

# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

166号  
2023年  
8月1日  
西町1丁目19-2

講座を通して、  
聴覚障がい者の方と交流を  
しています。手話がわから  
なくても大丈夫！！  
お気軽にお越しください。

## 9月の講座



楽しい講座、ためになる講座を毎月企画しています。  
**どなたでも参加できます。** みなさん誘い合ってお越しください。

### お楽しみ講座

## アロマワックスバー

アロマワックスバーとは、火を使わずに  
香りを楽しめるアロマキャンドルです。



ドアノブや枕元に  
掛けたり、クロー  
ゼットや引き出し  
に入れてもOK！！

約1年間も香りが  
続くエコなアロマ  
グッズです。



写真は見本です。  
形は当日選んでいただけます。

日時	9月16日(土) 10:00~12:00		
場所	支援センター 会議室		
講師	中川 理恵(なかがわ りえ)さん (公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト(インストラクター)		
持参物	なし	材料代	500円
締切り	9月8日(金)	定員	約10人

※匂いがあるものなので、妊娠初期の方や体調の  
悪い方は、参加を控えてください。

### 健康講座

## からだを守る いい話

#### 目のこと

目のトラブルや、  
ちょっとした症状  
が気になることは  
ありませんか？

#### 感染症のこと

コロナだけでなく、  
インフルエンザ等の  
予防対策とワクチン  
のお話です。\*

日時	9月22日(金) 10:00~12:00		
場所	支援センター 会議室		
講師	来山 典子(きたやま のりこ)さん (保健師・広通研医療班)		
参加費	無料	定員	なし
締切り	9月19日(火)		

聞きたいことを、気軽に聞けるお話の場です。  
お気軽にどうぞ！！

### 健康講座

## 救急法 短期講習

9月9日の救急の日になんで、思わぬ  
事故にあったときの救命や応急処置など  
の方法を学びます。  
応急処置やAEDの使い方を知っておくと  
いざという時に安心です。

日時	9月28日(木) 10:00~12:00		
場所	支援センター 会議室		
講師	赤十字救急法指導員		
参加費	無料	定員	約15人
締切り	9月21日(木)		



日本赤十字社の講師に学ぶ講習会です。  
多くの参加をお待ちしています。

# 毎月の講座

いきいき講座

## たのしい体操

今回は「**下肢筋アップ**」「**転倒予防**」になる体操を、椅子に座って行います。  
楽しい「**脳トレ**」もしながら、筋力アップを目指しましょう！！

日時：9月2日(土) 10:00~12:00  
場所：支援センター 会議室  
講師：丸山 隆さん(福山ライフサービス)  
持参物：飲み物  
締切り：8月31日(木)



## 日曜日のお楽しみ会

日時：9月10日(日)  
10:00~12:00

場所：支援センター 会議室

内容：DVD鑑賞  
「ライオンキング」  
実写版 2019年作品

参加費：無料

王国を追放されたシンバが仲間たちとともに自らの運命に立ち向かう!!

申し込み不要です お気軽にどうぞ!!

## 8月6日 日曜日のお楽しみ会

「蒼い記憶 満蒙開拓と少年たち」  
午後13:30~15:30

## 講座の様子と感想

みなさまからのご要望もいただきながら  
今後も楽しい講座を企画していきます

### みんなでレクリエーション



- ・講師のユーモアたっぷりの指導で笑いの絶えない時間だった
- ・頭を使う体操で考える力を養うことができた
- ・肩こりが治り脳も活性化され楽しかった

### 夏に向けての料理



- ・栄養満点でとても美味しかった
- ・塩分が少なめでもしっかり味が付いていた
- ・トマトゼリーは夏にピッタリ！参考になった

### 日曜日のお楽しみ会



- ・人間の自然の姿が出ていたと思う
- ・社会が変わる世の中がいいなと思った

### ゆったりヨガ

- ・固まった筋肉、関節がほぐれて心地よい疲れになった
- ・4つのチェックポイントを覚えるのが難しい



### 初心者パソコン

- ・前にやったことをすぐ忘れてしまう



### パソコン中級

- ・エクセルのグラフを作った
- ・一回ではわからないので繰り返し復習が必要と思った
- ・高度な内容になり衰えを実感しながらの挑戦です

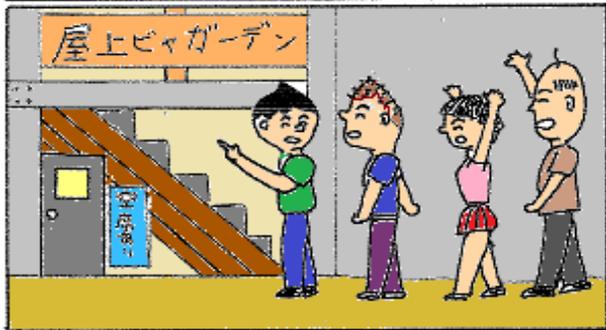
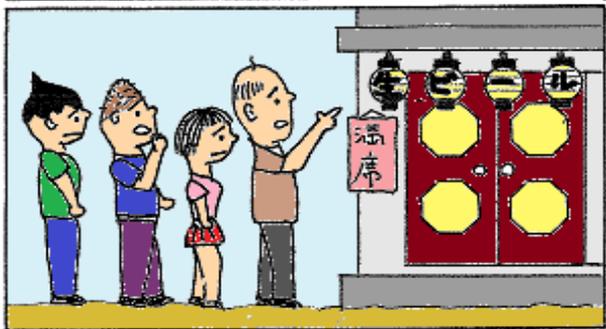


### 交流サロンすまいる



# フフちゃん

おすそわけ



## 8月の講座

8/1 (火) クラフトバンドバッグ(2回目) ※1

8/5 (土) ゆったりヨガ ※2

8/6 (日) 日曜日のお楽しみ会

8/19 (土) みんなでそば打ち

8/26 (土) 交流サロン すまいる

\*小学生の手話教室\* ※3

8/1・8・22・29(火)…西部市民センター

8/3・10・17・24(木)…支援センター

※1・2・3は定員に達したので締切りました

### 交流サロン すまいる

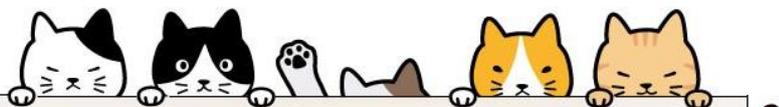
8月26日(土) 13:30~15:30

場 所：支援センター 会議室

参加費：100円

**ところてん** を作って食べます。

**申し込みは不要** です。



支援センターで開催する講座の希望があれば、リクエストをお願いします。  
講座企画の参考にさせていただきます。

#### ■ろうあ者相談員駐在日

月曜 9:00~12:00 (第2・4)

木曜 13:00~17:00 (第2・4)

金曜 13:00~17:00 (第1・3)

土曜 13:00~17:00 (第3)

日曜 9:00~12:00 (第4)

#### ■難聴者相談員駐在日

土曜 13:00~17:00 (第4)

※相談員の都合により不在の日もあります。  
次ページのカレンダーをご確認ください。

相談員の活動内容です。お気軽にお越しください。

第1(金) 午後:絵を楽しもう(大人の塗り絵)

第2(月) 午前:脳トレ(クイズやまちがいがし)

第2(木) 午後:手話指導のアドバイス(入門編)

第3(土) 午後:「目で聴くテレビ」(スポーツ番組)

第4(土) 午後:携帯用ホワイトボードを作ろう

第4(日) 午前:日本手話を学ぼう(身近な話)

午前⇒10:00~12:00 午後⇒13:00~17:00

※申し込みは不要です。今まで通り、相談もできます。

8月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前	8月	小学生手話① 西部市民センター	休所	小学生手話AM① 支援センター		ゆったりヨガ 支援センター	
午後		手話研修 A 北部市民センター	難聴手話 すこやかセンター	小学生手話PM① 支援センター			日曜日のお楽しみ会 支援センター
夜間		クラフトバンドバック② 支援センター					
	7	8	9	10	11	12	13
午前		小学生手話② 西部市民センター		小学生手話AM② 支援センター			
午後	手話研修 A 労働会館みやび		休所	小学生手話PM② 支援センター	休所	休所	休所
夜間							
	14	15	16	17	18	19	20
午前				小学生手話AM③ 支援センター		みんなでそば打ち 西交流館	
午後	休所	休所	休所	小学生手話PM③ 支援センター			休所
夜間							
	21	22	23	24	25	26	27
午前		小学生手話③ 西部市民センター		小学生手話AM④ 支援センター		字幕 すこやかセンター	
午後		音声入力 西交流館	休所	小学生手話PM④ 支援センター		PC要約 すこやかセンター	
夜間	手話研修 B すこやかセンター				すまいる 支援センター		
	28	29	30	31	 8/4都合により相談員は不在です ☆ = 相談員駐在日		
午前		小学生手話④ 西部市民センター	初心者PC要約 すこやかセンター				
午後			難聴手話 すこやかセンター				
夜間	手話研修 C かななべ交流センター		休所				

9月	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前	9月					体操	字幕
午後							PC要約
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前			休所			PC初級	お楽しみ会
午後			難聴手話			PC中級	
夜間							
	11	12	13	14	15	16	17
午前						アロマバー	
午後	手話研A		休所				休所
夜間				手話研B			
	18	19	20	21	22	23	24
午前					からだの話		
午後	休所		休所				
夜間							
	25	26	27	28	29	30	
午前			初PC要約	救急法		すまいるはお休みです	
午後		音声入力	難聴手話				
夜間	手話研C		休所				

の講座はどなたでも参加できます

支援センターのホームページにも  
いろいろな情報をのせています。  
ぜひご覧ください。

松岡正明さん フォトギャラリー



ひまわりに見つめられて

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

電話:084-973-8577 FAX:084-973-8578 e-mail:info@fukurou.com ホームページ:http://fukurou1947.com

開所時間:9:00~17:00 休所日:水曜日・第3日曜日・祝日(土・日が祝日の場合は開所)