

# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

184号  
2025年  
2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。

## 3月の講座

### 健康講座

### 救命救急講座

日時	3月11日(火) 10:00~12:00		
場所	支援センター 会議室		
講師	福山市消防局 職員 		
持参物	筆記用具	参加費	無料
定員	約15人	締切り	3月6日(木)

もしも突然目の前で人がけがをしたり  
倒れたりした時、あなたの行動で誰か  
の命を救うことができるかも！？  
いざという時のために、救命について  
みんなで学びましょう。

- ◆ AEDの使い方
- ◆ 心肺蘇生法
- ◆ 応急処置



消防隊員の緊急出動があった場合は中止になります。

### お楽しみ講座

### アロマ



日時	3月22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(講師)		
持参物	ジャムなどの空き瓶 (200mlくらい 入るもの)・筆記用具		
材料代	1,000円	定員	約12人
締切り	3月14日(金)		

ハチの巣から採れる天然のロウと植物の  
香りで、自分だけのオリジナルブレンド  
の香りのアロマキャンドルを作ります。  
お気に入りの瓶に、素敵な香りを詰めて  
お部屋に灯しましょう。



### お料理講座

### お花見弁当

日時	3月27日(木) 10:00~12:00		
場所	西交流館 実習室		
講師	えとう りんこ 江藤 史子 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・ 自分用の手拭きタオルとふきん		
材料代	約800円	定員	約12人
締切り	3月18日(火)		

暖かな春の日差しが待ち遠しい  
今日この頃。お弁当を作って  
お出かけしませんか？

デザート付きの  
お弁当です。  
お楽しみに！



使い捨てのお弁当容器 (講師が準備して下さいます) に入れて持ち帰っていただきます。

# 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！！

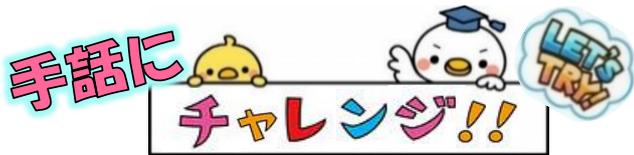
日時：3月1日（土）10：00～12：00

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：2月27日（木）



### 《できる・大丈夫》

右手の指先を少し曲げて、  
左わきにあててから右わき  
にあてる



### 《できない・難しい》

親指と人差し指でほほを  
つねるようにひねる



# 日曜日のお楽しみ会

日時：3月9日（日）10：00～12：00

場所：支援センター 会議室

内容：DVD鑑賞（字幕付き）

「幸せのちから」2006年作品

全財産21ドルから立ち上がった、父子の奇跡の感動作。妻と5歳の息子と3人暮らしのセールスマン、クリス・ガードナーは家賃も払えず、どん底の生活を送っていた。ついには妻が出て行き、家を追い出され、貯金も底をついてしまう。そんなクリスが最後に選んだ道は自分の才能を信じて、一流証券会社へ入社すること。しかし、6ヶ月の無給のインターンを経て正式採用されるのはただ一人。愛する息子のため、奇跡を信じてクリスの過酷な戦いの日々が始まる。

無料★申し込み不要です お気軽にどうぞ!!



とんどまつり

松岡正明さんフォトギャラリー

### ◆ 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（携帯用おしゃべりボードも作れます）

※ 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	14～17	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
青山	休	休	10～16	10～16	休	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

## 12/7 いきいき講座「ゆったりヨガ」



- ・筋肉をほぐすことが出来たので、肩こりが良くなった。
- ・ヨガで身体がほぐれるようになり、1年間、なんとか元気に過ごせた。
- ・耳とこめかみのマッサージが良かった。
- ・久しぶりに楽しかった。



## 12/19 お料理講座「そば打ち」



- ・初めて本格的なそば打ちを体験することが出来て、とてもやりがいを感じた。
- ・ずっとやってみたかったので、先生が親切に教えてくださり、本当にうれしかった。
- ・うれしい企画をありがとう。来年もお願い。

## 12/26 教養講座「お正月の生花」



- ・初めての参加で、お花を生けることが出来てとてもうれしかった。
- ・初めての生花でしたが、生ける順番など決まりがあることを知って良かった。
- ・教えて頂いたことを思い出して、家で生けてみたくなった。



## 12/8 日曜日のお楽しみ会



- ・いい映画を見せていただきとても感動した。
- ・希望をもって生きるこの意味を深く考えさせられたとてもいい映画。



## 12/14 パソコン講座 中級



- ・今まで知らないことを知ることが出来て良かった。
- ・毎回新しい発見で楽しい。
- ・資料があって助かる。



## 12/23 健康講座「太極拳」



- ・体がホカホカして楽しかった。
- ・しっかり体がほぐれて、気持ちよく動かして良かった。
- ・難しいが、楽しい時間を過ごせた。
- ・また、参加したい。



## 12/21 お楽しみ講座「しめ飾り」



- ・良いしめ飾りが出来たと思って、飾るのが楽しみ。
- ・初めての体験でしたがどうにか出来上がり、うれしかった。
- ・つくるのがとてもたのしかった。(参加の小学生)
- ・達成感があって楽しい時間をありがとう。



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

2月	日	月	火	水	木	金	土	
	★ = 相談員駐在日 * 2/24(月)は祝日のため相談日はお休みです * 2月の「難聴者読話教室」はお休みです の講座はどなたでも参加できます						1	
午前							ゆったいヨガ 支援センター	
午後								
夜間								
	2	3	4	5	6	7	8	
午前	休所			休所			PC初級 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			PC中級 支援センター	
夜間		字幕 すこやかセンター		休所				
	9	10	11	12	13	14	15	
午前	日曜日のお楽しみ会 支援センター		休所	休所	バレンタインのおかし 西交流館			
午後	PC要約 すこやかセンター	手話研修 A 労働会館みやび						太極拳 支援センター
夜間					手話研修 B 東部市民センター			
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	休所			休所		うさぎのひな人形 支援センター		
午後		手話研修 C かななべ交流センター				★	★	
夜間		手話研修 B すこやかセンター						
	23	24	25	26	27	28		
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	休所				
夜間								

3月	日	月	火	水	木	金	土
	★ = 相談員駐在日						1
午前							体操
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	休所			休所			PC初級
午後				難聴手話			
夜間				休所			
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お楽しみ会		救命講座	休所			
午後		手話研A					
夜間					手話研B		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	字幕			休所			アロマキャンドル
午後	PC要約	手話研A		難聴読話	休所	★	★
夜間	休所	手話研B		休所			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	★			初PC要約	お花見弁当		
午後		★	音声入力	休所			
夜間		手話研C					
	30	31					
午前							
午後							
夜間							

## お知らせ

NPO法人福山ろうあ協会からのご寄付で、支援センターの玄関に手すりが設置されました。



支援センター設立15周年の記念と来所されるみなさんの安全を祈念してのご寄付です。

大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

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)