



「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、知的障害のある人の配慮についてお知らせします。

ゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう

一方的に話をしたり、ひとり言を言ったり、同じ言葉を繰り返したり等コミュニケーションがうまくとれません。そのような時は、内容がわかるように、ゆっくりと簡単な言葉で話しかけましょう。

やさしく声をかけ、危険であることを知らせましょう

赤信号でも横断歩道を渡ったり、車が来ていてもよけない、遮断機が下りても線路に入ったなど危険なことがわからなかったり、助けを求めることができない場合があります。そんな場面を見かけたときには、やさしく声をかけて危険であることを知らせましょう。

落ち着ける場所に誘導しましょう。

状況の変化に柔軟に対応できず、ひっくり返ったり、泣きわめいたり、飛び跳ねたりなどのパニック行動が起こることがあります。

そのような時は、落ち着ける場所に誘導しましょう。

思い込みで判断せず、見守ってみましょう。

歩いている人を無表情で見たり、ぴょんぴょん跳ねたり、ひとつのことにこだわったりなど誤解されやすい行動をする場合があります。そのような時には、思い込みで判断せず見守るようにしましょう。

知的障害のある方の中には、重度で判断能力のない方もおられます。障害のある方の目線で接してください。

次回は、自閉症・発達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

障害者プラン概要版 投票について 第6期三原市障害者プラン表紙等作品展開催

第6期障害者プランの表紙等掲載用にご応募頂いた作品（A4サイズ写真にデータ加工したもの）の展示会を開催します。

◆日にち：令和3年2月4日（木）～令和3年2月12日（金）の9日間

◆場所：三原リージョンプラザ展示ホール（三原市円一町2-1-1）

この展示会では、第6期三原市障害者プランの冊子または概要版の表紙に掲載する第1選考審査が行われます。審査方法は、“市民に元気を与えてくれる”と思う作品に、シールを貼っていく投票審査です。第1選考審査の審査員は、市民の皆さんです。ぜひ、作品をご覧いただき“元気ができる作品”に投票ください。ご来場、お待ちしております。



第5期 三原市障害者プラン
概要版 表紙より

障害者生活支援センター ドリームキャッチャー

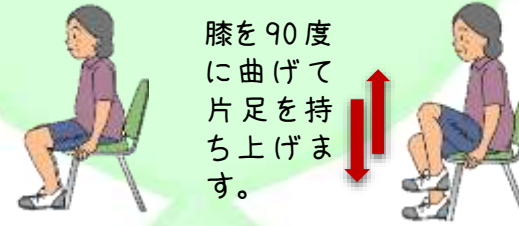
事務局 〒723-0014 広島県三原市城町1丁目2-1 サン・シープラザ 3階
電話 (0848)63-3319 FAX (0848)63-3359
メール dream-c@m-shakyo.jp ホームページ http://www.m-shakyo.jp/
開所時間 月曜～金曜 9:00～17:00(2月12日(金)はスタッフ研修のため15時で閉所します)

ステイホーム！こんな過ごし方はどうでしょう！！

もんちゃんのお家で体操やってみよう！

もんちゃんこと体操教室の上田先生から皆さんにお家でできる体操を教えてくださいました。今月はイスに座っての「もも上げ」です。体のバランスを整えたり、筋力アップが期待できます。

イスに座って背中を伸ばします。



膝を90度に曲げて片足を持ち上げます。

1・2・3・4でゆっくり上げて
5・6・7・8でゆっくり降ろしましょう。
目標は左右10回ずつです。
無理のない範囲でやってみてくださいね！

歩いて健康づくり！！



ステイホームとはいえ、家でじっとしては健康面が気になりますよね。そこで、ウォーキングの効果や文化財を巡ったり、自然を満喫できる色々なウォーキングコースを紹介した「ほんまに三原はええとこじゃ♪ウォーキングマップ」(三原市作成)をドリームキャッチャーでも用意しています。

晴れた日に歩くのは気持ちが良いですよ。ウォーキングの時には、マスクを忘れず、すれ違う人との距離にも気を付けて楽しみましょう。



手作りチョコをプレゼント

神明さんの名で親しまれている「神明市」がコロナの影響で中止になり、ちょっと寂しい2月となりそうですね。ドリームキャッチャーでもコロナ感染拡大防止で恒例のチョコ作りは行いません。

そこで家でも作れる「簡単なバレンタインチョコ」を次のページで紹介しますので、今年は、家族や身近な人に手作りチョコをプレゼントしてみたいかどうでしょうか。



寒い日はスープで温まろう！

レンジでとろとろ たっぷりオニオンスープ

材料(1人分)

- 玉ねぎ 1/2こ(100g)
- ☆水 250cc
- ☆酒 大さじ1
- ☆コンソメ 1こ(6g)
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆おろししょうが 小さじ1/4
- ☆バター 5g
- ☆粉チーズ 適量
- ☆黒こしょう お好みで

作り方

- ② 玉ねぎをうす切りにする
- ② スープ皿にうす切りにした玉ねぎと☆の材料を入れ、ラップをして、電子レンジ(500w)で12分加熱する(600wの場合10分)
- ③ 加熱したら、粉チーズと黒こしょうをかけてできあがり！



簡単バレンタインチョコ

材料(7個から8個分)
 チョコレート・・・100g
 コーンフレーク・・・10g
 好きなナッツ類・・・適量
 作り方



- チョコレートを500円玉くらいの大きさに割って湯煎で溶かします。
- コーンフレークはビニール袋に入れて綿棒などでたたいて細かく砕きます。
- 溶けたチョコレートに砕いたコーンフレークを入れてよく混ぜ合わせます。
- シリコンカップまたは、アルミカップに分け入れて上にナッツを飾ります。
- 冷蔵庫で冷やし固めてラッピングして出来上がり



湯煎します

コーンフレークを
くだきます



コーンフレークと
チョコを混ぜます

カップに入れて
冷やし固めます



ラッピングをして
完成

新型コロナウイルスワクチンに関する詐欺電話やメールについて

2月1日現在、日本では新型コロナウイルスのワクチン接種は行われていません。ワクチン接種の予約の受付も始まっていません。しかし、保健所の職員を装って予約金を払うように求めてくる電話が入るようです。そのような電話は決して保健所から発信されません。右の「安全・安心ネットワーク通信」は三原警察署よりコロナ関係の詐欺対策として発行されたものです。コロナに関してこれに当てはまるようなことや「おかしいな?」「これは、どうなんだろう…」と感じる電話やメールが入った時には、一人で考えずに近くの警察、ドリームキャッチャーや事業所に相談しましょう。

安全・安心ネットワーク通信

コロナ関係の支援金給付 名目詐欺にご注意を!!

三原市内で不審メールがありました

- 本年に入り、支援給付機構などを名乗る相手から、
- コロナ感染拡大で新たに給付金配布法案が可決された。
 - 自治体の審査を受けて貴方への追加給付金が確定した。
 - こちらのURLへアクセスしてください。
 - 期限が過ぎると受け取れなくなります。
- といった内容の不審メールが配信されています。



だまされないで下さい!

- これは、新型コロナウイルス流行による混乱につけ込んだ悪質な詐欺です!
- 安易に不審なサイトへアクセスしないでください。
 - 不審サイトに記載の連絡先に電話をしないでください。
 - 一人で判断せずに誰かに相談して下さい。

みなさんのお気に入りの過ごし方は?

おうち時間の楽しみを教えてください!

新型コロナウイルス関連の話題がテレビや新聞で報道されてから1年がたちました。そんな中、ドリームキャッチャーを利用されている人に「お気に入りの過ごし方」や「おうち時間の楽しみ方」を教えてくださいました。



家での時間が多くなったので、その分よくニュースを見ました。その中で気になったものをインターネットなどでゆっくり調べています。知識が増えるのは楽しいです。時間があるからできることかなと思います



音楽を聴くのが好きなのですが、時間があるのでいつもと全然雰囲気のがう曲を聴くと新しい感覚のようなものがあって、新鮮に感じました



ハーモニカやタンバリンをやってみたいな...

その他に「こんな楽しみがあるよ」「こんなことを見つけたよ」という声をどんどんドリームキャッチャーのスタッフに教えてください。次回のふくし情報で紹介されるかも・・・

【ごあいさつ】

私事で申し訳ないのですが、令和3年1月31日をもって三原市社会福祉協議会を退職する事となりました。平成21年11月から今日まで長らくの間、皆様にはお世話になり感謝しかございません。これからの三原市社会福祉協議会の益々のご活躍と皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。

相良 紀子

〈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
- 場所：健康増進室

- ・ 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	2	3	4	5	6
		スポーツ吹き矢 創作の時間	卓球サロン	パソコン体験	体操教室	休所日
7	8	9	10	11	12	13
休所日	お花教室	創作の時間	卓球サロン	建国記念日	体操教室 高次脳 開所時間 (15時まで)	休所日
14	15	16	17	18	19	20
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	体操教室	休所日
21	22	23	24	25	26	27
休所日		天皇誕生日	卓球サロン	パソコン体験 体づくり	体操教室	休所日
28	休所日					
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
5日 10:00~12:00	17日 14:00~16:00	24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 14:00~16:00
第2水曜日