

# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

191号  
2025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



### 健康講座

## 太極拳

たいきょくけん



太極拳は、古来より中国で  
伝承された武術です。

体内バランスを理想的な状態に保ち  
肩こり、腰痛、ストレス解消、集中  
力アップなど大きな力を発揮します。  
年齢を問わず楽しむことができます。  
ぜひ一度体験してみませんか。



**\* 動きやすい服装でお越しください**

|     |                      |     |           |
|-----|----------------------|-----|-----------|
| 日 時 | 10月20日（月）13:30～15:30 |     |           |
| 場 所 | 支援センター 会議室           |     |           |
| 講 師 | 三島 えみ子（みしま えみこ）さん    |     |           |
| 持参物 | 室内シューズ               | 参加費 | 無 料       |
| 定 員 | 約10人                 | 締切り | 10月17日（金） |



### お楽しみ講座

## クラフトバンドバッグ

|     |                                                                   |               |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 日 時 | (1回目)                                                             |               |      |
|     | 10月24日(金) 13:30~15:30                                             |               |      |
|     | (2回目)                                                             |               |      |
|     | 11月 7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 | 筆記用具・洗濯バサミ(10個)・はさみ<br>ものさし(30cm)・めうち(あれば持って<br>来てください)・速乾ボンド(紙用) |               |      |
| 材料代 | 2,200円                                                            | 定 員           | 約12人 |
| 締切り | 10月6日(月)                                                          | * 2回で1つのバッグを仕 |      |

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A4サイズ書類もゆったり  
入る大きめのバッグを作ります。



**\* 横35cm×縦25cm×幅12cm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。**

\* バッグの色は **A** ベージュと **B** 茶色 があります。申し込みの時にどちらかを選んでください。

\* 横ひもの色は、赤色系と青色系をいろいろ準備してあるので、当日選んでいただきます。

\* 写真は見本です。バッグの色(ベージュ・茶色)と横ひもの色(赤色系・青色系)は、組み合わせ自由です。

# 年間の講座

## いきいき講座

### ゆったりヨガ

月1回「体」のための1日を  
設けて健康に過ごしましょう!



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4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

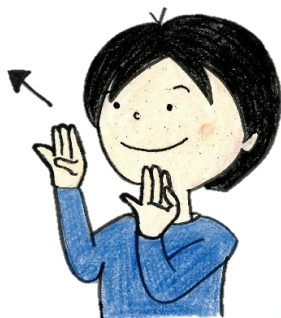
締切り: 10月2日(木)



手話表現は全日本ろうあ連盟出版「わたしたちの手話」参照

### 《バレーボール》

指を軽く曲げて開いた  
両方の手のひらを前に  
向け、ななめ上へ向け  
て上げる



### 《サッカー》

片手の親指と人差し指で  
輪(ボール)を作り、もう  
片方の人差し指と中指を  
下向きに立て(足)人差し  
指で輪をけるしぐさをする



## 日曜日のお楽しみ会

2022年11月から続けてきた「日曜日のお楽しみ会」の映画鑑賞は終了することになりました。多くの方に来所していただくことができ、楽しんでいただきました。ありがとうございました。これからも引き続き、いろいろな講座でみなさんとの交流の場を作っていきたいと思いますので、支援センターにお気軽にお越しください。

「手話」という言語を生活の中で使ってみませんか。

### ◆ ろうあ者相談員駐在日 ◆

第1金曜 13:00~16:00(目で聴くテレビを見よう)

第4日曜 9:00~12:00(10~12時 日本手話の学習)

第4月曜 13:30~16:30(脳トレもできます)

### ◆ 難聴者相談員駐在日 ◆

第4土曜 13:00~16:00(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 | 13~16      | 第2<br>10~12 | 13~16 | 休     | 休     |
| 西中 | 休    | 休          | 10~16       | 10~16 | 休     | 10~16 |
| 黒木 | 休    | 休          | 休           | 休     | 10~16 | 休     |
| 青山 | 休    | 休          | 10~16       | 10~16 | 休     | 休     |
| 谷井 | 休    | 8:45~17:00 |             |       |       |       |

※ 毎週(水)、第1・3・5(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。



毎月 **講座の様子と感想** を掲載していますが、7月の講座の写真がデータ保存の不具合で消えてしまったので、今回は、感想のみの掲載とさせていただきます。

### 7/4「夏の巻きずしアート」

- ・細かい作業だったが、丁寧に教えてもらい、楽しく作れた。
- ・ピーマンを入れた冷や汁は珍しくておいしかった。
- ・夫や孫と作ってみたい。

### 7/5「たのしい体操」

- ・久しぶりに参加して、日ごろの運動の大切さがわかった。
- ・気分も身体も爽快。
- ・楽しかったのでまた来たい。
- ・講師がとてもやさしかった。

### 7/19「太極拳」

- ・初めて参加して、準備運動はついていけたけど、ポーズは難しかった。
- ・呼吸法が心地よかった。
- ・短時間でもいい汗がかけた。

### 7/12「パソコン連続講座」(初級)

- ・今回は、少しパソコンと友達になれたような気がした。
- ・知りたかったことをたくさん知れて、今後に役立ちそう。
- ・わからない時にすぐに対応してもらえ、わからないままにならず、やっていて楽しい。



### 7/12「パソコン連続講座」(中級)

- ・図や表の作り方をわかりやすく教えてもらえてとても勉強になった。
- ・難しいが、できた時にはうれしい。
- ・F4の使い方を知ったので活用したい。
- ・エクセルは難しく感じて、普段使わないと忘れて混乱してしまう。

## おしらせ

### 手話・要約筆記のある健康診査

日 時：12月22日(月)10:00～

対象者：聴覚障がい者

手話、要約筆記サークル会員

《申し込み方法》

- ◆ 申込書に名前・住所・生年月日などを書く
- ◆ 受けたい健診の内容に○をする
- ◆ 健康保険の種類を書く
- ◆ 支援センターにFAXか郵送か持参する

福山ろうあ協会、福山市難聴者・中途失聴者協会の会員の方には、個別に案内を郵送するので、そちらをご確認ください。

会員外の聴覚障がい者の方は支援センターに申し込み用紙がありますのでお越しください。不明な点は支援センターにおたずねください。

申込み締切り：10月31(木)



健診で自分の健康状態をチェックしよう!!

### 聞こえない人・聞こえにくい人とのコミュニケーション教室

支援センター主催の「聞こえない人・聞こえにくい人とのコミュニケーション教室」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：神村コミュニティセンター (全4回)  
日 時：10月 9日・16日・23日・30日  
毎週木曜日 14:00～16:00

会 場：東交流館 (全4回)  
日 時：10月10日・17日・24日・31日  
毎週金曜日 10:00～12:00

どちらの会場も  
定 員：20人  
締切り：10月5日(日)



申込みフォーム

地域みなさんとお気軽に参加してみてください

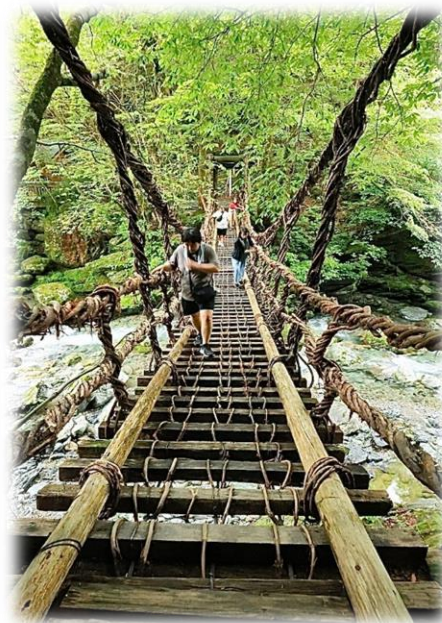
| 9月 | 日                                                                                 | 月                   | 火                   | 水                                                                                                                                         | 木                  | 金  | 土                |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|------------------|---|
|    |                                                                                   | 1                   | 2                   | 3                                                                                                                                         | 4                  | 5  | 6                |   |
| 午前 |  |                     |                     | 休所                                                                                                                                        |                    |    | たのしい体操<br>支援センター |   |
| 午後 |                                                                                   |                     |                     | 難聴手話<br>支援センター                                                                                                                            |                    | ★  |                  |   |
| 夜間 |                                                                                   |                     |                     | 休所                                                                                                                                        |                    |    |                  |   |
|    | 7                                                                                 | 8                   | 9                   | 10                                                                                                                                        | 11                 | 12 | 13               |   |
| 午前 | 字幕<br>すこやかセンター                                                                    |                     |                     | 休所                                                                                                                                        |                    |    | PC初級<br>支援センター   |   |
| 午後 | PC要約<br>すこやかセンター                                                                  |                     | からだを守るいり話<br>支援センター |                                                                                                                                           |                    |    | PC中級<br>支援センター   |   |
| 夜間 | 休所                                                                                |                     |                     |                                                                                                                                           | 手話研修 B<br>すこやかセンター |    |                  |   |
|    | 14                                                                                | 15                  | 16                  | 17                                                                                                                                        | 18                 | 19 | 20               |   |
| 午前 |                                                                                   | 休所                  |                     | 休所                                                                                                                                        |                    |    |                  |   |
| 午後 |                                                                                   |                     |                     |                                                                                                                                           |                    |    | 台湾料理<br>西交流館     |   |
| 夜間 |                                                                                   |                     |                     |                                                                                                                                           |                    |    |                  |   |
|    | 21                                                                                | 22                  | 23                  | 24                                                                                                                                        | 25                 | 26 | 27               |   |
| 午前 | 休所                                                                                |                     | 休所                  | 初心者PC要約<br>すこやかセンター                                                                                                                       |                    |    |                  |   |
| 午後 |                                                                                   | ★                   |                     | 休所                                                                                                                                        |                    |    |                  | ★ |
| 夜間 |                                                                                   | 手話研修 C<br>かなべ交流センター |                     |                                                                                                                                           |                    |    |                  |   |
|    | 28                                                                                | 29                  | 30                  | <div>★ = 相談員駐在日</div> <div>*9月の「難聴者読話教室」はお休みです</div>  |                    |    |                  |   |
| 午前 | ★                                                                                 |                     |                     |                                                                                                                                           |                    |    |                  |   |
| 午後 |                                                                                   |                     | 音声入力<br>支援センター      |                                                                                                                                           |                    |    |                  |   |
| 夜間 |                                                                                   |                     |                     |                                                                                                                                           |                    |    |                  |   |

の講座はどなたでも参加できます
  の講座は難聴者・要約筆記サークル会員のみ参加できます
  の講座は手話サークル会員・ろうあ協会会員のみ参加できます

| 10月 | 日                        | 月    | 火    | 水     | 木     | 金      | 土                                                                                   |
|-----|--------------------------|------|------|-------|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                          |      |      | 1     | 2     | 3      | 4                                                                                   |
| 午前  | ★ = 相談員駐在日               |      |      | 休所    |       |        | ヨガ                                                                                  |
| 午後  | *10月の「難聴者読話教室」<br>はお休みです |      |      | 難聴手話  |       | ★      |                                                                                     |
| 夜間  |                          |      |      | 休所    |       |        |                                                                                     |
|     | 5                        | 6    | 7    | 8     | 9     | 10     | 11                                                                                  |
| 午前  | 休所                       |      |      | 休所    |       | コミュ教室  | PC 初級                                                                               |
| 午後  |                          |      |      |       | コミュ教室 |        | PC 中級                                                                               |
| 夜間  |                          |      |      |       |       | 手話研B   |                                                                                     |
|     | 12                       | 13   | 14   | 15    | 16    | 17     | 18                                                                                  |
| 午前  | 字幕                       |      |      | 休所    |       | コミュ教室  |                                                                                     |
| 午後  | PC要約                     | 休所   | 手話研A |       | コミュ教室 |        |                                                                                     |
| 夜間  |                          |      |      |       |       |        |                                                                                     |
|     | 19                       | 20   | 21   | 22    | 23    | 24     | 25                                                                                  |
| 午前  | 休所                       |      |      | 休所    |       | コミュ教室  |                                                                                     |
| 午後  |                          | 太極拳  |      |       | コミュ教室 | クラブバック | ★                                                                                   |
| 夜間  |                          | 手話研B |      |       |       |        |                                                                                     |
|     | 26                       | 27   | 28   | 29    | 30    | 31     |                                                                                     |
| 午前  | ★                        |      |      | 初PC要約 |       | コミュ教室  |  |
| 午後  |                          | ★    | 音声入力 | 休所    | コミュ教室 |        |                                                                                     |
| 夜間  |                          |      |      |       |       |        |                                                                                     |

松岡正明さんフォトギャラリー

奥祖谷二重かざら橋 女橋



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。



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@fukurou1947.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・第5日曜日 祝日(土・日が祝日の場合は開所)