

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 月曜日～金曜日 9:00～17:00

～三原市民と市長の「みらいトーク」が開催されました～

市長が地域や団体の活動の場に出向き、市民との対話を通じて市政やまちづくりに対する積極的な意見や提案を広く聴き、今後の市政運営に活かすとともに、市民の市政への参画機会の充実を図ることを目的に昨年10月から毎月1回開催されています。第5回目となる今回は「障害のある人とそのご家族」と市長が話し合う場として2月21日、ドリームキャッチャーで行われました。



参加者から「三原駅周辺の点字ブロックが破損していて歩きづらい箇所がある。破損個所を確認して歩くイベントなどを実施して、一緒に点検して欲しい」という意見が出ました。

それにより後日、実際にサン・シープラザの周りやマリンロード付近をドリームキャッチャーの利用者と行政の土木課の方が一緒に周ってその不便さを確認しました。行政側からは「気づいた時点で随時伝えてくれたら、それに対して早く対応ができます」また「対応できる部分においては順次改善していきます」と伝えられました。

詳しくは三原市のホームページ『三原市民と市長の「みらいトーク」』をご覧ください。

約1年ぶりに「料理教室」を開催しました！



メニューは「豚肉のさっぱり生姜焼き」など！美味しい料理ができました！

今回は1人分の分量を実際に食材ごとに分けて確認し、班ごとに各自の役割を決め、分担をして4人分を調理しました。そして会食後は「食生活について考える」ことも行い、次回の献立をみんな考えてみました。



野菜の切り方など絵でわかるようにしていました。レシピ希望の方はドリームキャッチャーまで！

創作の時間で「バッグにアイロンでプリント」をしました。

「身近な材料を使って簡単に作れる」をコンセプトにカラーコピーしたイラストを家庭用のアイロンとラップを使ってバッグにプリントし、世界で一つだけのマイバッグを作成しました。参加者の方から「家で簡単にできますね」「作ることは楽しい！」との言葉を頂きました。創作という楽しいひと時を過ごしました。



イラストをラップで包みます

バッグにアイロンでプリントします



こんなに簡単にマイバッグができます！みなさんもぜひ作ってみてください





「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、精神障害のある人の配慮についてお知らせします。

精神障害とは

精神障害とは、統合失調症や気分障害（そううつ病）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。これらの症状は、薬を服用することや環境が安定することにより、軽快していきます。

一方で、「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」などの症状が見られることがあり、周囲から怠けているかのように見えるなどの誤解を受けることがあります。しかし、決して、怠けているとか、意思が弱いということではありません。これらの症状は、病気の症状が落ち着いてくる経過の中で認められるもので、これが「精神障害」といわれるものです。

こんなことに困っています

統合失調症などの多くの症状は、症状が不安定な時期を過ぎると、しだいに回復し、安定していきます。その経過の中では、無気力になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込んだり、疲れや眠気を感じ、ひきこもりがちになるなど、日常生活のしづらさがみられます。

周囲の援助はどうしたらよいのでしょうか

無理な励ましは、本人の過剰なストレスとなることがあります。働きかけは、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝えましょう。本人のペースに合わせた働きかけが必要です。じっくりと時間をかけることも必要です。本人の気持ちを大切にしてください。疾患や障害に対する正しい理解が必要です。

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

～ お知らせ ～

地域活動支援センターの職員異動について

佐々木 由利子 福祉支援課（サン・シープラザ4階）

河内 秀雄 介護事業課（デイサービスセンター梅林）

長い間、支えてくださった皆様、今までご協力ありがとうございました。令和3年度4月より、地域活動支援センターは新たな職員体制となります。新しいスタッフのもと皆さんの「やってみたいこと」が実現でき、活発な活動の場となることを願っています。

〈令和3年4月1日発行〉

地域活動支援センター

〈各活動の開催時間と場所〉

・卓球サロン 10:30~12:00
場所：ドリームキャッチャー

・体操教室 11:30~12:30
場所：2・16・30日 健康増進室
9・23日 第1研修室

・スポーツ吹矢 10:00~11:30
場所：健康増進室

・体づくり 15:45~16:45
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

ドリームキャッチャー 4月のご案内

〈令和3年4月1日発行〉

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 体操教室	3 休所日
4 休所日	5 お花教室	6 スポーツ吹矢	7 卓球サロン	8 体づくり	9 体操教室 高次脳 開所時間 (15時まで)	10 休所日
11 休所日	12	13	14 卓球サロン	15	16 体操教室	17 休所日
18 休所日	19	20	21 卓球サロン	22 体づくり	23 体操教室	24 休所日
25 休所日	26	27 スポーツ吹矢	28 卓球サロン	29 昭和の日	30 体操教室	

「創作の時間」「パソコン体験」は
3月末で終了しました。

※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。

相談日
のご案内

下記の相談は、予約が必要です。
当日はスムーズな対応ができるよう、事前に内容をご確認ください。お願いします。

○障害者なんでも相談

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
9日 10:00~12:00	21日 14:00~16:00	28日 10:00~12:00