

さ・ポート 5

2017年5月号 第189号

お花見に行きました

4月11日(火)「本町中央公園」へ花見に行きました。
当日は雨。大雨なら中止も考えていたのですが、そこまでの雨ではなかったもので、参加者で話し合った結果、せつかなので行ってみようということになりました。
参加申し込み者のうち2名の方とスタッフ2名、実習生さん1名が参加して合計5名で決行です。

本町中央公園は「さ・ポート」からそれほど遠くないので歩いて行きました。

中央公園に行く前にまずは途中にある三原城址へ。三原城址は三原駅のすぐ裏手にあって駅の構内からも天守台へ行けます。天守台の桜の木は2、3本でやや寂しくはありましたが、桜は満開です。城のお堀周辺が整備されていて綺麗になっていました。お堀に鯉を放流する計画もあるそうです。日ごろ何気なく通り過ぎていますが、改めて見上げる石垣は、高くて立派で迫力あります。城跡をぐるっと廻って、中央公園へ。



本町中央公園は城跡から近いのですが、最後の長い登り坂が少しキツイです。中央公園へ近づくと桜が見えてきました。雨は降り続いていましたが桜は満開！大きな桜の木がたくさんあり迫力満点です。誰もいなかったのが桜を独占できました。



花見の計画をたてたあとは時期が遅くて失敗したかなとも思いましたが、今年は開花宣言から満開まで時間がかかったようで結果的には成功でした。雨さえなければ…桜を見ながらお弁当を食べたいところでしたが、雨をしのぐ建物や屋根が無いのでさすがに断念。

中央公園を少し登るとお寺があり、そちらの桜も見に行きました。お寺と桜がまた絵になります。高台にあるので駅周辺が一望でき、景色も楽しめました。

さらに近くの鳥居がたくさんある小さな神社にも寄ったあと、坂を下って帰路に。

帰り道にスーパーへ寄ってお弁当を買い、さ・ポートで食べることに。
少し寒い中、結構歩いたので疲れましたが、暖かい部屋でリラックス。感想を言い合ったりしながらゆっくり食事をとりました。

今年は残念ながら雨でしたが、桜自体は素晴らしかったのでまずまず良い花見ができたのではないのでしょうか。参加されたみなさんお疲れさまでした。
また来年の花見のアイデアがあればよろしくお願いします。

4月のうごき

- 3(月)** 実習生 1 名(県立広島大学)~4/27(金)
- 5(水)** 障害者プラン策定専門部会
:三原市役所(長谷部)
- 7(金)** さ・ポート定例会(東、竹宮)
- 11(火)** お花見(東、竹宮)
- 13(木)** 三原市地域自立支援協議会 運営会議
(長谷部、竹宮)
- 14(金)** ヨーガ教室(東)
- 18(火)** 退院促進 聴き取り調査(長谷部)
- 19(水)** 連絡会相談支援事業所連絡会議
:まほろば(長谷部)
- 20(木)** 三原市地域自立支援協議会
相談支援会議・定例会議・就労支援専門
部会:三原市中央公民館
(長谷部、宮川、竹宮)
- 24(月)** ほほえみ総会(森永)
- 25(火)** 三原市障害者住居確保支援会議
(長谷部、宮川)
- 27(木)** 障害者事業所ガイダンス実行委員会
:ドリームキャッチャー(宮川)

7日(金) 定例会

《お知らせ》

- お花見、ヨガ教室があります。
→「花見で雨が降った場合はどうしますか？」
⇒雨の様子を見て、当日来られた人で考えましょ
う。
- 実習生が来ています。
来月も来ますのでよろしくお願いします。
- 市役所の川沿いの通りが工事のため通行止め
になるそうです。

歩行者用の青い橋は通れるようです。
港町クリニック側の通りの交通量が増えるかもしれ
ないので気をつけましょう。

- 「三原市障害者プラン」を作りかえています。
「手帳」を持っている方、福祉サービスを利用さ
れている方にアンケートのお願いがあるかもしれ
ません。その際にご協力よろしくお願ひします。
 - 「さ・ポートの車を洗車したほうが良いのでは？」
という件について。
⇒車を取りに来てもらえる所へお願ひしようかと考
えています。
※4月某日洗車しました!!
 - 来月の定例会は第2金曜になります。
第1金曜日が祝日のためです。
- 《意見箱》
今月はありませんでした。
※定例会の参加者は5名でした。

14日(金) ヨガ教室

今回の参加者は2名。先生とスタッフ合わせて
4名で行いました。初参加の方が1名でした。

すっかり暖かくなったので、さすがに暖房はいり
ません。ただ今度はすぐに冷房が必要な気候にな
るのでしょね。

今回は、イスに座っての体操もしていただきまし
た。先生は参加されている方に合わせて、いろい
ろな体操をさせていただきます。

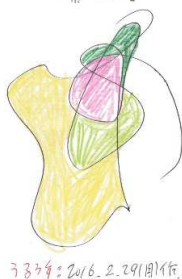
体操後はティータイム。半額で買った美味しいま
んじゅうを食べてリラックス。

途中でしんどくなった時や難しい体操の時は、休
んでも構いませんので安心して参加してください。

とうこう 投稿コーナー

『時間』

還暦から時間がゆっくりと過ぎてゆくように
感じられるようになった
楽しみがあるとその日、その時間までが
なかなか来ない
さ・ポート紙の発行日、
その他の投稿紙の発行日、
メンタルケアサークル日、



いつも投稿いただきありがとうございます

買い物、食事の時間、
カープの試合開始時間など
歳を取ると睡眠時間が短くなるのも
一日一日が長くなる原因
浦島太郎のような人生をおくる人も多い世の中だが
私はこれまでの体験や経験を生かして
百寿超えを目標に人生をゆっくり楽しもうと思う



2016.5.30(木) 14時 9: 82

うさぎ 2016.2.29(月) 14時

さ・ポート 今月の行事

☆行事は、現在さ・ポートに登録されている方が対象です☆

定例会 5月12日(金) 12:20頃～(約20分)

さ・ポートをご利用されている方のご要望やご意見を出し合う場です。
みなさまのご参加をお待ちしています。

ヨーガ教室 5月12日(金) 午後2時00分～3時00分

参加費：50円

参加希望の方は、前日までにご連絡ください。(定員6名)

障害者なんでも相談

※相談には事前のご予約が必要です

《大和》5月12日(金) 午前10時～12時 / 場所:大和保健福祉センター

《本郷》5月17日(水) 午後2時～4時

/場所:三原市社会福祉協議会 本郷地域センター

《久井》5月24日(水) 午前10時～12時 / 場所:久井保健福祉センター

相談のご予約は、「ドリームキャッチャー」(63-3319)または「さ・ポート」(62-1736)

まで

お知らせ

現在行われている三原市役所の建て替え工事により、三原市役所の南側(西野川側)の道路の一部が通行止めになります。

港町ビル前の交通量が増える可能性もありますので、さ・ポートへ来所される際はお気をつけください。

通行止め期間：平成29年5月22日～平成31年1月12日(予定)

「三原市障害者プラン」 アンケート調査が実施中です

すでにご自宅に届いているという方や協力を頼まれたという方がいるかもしれませんが、現在三原市では、障害のある方を対象に障害者プランのアンケート調査が行われています。

○何のためのアンケート調査？

来年度からの新たな「三原市障害者プラン」を作るためのアンケートです。
今回のアンケート調査によって、三原の障害者福祉がどんな状況か、三原をもっと暮らしやすいまちにするために何が必要かを確認し、「三原市障害者プラン」が作られます。
多くの方のご意見が今後の三原市の障害者福祉に反映される大事な機会になるかと思いません。ぜひご回答ください。

○アンケート調査はどんな内容？

アンケート調査は、三原市内にお住まいの障害のある方が、どんな生活をされているか、どんなことを希望されているか、どんなことに困っておられるかなどをうかがうものです。

○アンケート調査はどうやって行われる？

「郵送」と「手渡し」の2つの方法で行われます。
「郵送」の方はすでにアンケートがお家に届いていると思います。
「手渡し」は障害福祉サービスの担当の方からの依頼で行われます。

※郵送でアンケートが届いた方の返送期限は過ぎていますが、まだ受付可能とのことですので、まだ返送されていない方は、お早めにポストへ。



スタッフ紹介コーナー あたたかくなり、日差しも強くなりましたので、のどが乾きますね。
そこで今回のテーマ。 「のどが乾いたときには何を飲みますか？」

長谷部 「麦茶」です。（「麦酒」ではありません）

森 永 お茶が好きですが、最近炭酸水（甘味のないもの）の刺激を楽しむことを覚えました。

東 運動する時は「アミノサプリC」か「力水」。夏に向けて箱買いしました。

林 原 「水」飲んででも太らないので。

宮 川 「炭酸飲料」最近はカロリーゼロも選ぶようにしています。

竹 宮 色々飲みますが、結局一番飲んでいるのは「さ・ポートのお茶」のような気がします。

『私の体重 68kg』

私は本を読むのが好きだ
 「50歳からは炭水化物をやめなさい」と
 「できる男は超少食」という本を読み実行中
 昨年、本欄11月号で
 「私の体重78kg」と書いた
 しかし、今年は3ヶ月間で10kgやせて
 現在は68kg
 これは2冊の本のおかげだと思う
 本代以上に食費代が安くつく
 私の適正体重は62kgなので
 あと6kgくらいやせると落ち着くだろう
 通院している主治医から「食べ過ぎじゃ」と言われていたが
 今年は食欲を抑制するサプリメントを薬局で買って飲んで
 いる



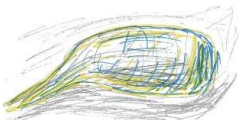
2016.6.4(日) ヘルメット

『いじめ』

私は中3の時、いじめられて学校を休みがち
 精神科病院に通院させられるようになった
 就職したのは18歳の時
 それまでの3年間は
 大工と農業を兼業していた父が
 我家の増改築を始めたので
 その手伝いや農作業 少しずつ貯蓄を貯めた
 そのお金で通信教育のイラストの勉強
 油絵の道具を買い油絵も描いた
 絵を買ってくれる人もいたが
 缶詰め工場のみかんのかわむきの内職をした
 職歴は印刷工と大工
 現在は両親がいないので
 家事仕事と家庭菜園と
 趣味を楽しんでいる
 こんな私に精神科医は
 通院のたんびに「注射！」と言う



2016.5.31(日) ヘルメット



2016.5.30(日) AM 2:05 ヘルメット

『自分に合った健康法を見つけよう』

アンパンマンの作者、
 やなせたかさんの
 「90歳からがおもしろい」という本で



2016.5.4(日)作 ヘルメット

「人が健康にいいということでも
 自分に合うとは限らない、
 だから自分に合う方法を見つけないとダメ、
 自分のからだのことは自分がいちばんわかっている」
 と書かれてある
 船瀬俊介氏の「できる男は超少食」には
 「一日三食食べていると二食は自分のためだが
 一食は医者や薬剤師を儲けさせるために食べているようなもの」
 と書かれてある
 栄養士は「一日三食食べなさい」
 保健師は「しっかり食べなさい」
 薬剤師は
 「薬は忘れずに飲みなさい」と言う
 私は降圧薬の薬を飲み忘れた日に
 保健センターで血圧を計ったら
 上が124、下が82、脈拍は71だった
 薬が必要ない時は飲み忘れてもよいと思う

(※編者注：個人の見解です)



《小話》

・コイノボリとかけてナイアガラの滝と解く
 …その心は…
 どちらも勢いがあるでしょう！



2016.6.14(火) ヘルメット

《俳句》

・餅つき湯気豊かなる調理室
 ・愛煙家ニコチンタル忍び寄る



2016.6.18(土) ヘルメット

『缶コーヒーを止めました！』

私は私の実弟と共に
 きっぱりと甘い飲食物(オヤツ)を止めた！
 一大決心だったが
 現在はケイゾクしている！
 これからも甘いパンも含めて
 「やめて良かった」と
 自信が持てるように
 体現して成功しよう！



2016.6.20(月)夜中 20:56 ヘルメット

クロスワードパズル

言葉を組み合わせて
 マスをうめよう

A		
	B	
		C

- 《タテのカギ》
- ・ムギコ(麦粉)
 - ・カテイ(家庭)
 - ・コイン
- 《ヨコのカギ》
- ・インコ
 - ・テイギ(定義)
 - ・カコム(囲む)

こたえ

A	B	C
---	---	---

ふみしわ
 はるかに
 おぼろづき
 むしのこえ

5月のさ・ポートの予定

※月曜日始まりです。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日	5 休館日 こどもの日	6 12:15 閉館	7 休館日
8	9	10	11	12 17時閉館 定例会 ヨガ教室 なんでも相談・大和	13 12:15 閉館	14 休館日
15	16	17 なんでも相談・本郷	18	19	20 12:15 閉館	21 休館日
22	23	24 なんでも相談・久井	25	26	27 12:15 閉館	28 休館日
29	30	31				