

情報コーナーも設置しています。

東側入口近くに設置しています。こちらでは新型コロナに関する新しい情報や三原での生活の中で変わる制度などについて、また、災害時のハザードマップなど、みなさんに知ってほしい情報などを展示しお伝えしています。こちら是非ご覧ください。



「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、自閉症・発達障害のある人の配慮についてお知らせします。

自閉症・発達障害とは

自閉症とは、コミュニケーションが苦手、興味・行動の強いこだわり、相互的な対人関係の障害などを特徴とする発達障害です。

発達障害とは、生まれつき脳の発達に障害があり、幼児のうちから症状が現れてくるものがほとんどで、対人関係やコミュニケーションに問題を抱えたり、落ち着きがなかったり、仕事や家事をうまくこなせなかったりと、人によって症状は様々です。

障害の困難さも目立ちますが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。養育環境ではなく脳の機能障害によるもので、どんな能力に障害があるか、またどのくらいの程度なのかは人によって様々です。

具体的に示しましょう

障害があるため困難なことを「なぜできないのか」「なまけているのではないか」と見られるのはつらいことです。どうするとよいか、抽象的な表現は極力減らし、短い文で、順を追って具体的に伝えましょう。

事前に見通しを示しましょう

「知らないこと」「初めてのこと」や変化に対応することが苦手です。言葉だけでなく、絵や写真を使ってあらかじめ本人が納得するよう「見通し」をしめしましょう。

参考資料：あいサポート運動広島県ホームページ、厚生労働省ホームページより

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(3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か？

リラックスできる呼吸方法

①ゆっくりと静かに息を吹き出すイメージで、口からなるべく長く、苦しくない程度で、ゆっくり息を吐きます

②息を吐ききったら、自然に任せてゆっくりと鼻から息を吸います

③そして、またゆっくり口から吐きます

※「息を長く吐く」のがポイントです！

良い呼吸方法は気持ちや体をリラックスさせ、より良い休息や休養をとるのに効果的と言われています。

もんちゃんの「お家で体操やってみよう！第2弾！

今月は「もものストレッチ」です

①足を前に伸ばす

②つま先を天井に向けます

③ものの上に両手を置いて胸を張って息を吐きながら身体を前へ倒し、お尻やももの筋肉を伸ばします

腰から足の裏の筋肉のストレッチとなり腰痛予防が期待できます。

※ゆっくり呼吸を繰り返し（10秒ぐらい）、右足・左足と両方行ってください。



ホットいちごみるく

最近、スーパーの店頭には、「真っ赤ないちご」が並んでいますね。肌寒い日には「ホットいちごみるく」でのほっこりタイムはいかがですか。

材料（マグカップ1杯分）

いちご…3～4粒
牛乳…マグカップ7分目(カップの半分より上)
砂糖、はちみつ、練乳などはお好みで(^-^)
(砂糖は大きじ2はいが目安)

作り方

1. いちごのヘタをとってフォークで軽くつぶす。
2. マグカップにいちごと牛乳を入れて、お砂糖等で好みの甘さにする。
3. 電子レンジで1分～1分半温める。

料理教室
開催します！

豚肉のさっぱり生姜焼き

春の暖かさを感じる季節となりましたね。
今回は生姜・みりん・ポン酢を使って豚肉を調理します。



メニュー：豚肉のさっぱり生姜焼き、切り干し大根と桜えびの塩昆布和え、里芋のポロネーゼ、かぼちゃと根菜のすまし汁

【日時】：3月10日（水）10：30～12：30

【場所】：調理実習室

【締切】：3月8日（月）午前中

【持ってくる物】：エプロン、飲み物、ハンドタオル

【材料費】：500円

【定員】：9人（申し込み先着順）

※今年度は昨年度のように事前の「年間登録」は行っていません。

参加希望の方は必ず申し込みをお願いします。



創作の時間

バッグにプリントアイロンでオリジナル！ エコバック作り

最近、買い物に出かけても買い物袋が有料化となっていますよね。
カバンに折りたたんで持ち運びが出来る、自分だけのオリジナルのエコバックを一緒に作ってみませんか？
サランラップ・クッキングシート・アイロンを使ってお気に入りのイラストをバッグにプリントできますよ。

好きな図柄はチラシの
コピーは色落ちするから、
パソコンでカラーコピーした
方がいいよ（Yさんより）



サランラップでも種類によって
アイロンで貼り付けができない
とわかったよ（Jさんより）

【日時】：3月16日（火）13：30～15：00

【場所】：多目的活動室

【締切】：3月12日（金）

【持ってくる物】：布バッグにプリントしたいカラーコピーをしたイラスト

【定員】：10人（申し込み先着順）



ご参加ください！ & 見てください！

「フリースペース」「作品コーナー」「カープコーナー」

「的抜きゲーム」ができました！

2月5日から12日、15日から19日まで各週5日間2名ずつ、県立広島大学三原キャンパス作業療法学科の学生さんが現場実習にられました。利用者さんと学生さんが接する中で、『作った物をもっとみんなに見てもらえる場、知っていることを伝えられる場がほしい』、『レクリエーションでみんなで楽しめる機会を増やしたい』との声があがり、一緒にアイデアを出し合い、身近な材料を使って作ってくれました。これができたことで利用者さんから以前より「展示したい」「伝えたい」という声が聞こえてきました。今回はそれをご紹介します。

利用者さんからの情報などを展示しています。
今月は季節にちなんで「ひな祭りの由来」や「ひなあられ」や「ちらしずし」についてお伝えしています。ぜひご覧ください。
季節の事だけでなく、皆さんが知っている情報もお寄せくださいね。



塗り絵、イラストなど
利用者さんの描いた作品を展示しています。自分だけのオリジナル作品を皆さんに見てもらいませんか？
次はどんな作品が展示されるか、お楽しみに！

ドリームキャッチャーの利用者さんにはカープファンが多く、日中カープの話題で盛り上がり、体操教室でもカープの踊りや応援のダンスをしたりしています。その他にも毎月カープの試合状況を情報コーナーで展示してもらっていました。その準備してくれていたのはいつも優しいAさんです。（Aさんありがとうございます！！）これからもどんどん新しい情報を展示していきます。優勝に向けて皆で楽しく応援していきましょう！



「的当て」ならぬ
「的抜きゲーム」です。やってみると意外と難しく、そして何より楽しいです！
カラフルな手作りボールも用意しています。一緒に真ん中の100点を目指してみませんか？
教室・サロン・昼休憩以外に行えます。
詳しくはスタッフまで！

地域活動支援センター

ドリームキャッチャー 3月のご案内

〈令和3年3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
- 場所：5日 健康増進室
12・19日 第1研修室
26日 市民ギャラリー

- ・スポーツ吹き矢 10:00~11:30
- 場所：第1教養娯楽室

- ・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	パソコン体験 体づくり	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	春分の日
21	22	23	24	25	26	27
休所日		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
28	29	30	31	※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		
休所日		創作の時間	卓球サロン			

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
12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
11日 14:00~16:00
毎月第2木曜日
(祝日の場合は変更あり)