

# 福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

192号  
2025年  
10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。



## 11月の講座



### お料理講座

### ハーブを使ったクリスマス料理

|     |                                    |    |     |
|-----|------------------------------------|----|-----|
| 日時  | 11月14日（金）10：00～12：00               |    |     |
| 場所  | 西交流館 実習室                           |    |     |
| 講師  | みはら かずえ<br>三原 一恵 さん（福山市地域活動栄養士会）   |    |     |
| 持参物 | エプロン・マスク・三角巾・飲み物<br>自分用の手拭きタオルとふきん |    |     |
| 材料費 | 約1,000円                            | 定員 | 12人 |
| 締切り | 11月5日（水）                           |    |     |

料理にさわやかな香りづけをして  
くれるハーブ。様々な種類があり  
その特徴や効能もいろいろ。  
クリスマスに向けて、ハーブを使  
った料理に挑戦してみませんか。

メニュー

- \* ハーフローストチキン
- \* グリルきのこハーブサラダ
- \* ハーフ入りガーリックトースト



聞こえについて心配や不安などをお持ちの方へ

## 聞こえの困りごと 話してみませんか？



- \* 最近、聞こえが悪くなってきた
- \* 家族や友人の聞こえについて相談したい
- \* 聞こえにくい生活を少しでも楽にしたい
- \* 補聴器について知りたい など

日時：2025年11月9日（日）10～12時  
場所：支援センター 会議室  
参加費：無 料  
申込み：11月4日（火）



次回開催は2026年2月8日（日）の予定です

福山市難聴者・中途失聴者協会の会員が  
お話を伺います。  
聞こえにくさに関する疑問や日常生活で  
の工夫など、お気軽にお話してください。  
お話しの際は、要約筆記サークルの会員が  
サポートします。

## 日本手話を学ぼう

楽しく交流しながら  
手話を学ぶ講座です

手話経験がある方も、ない方も誰でも  
参加できます。一緒に楽しく学びましょう！！

日時：11月23日（日）  
10：00～12：00  
場所：支援センター 会議室  
講師：槌田 有希（つちだ ゆき）さん  
（NPO法人福山ろうあ協会）

持参物：なし ◀◀ **必要なのは  
やる気だけ！**  
参加費：無 料  
定 員：約15人

締切り：11月20日（木）



相談員の活動で行っていた日本手話を  
講座として毎月第4日曜日に行います。

# 年間の講座

## いきいき講座

### たのしい体操

「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：11月1日(土) 10:00~12:00

場 所：支援センター 会議室

まるやま たかし

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：10月30日(木)



## 手話に



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

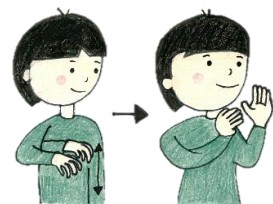
### 《テニス》

胸の高さで、左右にラケットを振る仕草をする



### 《バスケットボール》

片手の指を軽く曲げて下に向けて上下させ、次に開いた両手を前に向け、ななめ上へ素早く上げる



## パソコン連続講座



わかりやすくていねいに教えてもらえると好評のパソコン連続講座。

今年度後期は、初級(エクセル)とパワーポイント(初心者向け)を行います。

この講座でパソコンの楽しさに出会いましょう。

**\* パワーポイントのテキスト代は、申し込みの際にお伝えします。**

**\* 詳しい日程表は初回の講座でお知らせします。**

|       | 初 級<br>(エクセルを初歩から)            | パワーポイント<br>(初心者向け) |
|-------|-------------------------------|--------------------|
| 日にち   | 毎月第2土曜日(初回は11月8日) 全5回         |                    |
| 時 間   | 10:00~12:00                   | 13:30~15:30        |
| 場 所   | 支援センター 会議室                    |                    |
| 講 師   | かわかみ 川上 めぐみ さん                | もりもと ちえ 守本 千恵 さん   |
| 参加費   | 無 料                           | 無 料                |
| テキスト代 | 1,200円<br>(大きな字でわかりやすいエクセル入門) | 別途必要               |
| 定 員   | 約10人                          | 約10人               |
| 締切り   | 10月31日(金)                     |                    |

### ◆ 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3木曜 13:00~16:00(ろう者に関わる相談全般)

第4月曜 13:30~16:30

(脳トレもできます)

11月から曜日と時間が変わります。

【変更前】第4日曜 10:00~12:00

【変更後】第3木曜 13:00~16:00

### ◆ 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。





# 講座の様子と感想

## 8/2 いきいき講座「ゆったりヨガ」



- ・交互の呼吸法が大変良かった。寝る時にやります。
- ・疲れも取れて、気持ちよかった。
- ・脳トレが苦手なので、ヨガと一緒に鍛えてもらえてうれしい。

## 8/9「パソコン連続講座」(初級)



- ・楽しく出来ることが増えて、楽しく学習出来た。
- ・色々アレンジ出来て楽しい。
- ・1つの方法だけでなく、色々な操作の仕方を教えてくださるので、知識が増えた気がして楽しかった。

## 8/7 教養講座「コミュニケーションの達人!!」



- ・感情のコントロールは難しいけど、人それぞれの思いがあり、それを尊重し合うようにしないといけないことが分かって良かった。
- ・コミュニケーションの基本を学ぶことが出来、参加して良かった。

## 8/9「パソコン連続講座」(中級)



- ・分からないところを毎回、丁寧に教えてくださるので、本当に勉強になった。
- ・網掛けは色々な方法があり面白かった。
- ・難しいが、楽しくやることができた。
- ・いつも打つのに必死だが、作成したレシピの料理を作ってみようと思い作成し楽しかった。

## 8/22 お楽しみ講座「がまぐちポーチ」



- ・縫い物をする機会がないので、久しぶりに楽しく出来た。
- ・自分で作ったポーチなので、いつもカバンに入れて大切に使いたい。
- ・がまぐちはどうやって作るのか、分かったので、参加して良かった。楽しかった。

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

| 10月 | 日                     | 月                  | 火                  | 水                   | 木                       | 金                    | 土                                                                                    |
|-----|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|     | ★ = 相談員駐在日            |                    |                    | 1                   | 2                       | 3                    | 4                                                                                    |
| 午前  | * 10月の「難聴者読話教室」はお休みです |                    |                    | 休所                  |                         |                      | ゆったりヨガ<br>支援センター                                                                     |
| 午後  |                       |                    |                    | 難聴手話<br>支援センター      |                         | ★                    |                                                                                      |
| 夜間  |                       |                    |                    | 休所                  |                         |                      |                                                                                      |
|     | 5                     | 6                  | 7                  | 8                   | 9                       | 10                   | 11                                                                                   |
| 午前  | 休所                    |                    |                    | 休所                  |                         | コミュ教室 ①<br>東交流館      | PC初級<br>支援センター                                                                       |
| 午後  |                       |                    |                    |                     | コミュ教室 ①<br>神村コミュニティセンター |                      | PC中級<br>支援センター                                                                       |
| 夜間  |                       |                    |                    |                     |                         | 手話研修 B<br>北部市民センター   |                                                                                      |
|     | 12                    | 13                 | 14                 | 15                  | 16                      | 17                   | 18                                                                                   |
| 午前  | 字幕<br>すこやかセンター        | 休所                 |                    | 休所                  |                         | コミュ教室 ②<br>東交流館      |                                                                                      |
| 午後  | PC要約<br>すこやかセンター      |                    | 手話研修 A<br>北部市民センター |                     | コミュ教室 ②<br>神村コミュニティセンター |                      |                                                                                      |
| 夜間  |                       |                    |                    |                     |                         |                      |                                                                                      |
|     | 19                    | 20                 | 21                 | 22                  | 23                      | 24                   | 25                                                                                   |
| 午前  | 休所                    |                    |                    | 休所                  |                         | コミュ教室 ③<br>東交流館      |                                                                                      |
| 午後  |                       | 太極拳<br>支援センター      |                    |                     | コミュ教室 ③<br>神村コミュニティセンター | クラフトバンドバック<br>支援センター | ★                                                                                    |
| 夜間  |                       | 手話研修 B<br>すこやかセンター |                    |                     |                         |                      |                                                                                      |
|     | 26                    | 27                 | 28                 | 29                  | 30                      | 31                   |  |
| 午前  | ★                     |                    |                    | 初心者PC要約<br>すこやかセンター |                         | コミュ教室 ④<br>東交流館      |                                                                                      |
| 午後  |                       | ★                  | 音声入力<br>支援センター     | 休所                  | コミュ教室 ④<br>神村コミュニティセンター |                      |                                                                                      |
| 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

| 11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                        |      | 休所    |      | ★       | PC 初級   |
| 午後  |              |                           |      | 難聴手話  |      | クラフトバック | パワーポイント |
| 夜間  |              |                           |      | 休所    |      |         |         |
|     | 9            | 10                        | 11   | 12    | 13   | 14      | 15      |
| 午前  | 聞こえの<br>困りごと |                           |      | 休所    |      | ハーフ料理   |         |
| 午後  |              |                           |      | 難聴読話  |      |         |         |
| 夜間  |              |                           |      | 休所    | 手話研B |         |         |
|     | 16           | 17                        | 18   | 19    | 20   | 21      | 22      |
| 午前  | 字幕           |                           |      | 休所    |      |         |         |
| 午後  | PC要約         |                           |      |       | ★    |         | ★       |
| 夜間  | 休所           |                           |      |       |      |         |         |
|     | 23           | 24                        | 25   | 26    | 27   | 28      | 29      |
| 午前  | 日本手話         | 休所                        |      | 初PC要約 |      |         |         |
| 午後  |              |                           | 音声入力 | 休所    |      |         |         |
| 夜間  |              |                           |      |       |      |         |         |
|     | 30           | * 11/7(金)の相談日は午前に変更します    |      |       |      |         |         |
|     | 休所           | * 11/24(月)の相談日は祝日のためお休みです |      |       |      |         |         |

松岡正明さん フォトギャラリー



ジャンプ!!!

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@fukuroul947.com ホームページ:http://fukuroul947.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)