

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

178号
2024年
8月1日

西町1丁目19-2

すべての講座に、**手話通訳・要約筆記**が付きます。
どなたでも参加できます。 みんな一緒に交流しましょう。

講座を通して、
聴覚障がい者の方との
交流をしています。
手話がわからなくても
大丈夫!!
お気軽にどうぞ。

9月の講座

健康講座



足裏ほぐし

日時	9月6日(金) 10:00~12:00		
場所	支援センター 会議室		
講師	おかだ まさこ 岡田 昌子さん(パーソナルトレーナー)		
持参物	フェイスタオル・くつした・飲み物		
参加費	無料	定員	約10人
締切り	9月3日(火)		

足裏ほぐしの効果をご存知ですか？
足裏は「身体の調子を映し出す鏡」
といわれます。そこで足裏をほぐす
ことによって、内臓が活性化したり
身体の軸が整ったりします。
身体を支える足裏をほぐして整える
ことで体の軸を整え、健康な体作り
につながります。

ペアでほぐし合う

自分でほぐす

両方教えていただきます。

ペアで行う時にはくつしたをはきます。清潔なくつしたをご持参ください。



お料理講座

夏バテ解消料理



残暑が続くこの時期、夏バテを感じ
ていませんか？夏バテの原因はいろ
いろありますが、今回は夏バテ対策
ができるおすすめの食材やレシピ
を教えてください。

日時	9月21日(土) 10:00~12:00		
場所	西交流館 実習室		
講師	みはら かすえ 三原 一恵さん(福山地域活動栄養士会)		
持参物	エプロン・マスク・三角巾・飲み物・ 自分用の手ふきタオルとふきん・筆記用具		
材料代	約600円	定員	約12人
締切り	9月13日(金)		

ナスとひき肉のスパイスカレー

アンチョビ入り
パプリカの
マリネ

ラッシー

食中毒に注意が必要な時期なので、持ち帰らず時間内に食べます。

年間の講座

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7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・タオル
- 締切り：9月5日(木)



手話に



チャレンジ!!

毎月2つの手話表現を掲載します。
「手話」という言語を生活の中で使ってみませんか。

《おつかれさま》

片方の手のこぶしの小指側で
もう片方の手首を2回たたく

表現のあとにおじぎをすると
ていねいな表現になります



《元気》

両ひじを張り、胸の前で両手の
こぶしを同時に2回おろす

たずねるような表情をすると
「元気?」と問いかける表現
になります



日曜日の楽しみ会

日時：8月11(日) 10:00~12:00

場所：支援センター 会議室

内容：DVD鑑賞 手話・字幕付き

「テフ・ヴォイス 法廷の手話通訳士〈前編〉」

仕事と結婚に失敗したコーダの新井尚人。生活のために唯一の技能「手話」を活かし手話通訳士として働く。やがて仕事にも慣れ、新たな生活を送り始めた尚人のもとに届いた依頼は、法廷でのろう者の通訳だった。この仕事をきっかけに尚人は自身が関わった過去のある事件と対峙することに。現在と過去、二つの事件の謎が複雑に絡み始める。

無料★申し込み不要です お気軽にどうぞ!!

9月8日の「日曜日のお楽しみ会」では
「テフ・ヴォイス 法廷の手話通訳士」の
〈後編〉を上映します。

ぜひ、2ヶ月続けてご覧ください。

【職員の勤務予定】

	日	月	火	木	金	土
門田	9~17	10~12	第2 10~12	13~17	休	休
西中	休	休	10~16	10~16	休	10~16
黒木	休	休	第2・4 10~16	休	第1・3 10~16	休
松本	休	休	9~17	休	9~17	休
谷井	休	8:45~17:30				

※ 毎週(水)、第1・3(日)、祝日は休所日です
※ 仕事の都合等で変更になる場合もあります

◆ ろうあ者相談員駐在日 ◆

第3金曜 13:00~16:00 (手話指導の相談もできます)

第4日曜 9:00~12:00 (10~12時 日本手話の学習)

第4月曜 14:00~17:00 (脳トレもできます)

◆ 難聴者相談員駐在日 ◆

第4土曜 13:00~17:00 (携帯用対応ボードも作れます)

※ 相談員の都合により不在の日もあります。

最終ページのカレンダーをご確認ください。

※ 申し込みは不要です。相談も受け付けます。

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。



講座の様子と感想

ポーセラーツ



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

ゆったりヨガ



- ・お皿に貼るだけで自分の感性が表れる作品になった
- ・コップの中にもシールを貼ったので出来上がりが楽しみ
- ・講座に参加してとても楽しかった
- ・図柄を選んでイメージすることが楽しかった
- ・皆さんの作品はどれも個性が表れていて素敵なものばかりだった

梅雨時のお手軽料理



太極拳



- ・流れを覚えるのは難しいが続けたい
- ・身体がほぐれて楽になった
- ・一度で覚えられないがゆっくり続けようと思った

パソコン初級



- ・ゆっくり説明してもらい学ぶことが多かった
- ・進め方がスムーズでよかった

パソコン中級



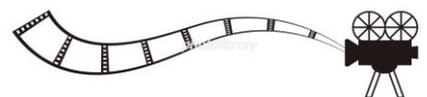
- ・今まで知らなかった機能をたくさん教えてもらった
- ・少しずつ難しくなっているが毎回とても楽しい!



日曜日のお楽しみ会



- ・言葉がわからない中での教えることや覚える事の大変さが伝わった
だが心が通じて一つ一つ知っていく喜びにとっても感動した
- ・知らなかった映画を見ることができてよかった
- ・ラストシーンがとても良かった
- ・教育は愛情が大事だと教えてもらった



8月	月	火	水	木	金	土	日
午前	8/16は休所のため 相談日はお休みです			1 小学生手話① 東部市民センター	2 アロマスプレー 支援センター	3 ゆったりヨガ 支援センター	休所
午後	 <input type="checkbox"/> = 相談員駐在日			小学生手話① 支援センター			
夜間				5	6	7	
午前			休所	小学生手話② 東部市民センター		PC初級 支援センター	日曜日のお楽しみ会 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 支援センター	小学生手話② 支援センター	小学生手話① 北部市民センター	PC中級 支援センター	PC要約 すこやかセンター
夜間				手話研修 B 西部市民センター			字幕 すこやかセンター
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
午後					小学生手話② 北部市民センター		
夜間							
午前	19	20	休所	小学生手話③ 東部市民センター	23	24	25
午後	手話研修 A 労働会館みやび			小学生手話③ 支援センター	小学生手話③ 北部市民センター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜間	手話研修 B すこやかセンター						
	26	27	28	29	30	31	
午前			初心者PC要約 すこやかセンター	小学生手話④ 東部市民センター			
午後	★ 太極拳 西交流館	音声入力 支援センター	難聴読話 支援センター	小学生手話④ 支援センター	小学生手話④ 北部市民センター		
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
午前							1 休所
午後							
夜間							
午前	2	3	4	5	6	7	8
午後			休所		足裏ほくし	体操	お楽しみ会
夜間			難聴手話				
午前	9	10	11	12	13	14	15
午後	手話研A		休所			PC初級	字幕
夜間					手話研B	PC中級	PC要約
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後	休所		休所		<input type="checkbox"/>	料理	<input type="checkbox"/>
夜間							
午前	23	24	25	26	27	28	29
午後	休所		初PC要約			<input type="checkbox"/>	
夜間		音声入力	難聴読話				
午前	30	9/23は休所のため 相談日はお休みです					
午後		<input type="checkbox"/> = 相談員駐在日					
夜間							

 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。



蓮（ハス）

松岡正明さんフォトギャラリー