福山市聴覚障害者地域活動支援センター

137号
2021年
3月1日
西町1丁目19-2

2月13日夜、東北に強い地震

２月１３日（金）夜１１時過ぎに福島県沖が震源の地震が起こりました。宮城県南部と福島県でＭ７.１、最大震度６強（立っていることができない。家具が倒れる。停電、ガスが止まる、水道が止まる。ビルの窓ガラスが割れて落ちてくる）でした。１５０人以上がケガをしました。家屋やインフラに被害が出ていますが、幸い、津波は来ませんでした。

ちょうど１０年前の２０１１年３月１１日（金）午後２時４６分の東北の地震はＭ９、最大震度７。津波も来て、２万人以上の死者・行方不明者が出ました。

コロナの中で、１０年前の地震のことを忘れがちですが、今でも行方不明者の捜索が続いています。また、原発の後始末もほとんど進んでいません。

１３日の地震は、１０年前の地震の「余震」だと専門家が言っています。さらに今後１０年間、「余震」の恐れがあるそうです。自然災害はいつ起こるかわかりません。ここしばらくは、コロナという要因も考えに入れての災害対策が必要になります。

新型コロナウィルスワクチンの接種が始まる

米国のファイザー社のコロナウィルスワクチンの接種が２月１７日から始まりました。

これは安全性を確認するため、医療従事者４万人への先行的な接種です。

２月１７日から	３月	４月	５月以降　時期未定
医療従事者４万人に先行接種	コロナ治療に携わる医療従事者３７０万人に接種	・６５歳以上の高齢者３６００万人に優先接種	・持病のある人、高齢者施設職員 ・１６歳以上の人

これからの接種のスケジュールは図のとおりです。障害者が特別に優先されることはないようです。

このワクチンは、２回の接種が必要です。３週間の間隔を置いて接種します。また、ワクチン接種は予防接種法での国民の『努力義務』で、市町村から無料の『接種券』が送られ、接種を勧められます。

厚生労働省のＨＰから（２月１７日時点）

【ワクチンの有効性について】　新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。　ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。（発症予防効果は約９５％と報告されています。）

なお、本ワクチンの接種で十分な免疫ができるのは、２回目の接種後の７日以降とされています。現時点では感染予防効果は明らかになっていません。ワクチン接種にかかわらず、適切な感染防止策を行う必要があります。

「予防接種（ワクチン接種）とは」ワクチンを接種することにより、ウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）ができるので、その感染症にかかりにくくなります。また、感染症にかかっても症状が軽いことや、周りの人にうつすことがない、という利点があります。ただ、まれに熱や発疹などの副反応がみられます。よく知られている予防接種は、４種混合ワクチン（ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）、ＢＣＧ接種（結核）などがあります。なお、ワクチンは治療薬ではありません。

松岡正明さんフォトギャラリー

春来たる

講座案内

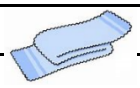
コロナウイルス感染症の関係で、開講日直前に講座が中止になることもあります。ご了承ください。

いきいき講座

どこでもヨガ

ヨガは精神的なゆとりが生まれると言われています。
ストレス解消により免疫力の向上、生活習慣病予防にもつながります。
楽しく体を動かしましょう！！

日　時	3月23日（火）10：00～12：00
場　所	支援センター会議室
講　師	山中　真美　さん
持参物	タオル・水分補給の飲み物
参加費	無料
定　員	６名
締切り	3月22日（月）



講座の様子

こんな方にオススメ！
筋力がない、運動が苦手＊冷えやだるさ、肩こり、むくみなどを改善したい＊病院に行くほどではないけれど不快な症状に悩んでいる＊女性特有の不快症状などの緩和＊多忙でストレスフルな人＊自分を見つめ直す時間が欲しい＊リラックスしたい＊自然との結びつきを感じたい

お楽しみ講座

こけ玉作り

こけ玉は飾って眺めるだけでいいものですが自分で作ったこけ玉を育てるのは愛着がわいて楽しみも広がります。

日　時	4月27日（火）13：30～15：30
場　所	支援センター会議室
講　師	橘髙　澤江　さん
持参物	黒色の糸・はさみ・ﾋﾞﾆｰﾙ手袋 帽子・持ち帰り用のﾋﾞﾆｰﾙ袋
参加費	400円
定　員	８名
締切り	4月23日（金）

※こけ玉にしたい植物があれば、持参してください。

飾り方

器や並べ方を変えて、グリーンインテリアを楽しんでみてはいかがでしょうか。

吊るす

好きな器に置く

小石を敷く

大きな器に並べる

ガラスの器に入れる

横一列に並べる

交流サロン　すまいる

3月27日（土）13:30～15:30
場所；支援センター会議室

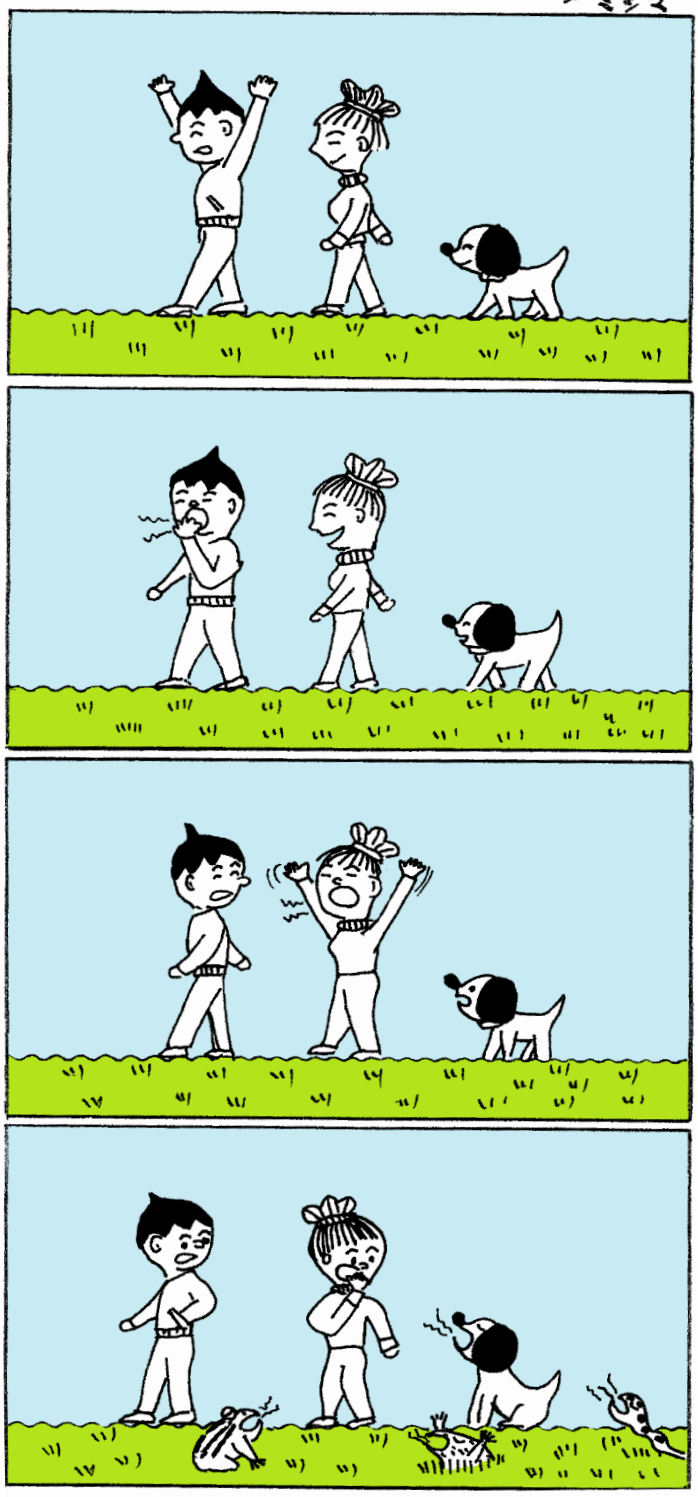
楽しいおしゃべりで２時間があっという間に過ぎます。
是非遊びに来てください。

ぼたもちとおはぎの違いってなに？

ぼたもちとおはぎは、それぞれ作る季節に違いがあり、その季節の花の名前に由来しています。ぼたもちは春のお彼岸に食べられていたもので、一説には小豆を牡丹の花に見立てたことから、「ぼたんもち」と呼ばれていたのが「ぼたもち」に変わったとも言われています。
一方のおはぎは、秋のお彼岸に食べられていました。秋の七草のひとつである萩の花と小豆の形状が似ているため、「おはぎもち」と呼ばれていたのが「おはぎ」に変わったとされています。

フクちゃん

ポカポカ



パソコン講座（中級レベル）

2021年度も連続パソコン講座を引き続き開講します。

≪講座日程≫
毎週第2土曜日
時　間；13：30～15：30
場　所；支援センター会議室
講　師；熊谷　隆次　さん
参加費；無料
定　員；８名
締切り；４月3日(土)

※詳しい日程は、4月10日（土）の講座の時に渡します。

今まで受講していた方も、改めて申し込みをしてください。

4月から
『福山市手話講習会（入門編）
４月開講コース（全20回）』
が始まります。

- 福山すこやかセンター（三吉町南）
  毎週月曜日10：00～12：00
- 福山労働会館　みやび（南蔵王町）
  毎週月曜日14：00～16：00
- かんなべ市民交流センター（神辺町）
  毎週水曜日19：00～21：00
- 東部市民センター（伊勢丘）
  毎週木曜日19：00～21：00
- 北部市民センター（駅家町）
  毎週金曜日19：00～21：00

詳しくは、福山市の広報誌、福山市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

楽しい体操

日　時；4月3日（土）10：00～12：00
場　所；支援センター会議室
テーマ；～☆貯筋（ちょきん）体操
パートⅡ☆～
講　師；丸山　隆　さん（ライフサービス）
参加費；無料

※タオル・飲み物を持ってきてください。

3月

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前			休所			楽しい体操 支援センター	
午後		手話研修講座A 北部市民センター	難聴手話 すこやかセンター	★		★	
夜間							
	8	9	10	11	12	13	14
午前			休所			★ PP講座② 支援センター	
午後	★		CAS 人権交流センター			パソコン講座中級 支援センター	
夜間				手話研修講座B 東部市民センター			
	15	16	17	18	19	20	21
午前	健康診査 健診センター		休所				字幕 すこやかセンター
午後	手話研修講座A すこやかセンター			★		★	PC要約 すこやかセンター
夜間	手話研修講座B すこやかセンター						休所
	22	23	24	25	26	27	28
午前		どこでもヨガ 支援センター	休所			★	
午後	★			★		★ サロンすまいる 支援センター	
夜間							
	29	30	31				
午前			休所				
午後			難聴読話 すこやかセンター				
夜間							

★＝相談員駐在日

非常時の持ち出し品　点検していますか？

梅の花に小雪がちらつく風景を見ると、東日本大震災の映像を思い出す人は少なくないはず…　あれから10年経ちましたね。みなさん非常時の持ち出し品は準備していますか？きちんと備えておくと、突然の災害にも慌てずにすみます。でも、袋に入れっぱなしの非常食は賞味期限切れになっているかも…定期的に点検してくださいね。

4月

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前						体操	
午後				★		★	
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
午前			休所			★	
午後		手話研A	難聴手話	★ CAS		PC中級	
夜間					手話研 B		
	12	13	14	15	16	17	18
午前			休所				字幕
午後	★			★		★	PC要約
夜間							休所
	19	20	21	22	23	24	25
午前			休所			★	
午後	手話研A		難聴読話	★		★ すまいる	
夜間	手話研 B						
	26	27	28	29	30		
午前			休所	休所	休所		
午後	★	こけ玉					
夜間							

福山市聴覚障害者地域活動支援センター

〒720-0067　福山市西町１丁目１９－２
TEL　０８４－９７３－８５７７
FAX　０８４－９７３－８５７８

e-mail　info@fukurou1947.com
ホームページ　http://fukurou1947.com/

開所時間　９：００～１７：００
休所日　水曜・第３日曜日・祝日
（ただし、土日の祝日は開所）