策定に活かされる機会です。ワークショップに参加して皆さんの声をぜひお伝えください。「住み続けたい、住みやすい三原市」を一緒に考えていきましょう！

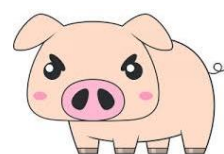


ドリームキャッチャーでは、昨年「働く」がテーマのグループでワークショップに参加されたAさんより「就労について疑問に思っていることを聞けたし、日頃の自分の思いや、改善して欲しいことなどの意見を聞いてもらえることができた」、「ワークショップは皆が意見を言える場所で、自分の考えを反映させてもらうためにも、多くの人に参加してもらってほしい」という感想をいただいています。

9月1日「防災の日」～改めて防災について考えてみましょう～

今年の梅雨時期も豪雨となり、避難警報の発令があり「どうしよう…避難所に避難しようか？それとも2階に逃げようか？」と考えたし、改めて災害に備えての避難グッズやお水や食べる物も確認したよ」という声がセンターに届きました。

暑さも厳しいですが、9月は台風の時期でもあり、昨年も多く地域で台風被害がありました。「防災の日」は以前の災害を振り返りながら「私の住んでいる場所に水が流れてこないか」「土砂が流れてくる地域か」をもう一度確認をしてみる日でもあります。「以前、水害や土砂災害はなかったけど、停電で水が止まり、電気が使えなくて、ご飯もいつも通りじゃなかった。風呂にもはいれなかった」という声もありました。いつ災害がおこるかも知れません。一人ひとりが「災害が起こる前に何を準備しておくか」「災害が起きたら、安全な場所はどこか」を考えてみましょう。



残暑を乗り切る簡単で美味しい豚肉料理はいかがでしょう？

8月は「記録的な暑さ」「危険な暑さ」と報じられドリームキャッチャーでも「今日も暑いですね～」が挨拶になっていました。「土用にはウナギを食べたよ！」とか「あっさりしたものがいいよね」など皆さんも暑さを乗り切るため「食」に気を使われていました。そこで、暑さでバテ気味の体に嬉しい、ご飯をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富な豚肉を使ったレシピを紹介します。



『豚肉の冷しゃぶサラダ』

材 料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・100g
レタス・・・1/2個
キュウリ・・・1本
トマト・・・8個
ブロッコリー・・・1/2個
ゴマドレッシング又は
ポン酢・・・適量

作 り 方

- 鍋にお湯を沸かして、豚肉を1枚ずつお湯に入れて湯がき、冷水にとって冷ましたらキッチンペーパーで水気をふき取り冷蔵庫で冷ます。
- レタス・キュウリ・トマトは、洗ってから食べやすい大きさに切る。
- ブロッコリーは食べやすい大きさに切って湯がく。
- 皿に野菜と肉を盛り付けて、ドレッシングをかけて完成です。



※他にもビタミンB1は卵やニラ、ナッツ類、大豆にも多く含まれています。

指先・親指・手首も丁寧に消毒をしましょう

消毒液を使った指先・親指・手首の消毒が少し雑にはなっていませんか？先日、利用者さんがとても丁寧に消毒をされているのを見て「コロナ対策はまだまだしっかりとしなくては！」と思い消毒方法を詳しく教えていただきました。今回はその方法をご紹介します。

①まず、たっぷりと消毒液を手のひらに取り、手のひらと指の間を丁寧にこすります。



②手の甲と手のひらをあわせて、指のつけ根から指の先に向けて丁寧にこすります。



③指の先の爪の部分は雑菌を取るように手のひらで丁寧にこすります。



④親指のつけ根を持って、まわすようにして丁寧にこすります。



⑤手首もまわすようにしてこすります。



※30秒以上時間をかけて行いましょう！

手指の消毒はウイルスを減らすことができる大変効果的な予防方法です。忘れずに必ず行うようにしましょう。また、来所時は「手指の消毒」だけでなく引き続き「検温」「マスクの着用」「距離をとった利用」など、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

熱中症対策も忘れないようにしましょう！

9月になってもまだまだ暑い日が続くと予想されています。気温が上がる暑い日はマスクの中が高温になって熱中症になるかもしれません。そんなときは先々月紹介した「マスクの両端をつまんで顔からマスクを離す」をお試しください。新しい空気が入り少し涼しくなりますよ。



水分補給も忘れずに！

地域活動支援センター

9 月のご案内

〈令和2年9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

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

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
4日 10:00~12:00	16日 14:00~16:00	23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
10日 10:00~12:00
毎月第2木曜日
(祝日の場合は変更あり)