



かわらばん かぜぐるま

だいごう
～第132号～平成29年5月1日～

うすきしおおさどうすきばん
臼杵市大字臼杵72-137番
しょうがいしゃこうりゅう
障害者交流センターすくらむ内
さぼーとセンター風車
でんわ
電話：0972-63-5888
FAX：0972-63-0791

熊本・大分地震から1年…

へいせいねんがつかじぶんがつにちしんやじぶんおおじしん
平成28年4月14日21時26分と4月16日深夜1時25分に大きな地震がありました。あれから1年が経過しました。いつまたあのような地震が発生するか分かりません。日頃から防災対策を行ない、いざという時に備えましょう。1年前のかわらばん5月号でも同じ内容を取扱いました。これを機会に、もう一度我が家の防災対策を見直し、いつどこで起きるかわからない地震から我が身を守りましょう。

1.避難所の確認

- 市浜地区コミュニティセンター
- 諏訪山体育館
- 各小中学校、公民館等

避難所の一部です。詳しくはお住まいの地区の自治会に確認をしましょう。

携帯電話・パソコンで「臼杵市 防災」と検索すると詳しい防災情報を確認できます。



2.非常用袋の準備



水や食料、懐中電灯、ラジオなど、あったら便利なものを集めていつでも持ち出せる場所に置きましょう。
※必要な人は予備の薬も入れておくと安心です。

3.寝室の安全確認

厚手のカーテンを閉める。
(ガラスが割れても飛び散らない)



大きな家具の側から離れる
(下敷きにならないようにする)
※近くで寝ないようにする。

TOSの取材をうけて！

彰子の後然便り～百二十八通目



4月のある日、降って湧いたような話でTOSテレビ大分からインタビューの依頼がありました。来年の秋に大分県で行われる国民文化祭 全国障害者芸術・文化祭についての感想や期待する事を聞かせてほしいという内容で、絵手紙教室の様子も撮影したい…との事でした。生徒さんをお願いをして数名来てもらい、急きょ臨時的絵手紙教室の開催となりました。TOSの岡村アナウンサーの指示のもと2時間弱の撮影を行い、翌日の放送で私たちがテレビに映ったのは数秒…短くてビックリしました！

撮影後には岡村アナウンサーにサインを書いてもらったり記念撮影をしたりと大騒ぎ。いつもテレビで見ているお兄さんが実際に目の前にいるので大喜びの生徒さん方でした。

国民文化祭とは

全国各地で行われている各種文化活動を全国的規模で発表、競演、交流する場を提供することにより、国民の文化活動への参加の機運を高め、新しい芸術文化の創造を促すことを目的として、昭和61年度から毎年、各都道府県で開催されている国内最大の文化の祭典です。

全国障害者芸術・文化祭とは

芸術及び文化活動の発表、交流の場を提供することにより、障がい者の創造性を高め、社会参加を促進するとともに、国民及び県民に、障がいに対する理解と認識を深めていただくことを目的に、平成13年から毎年、各都道府県で開催されている国内最大の障がい者芸術・文化の祭典です。

～チャレンジ教室～(交流センターすくらむ)

教室	5月	6月	曜	時間
絵手紙	12日	2日	金	10:00～11:30
				13:00～15:00
演歌ピクス	21日	18日	日	10:00～11:30
		25日		
楽しい絵手紙	7日	4日	日	10:00～12:00
調理(廣瀬教室)	19日	16日	金	10:00～13:00
調理(玉井教室)	28日		日	10:00～13:00
おんがく倶楽部	27日	24日	土	10:00～11:30
遊び体育	20日	17日	土	11:00～12:00
革工芸	5月		金	13:00～16:00
	12・19・26日			

★チャレンジ教室の見学、体験は随時受け付けております。
 ※参加には事前に予約が必要となります。

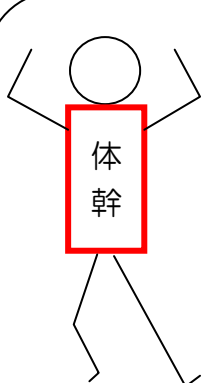
各種教室、相談会等の会場は
 いずれも「交流センターすくらむ」
 問い合わせ先：さぽーとセンター風車
 0972-63-5888

遊び体育始動!

平成29年4月15日に新しいチャレンジ教室「遊び体育」の第一回目が行われました。

20代から70代の幅広い年齢の方々が参加しました。それぞれの体の具合に合わせてストレッチや筋力トレーニングを行いました。遊びを交え、みんなで楽しく運動することが出来ました。

足腰の衰えを感じる方、運動不足を解消したい方、運動しようと思ってもなかなか始めることが出来ない方。毎月一回みんなで遊びながら体幹※を鍛えましょう!



※体幹とは・・・
 体を支える為の最も重要な筋肉です。体幹が弱すぎると、姿勢が悪くなったり、腰が曲がったり、物を持ったときにぎっくり腰になったり、といった生活に支障をきたします。怪我をしない為にも、体幹は強いほうが良いです



桜の花は散り、夏に向けて日々温かさが増している今日この頃…みなさんはいかがお過ごしでしょうか? 休日はDVD鑑賞、パソコン、ゲームとインドアな岡本ですが、土日はチャレンジ教室(主に運動系)に参加し、身体を動かしています。皆さんもぜひ一緒に参加しましょう☆ ◎広報誌に関するご意見やご感想は、担当：岡本まで

《療育相談会①》

日時：5月13日(土)
 時間：13:00～17:00
 ※言語聴覚士のみ

《療育相談会②》

日時：5月14日(日)
 時間：9:00～17:00

《遊ぶデイ》

日時：5月20日(土)
 時間：13:00～15:00
 ※運動の出来る服装・水筒・タオル等をご準備下さい。

《原野彰子のピア・カウンセリング》

日時：5月7日(日)
 時間：13:00～15:00

《親の会》

日時：5月24日(水)
 内容：年間計画と臼杵市福祉のしおり配布。

《プチ親の会》

不定期に開催・主に未就学児の親の会
 日時：6月20日(火)
 子どもさんのこと…いろいろ話しませんか?
 ※興味のある方・参加希望の方はご連絡ください