

# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

179号  
2024年  
9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。



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。



## 10月の講座



### お楽しみ講座

### クラフトバンドバッグ

日時	10月18日(金) 13:30~15:30		
	11月 1日(金) 13:30~15:30		
場所	支援センター 会議室		
講師	はせがわ ちよこ 長谷川 千代子 さん ・ しだはら けいこ 志田原 恵子 さん		
持参物	洗濯バサミ(10個) ・ はさみ ものさし(30cm) ・ 筆記用具 速乾バンド(紙用のもの)		
材料代	A 1,500円	定員	約15人
	B 1,200円		
締切り	9月30日(月)		

再生紙から作られた紙バンドで作る  
紙とは思えない丈夫なバッグです。  
今回は、ちょっとお出かけする時に  
便利な小さめのバッグを作ります。

**A**

こげ茶



**B**

ベージュ



**リボン** は何色か準備してあるので、  
当日お好きな色を選んでいただけます。  
A・Bどちらを作りたいか申し込みの  
時に選んでください。

\* 横24cm×縦20cm×幅10cmです。  
\* 2回で1つのバッグを仕上げるので、2回とも参加をお願いします。

### お料理講座

### 講義と調理

### 秋の薬膳料理

日時	10月24日(木) 10:00~13:00		
場所	支援センター 会議室・西交流館 実習室		
講師	張 惠燕(チョウ ケイエン) さん		
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	1,000円	定員	約12人
締切り	10月15日(火)		

暑い夏を乗り越えた身体に合った  
秋の薬膳を教えてくださいます。  
季節に合った食事をする事で、  
身体の不調を予防しましょう。

スベアリブとジャガイモの  
カレー風味炊き込みごはん

きのこの  
黒胡麻油炒め



玉ねぎの肉詰め煮込み



しろきくらげ  
白木耳と梨のコンポート

\* 10:00~講義 11:00~調理・試食・片付け  
\* 食中毒予防ため、持ち帰らず 時間内に食べて  
帰っていただきます。

# 年間の講座

## いきいき講座

### ゆったりヨガ

いすに座って、ゆったりと、無理なくできる運動をします。

日時：10月5日(土) 10:00~12:00

場所：支援センター 会議室

講師：山中 真美 (やまなか まみ) さん

持参物：タオル・飲み物

締切り：10月3日(木)



## 手話に

### チャレンジ!!

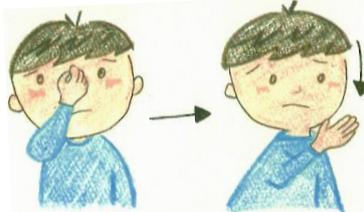
#### 《さようなら》

手を広げて、手のひらを前に向けて顔の横で左右に振る



#### 《ごめんなさい・すみません》

親指と人差し指の先を眉間の前でつまみ頭を下げながらその手を広げて前へ出す



## 日曜日のお楽しみ会

日時：10月13(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  
「ドリーム」2016年作品

1960年代初頭、アメリカ初の有人宇宙飛行の成功に尽力したNASAに勤務する3人の黒人女性の実話を映画化した人間ドラマ。黒人への差別が激しい時代背景の中、家族のために奮闘し差別を乗り越え道を切り拓いた女性たちの姿を描いた感動の実話。

第89回アカデミー賞では3部門でノミネートされた。

無料★申し込み不要です お気軽にどうぞ!!

## 交流館の手話教室

今年度も支援センター主催の「交流館の手話教室」を開催します。

今回の開催場所等は次のとおりです。

聴覚障がい者とのコミュニケーションについて学んでみませんか?

会場：瀬戸コミュニティセンター (全6回)

日にち：10月 1日・8日・15日・22日・29日・11月 5日(火曜日)

時間：10:00~12:00

申し込みは

締切り：9月21日(土)

支援センターへ

会場：春日コミュニティ館 (全6回)

日にち：10月17日・24日・31日

11月 7日・14日・21日(木曜日)

時間：14:00~16:00

申し込みは

締切り：10月10日(木)

支援センターまたは春日コミュニティ館へ

### ◆ 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 (携帯用ホワイトボードも作れます)

※ 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。

### 【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

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

## 夏の薬膳料理

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



## 楽しい体操



- ・薬膳の講義はとても勉強になった
- ・スープの料理が珍しくて美味しかった
- ・スペアリブは塩の味付けだけなのにとても美味しかった
- ・試食後、身体がスッキリと健康的になったように思う
- ・冷やし餃子は作り方のポイントをつかんで、家でも作ってみようと思った



- ・身体の老化を防ぐため、家でも運動する努力をしたと思った
- ・筋力をつける大切さや、踵から歩く事など、日常生活に気をつける事で自分自身が変わることがわかった

## 糸かけサンキャッチャー



- ・夏に合うピッタリな飾りができ嬉しかった
- ・集中しながら楽しく作ることができた
- ・みんなどれもが個性的な配色で素敵だった
- ・残った糸をいただいたので、家でも代用のフレームで作ってみたいと思った

## パソコン初級



- ・復習も加えながら教えていただけるのでとてもありがたいと思った
- ・今までは自己流だったので効率良くできることに驚いてばかりだ

## パソコン中級



- ・暑中見舞いのハガキのレイアウトをゆっくりと丁寧に説明してもらった



## 日曜日のお楽しみ会



- ・困難に苦しみ、落ち込んでも、はい上がり生き抜く主人公の力強さに感動した
- ・人の一生はみんな違うので与えられた人生を懸命に生きることが大切だと思った
- ・光、音、希望まで失いそうになっても自分の道を切り開き生きていくことはすごい!と思った



9月	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後 夜間							1 休所
	2	3	4	5	6	7	8
午前			休所		足裏ほぐし 支援センター	楽しい体操 支援センター	日曜日のお楽しみ会 支援センター
午後			難聴手話 支援センター				
夜間							
	9	10	11	12	13	14	15
午前			休所			PC初級 支援センター	字幕 すこやかセンター
午後	手話研修 A すこやかセンター					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 A 労働会館みやび			手話研修 B 北部市民センター		休所
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休所		休所			夏バテ解消料理 西交流館	
午後						★	
夜間							
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休所		初心者PC要約 すこやかセンター				
午後		音声入力 支援センター	難聴読話 支援センター			★	
夜間			休所				
	30	9/22は都合により相談日はお休みです 9/23は休所のため相談日はお休みです					
午前 午後 夜間							★ = 相談員駐在日

10月	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後 夜間	1 10月	2 手話研A	3 休所	4	5	6 ヨガ	7 休所
	8	9	10	11	12	13 字幕	14
午前			休所			PC初級 お楽しみ会	15
午後						PC中級 PC要約	16
夜間				手話研B			17
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休所		休所			パック	25
午後						太極拳	休所
夜間							
	26	27	28	29	30	31	
午前			初PC要約	薬膳料理			
午後	手話研A	音声入力	難聴読話				
夜間	手話研B		休所				
	32	33	34	35	36	37	38
午前			休所				
午後	★						
夜間	手話研C						
	★ = 相談員駐在日 10/27は都合により 相談日はお休みです						

★ 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

福山あしだ川花火

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1・第3日曜日 祝日(土・日が祝日の場合は開所)