

第6期三原市障害者プラン(案)の パブリックコメントの募集が始まります。

現在、三原市障害者プラン(第5期)の計画終了を受け、三原市の現状を踏まえ、障害のある人を取り巻く制度改革の流れや各法律の内容に沿って、第6期三原市障害者プラン(令和3年度～令和5年度)が策定されています。

この度、下記のとおり三原市は第6期障害者プラン(案)を公表し、パブリックコメント(意見)の募集が始まります。

計画の基本理念「ひとりの市民として普通に暮らせるまちづくり」は、継続されます。ぜひ、障害のある人が住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、いきいきとした生活をおくるために、計画(案)をお読みいただき、三原市へパブリックコメントしていきましょう。

■公表と意見の提出期間

令和3年1月5日(火)～1月27日(水)8時30分～17時15分

(土・日曜、祝日を除く。郵送の場合は必着)

■公表場所

市ホームページ、各支所、保健福祉センター、図書館で公表しています。

■意見を提出できる人

- 市内に住所がある人、
- 市内の事務所で働いている人
- 市内の学校に通っている人
- 市内に事務所のある法人やその他の団体



■提出方法

- 直接提出 社会福祉課又は各支所
 - 郵送 〒723-8601 三原市港町三丁目5番1号 三原市社会福祉課あて
 - ファクス 0848-64-2130 三原市社会福祉課あて
 - Eメール fukushi@city.mihara.hiroshima.jp
- 所定用紙に住所、名前、連絡先と意見を記入してください。

* 所定の様式は、市ホームページからダウンロード、公表場所に用意しています

* 電話での受け付け、また提出された意見に対する個別回答は行いません。

■意見および市の考え方の公表

提出された意見は、三原市ホームページで公表されます。似たような意見は、まとめる場合があります。なお、提出された意見以外(住所・名前など)は公表しません。

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(1月15日(金)はスタッフ研修のため15時で閉所します)

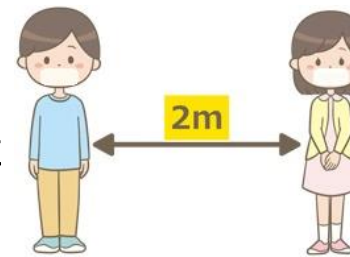
新型コロナウイルス感染症予防を、今一度見直してみませんか？

昨年11月下旬以降、広島市内を中心に新型コロナウイルスの感染者数が急増し感染状況は県内全域にわたって拡大しています。三原市も昨年11月中旬より感染者が増加しています。

ここで、今一度、新型コロナウイルス感染症予防を見直して、コロナにならない、コロナをうつさない気持ちをあらためて、自分を守り、そして自分の大切な家族、友人、周りの人を守るよう気を緩めずいつも心がけておきましょう。

年始でお出でかけの機会が増えるとは思いますが、大勢の人が集まる場所には、必要な時だけ出かけましょう。

「密接」「密集」「密閉」の3密を避け、人との距離をとりましょう



近い所で話をしたり、大きな声を出したり、咳などをした時は、マスクをしていてもウイルスは飛んでいきます。

距離をとっていたらウイルスは届きにくくなります。

マスクをしましょう

マスクをしていたら口からウイルスが飛び散りにくくなり、ウイルスが口や鼻から入りにくくなります。



鼻からあごまでしっかりと覆い、外出の時は必ず着用しましょう。

手洗い、手指の消毒

ドリームキャッチャーでは出入口2か所に消毒液を用意しています。入室した時だけでなく出入りをした時にも必ず手指の消毒をお願いします。外でもものに触れた手にはウイルスがついています。

手洗いや消毒をしなかったらウイルスが体の中に入ってくるかもしれません。



家に帰った時にも必ず手洗いや消毒をしましょう。ちょっとした行動ですが、とても大切です。

適切な換気と湿度を保つ

換気によりウイルスは室内から外へ流れ、加湿によりウイルスの活動を抑えることができ、

ウイルスを吸い込む量が減って感染する危険が低くなります。

寒い季節ですが家でも室温が下がらないように窓を少しだけ開け、換気扇などで常に換気をしましょう。

軽く絞ったタオルをハンガーにかけて部屋にかけて置くと加湿器の代わりになります。



免疫力と抵抗力を高める根菜(こんさい)料理

新型コロナウイルス感染症予防やインフルエンザなどで体調を崩しやすいこの季節に、免疫力と抵抗力を高める食材を使った料理をご案内します。

免疫力と抵抗力を高め、身体の芯から温めてくれる根菜料理がおすすめです。寒い冬に旬を迎えた根菜は美味しく、体をポカポカにしてくれます。根菜はじっくりと火を入れることでその素材の持つ美味しさが出てきます。

レンコン・じゃがいも・ブロッコリーに含まれるビタミンCは免疫力を高めます。また、ごぼう・レンコン・ブロッコリーには食物繊維など感染症などに対する抵抗力を高める成分が含まれています。そしてカボチャは免疫力と抵抗力の両方を高めてくれます。

これらの食材を使った「根菜たっぷりカレー」はいかがですか。疲労回復によいと言われる豚肉やショウガを入れることで、免疫細胞が数を増やして免疫の強化にもなります。

根菜とカレーに使われるスパイスが体を温めて、より一層免疫力と抵抗力を高め、風邪予防にも効果が期待できます。



「根菜たっぷりカレー！」
寒い季節にピッタリです！
みなさん、ぜひチャレンジ
してみてください！！

根菜とは
土の中にある部分を食べられる野菜のことを言います。上記で説明したレンコン・ジャガイモなどの他に身近なものでは人参や大根なども根菜類になりますね

クリスマスの飾りつけを行いました

今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、ほとんど行事が行えませんでした。が、「せめてクリスマスの気分だけでも楽しもう！」と壁掛けのクリスマスツリーに利用者さんとスタッフでアクセサリーを手作りして飾りつけをしました。

アクセサリーのほとんどは利用者さんがドリームキャッチャーで作成してくれたものです。「見逃した」という方、写真を撮っていますので、お気軽にスタッフまで声をかけてください。飾りつけに参加してくれた方、アクセサリーを作成してくれた方、ドリームキャッチャーにもクリスマスが訪れました。ご協力、ありがとうございました。



開催イベントが終了しました。

12月3日から13日にかけて三原市内各所で行われた三原市障害者週間のイベントが無事終了しました。ドリームキャッチャーからは、ショップやアート展に参加しました。

新しくできた三原駅前スペースサテラスで開催されたカフェでは手話での注文方法を教わり、ショップでは三原市内の事業所から様々な手作り作品が並び、じっくりと見る事が出来ました。また、リージョンや三原市内の協力店舗さん、市役所、兎っ兎(とっと)に展示されたアート展も見て回りました。

市役所に飾られたドリームキャッチャーの利用者さんの絵、兎っ兎では太陽の光が海を照らし自然照明となり、キラキラと輝く利用者さんの作品を見て本当に誇らしく思いました。

市役所に飾られている絵は、ドラえもん映画をテーマにした作品でしたが、パソコンを観ながら仕上げられた絵で、描き移したのでは??と思う程とてもフリータッチで描かれた絵とは思えない作品です。

兎っ兎に飾られている絵は、大きな模造紙に何のためらいもなく次々と絵を描かれ、「なかま」と名付けられた作品には個性あふれる動物たちが仲良く集っています。

他にも沢山の絵が展示されましたが、時間が合わず見に行くことが出来なかった！残念！と思っている方、ドリームキャッチャーや東側の廊下に作品を飾っているので、コロナ対策を心掛けてお越しください。来所時には、手の消毒やマスクの着用、検温にご協力をお願いいたします。



作成風景



展示された作品

販売作品の作成をお手伝いくださったみなさん、ご協力ありがとうございました。



「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、知的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。

知的障害とは

発達期に何らかの原因で知的な能力が年齢相応に発達していない状態だったり、社会生活に困難があることをいいます。

主な特徴は、「言葉を使う」「記憶する」「抽象的な事を考える」などに少し時間がかかります。又、仕事の手順をすぐ覚えたり、人とのやり取りにすばやく対応することが難しい場合があります。しかし、周囲の理解や支援によって、一步一步成長していける可能性を持っています。

障害の現れ方は人それぞれで個人差があります。障害を感じさせない人もいて言葉や行動の意味が相手に伝わらず、周りから誤解されたり偏見を受けることもあります。また、重度障害のため常に同伴者と行動される人もいますが、障害が軽度の場合は社会で働いている人も大勢いらっしゃいます。

こんなことに困っています

- 複雑な会話や抽象的な概念が理解しにくいです。
 - 人に尋ねたり、自分の意見を言うのが苦手な人もいます。
 - 漢字の読み書きや計算が苦手な人もいます。
 - ひとつの行動に固執したり、同じ質問を繰り返す人もいます。
- 次回は、知的障害のある人の配慮についてお知らせします。

〈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：14日 第1教養娯楽室
28日 健康増進室

- ・ 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 休所日	2 休所日
3 休所日	4	5 スポーツ吹き矢 創作の時間	6 卓球サロン	7 パソコン体験	8 体操教室 高次脳	9 休所日
10 休所日	11 成人の日	12 創作の時間 お花教室	13 卓球サロン	14 パソコン体験 体づくり	15 体操教室 開所時間 (15時まで)	16 休所日
17 休所日	18	19 スポーツ吹き矢 創作の時間	20 卓球サロン	21 パソコン体験	22 体操教室	23 休所日
24 休所日	25	26 創作の時間	27 卓球サロン	28 パソコン体験 体づくり	29 体操教室	30 休所日
31 休所日	※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。 あらかじめご了承ください					

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2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
8日 10:00~12:00	20日 14:00~16:00	27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
14日 10:00~12:00
毎月第2木曜日
(祝日の場合は変更あり)