



埼玉県障害者交流センター  
イメージキャラクター  
とびつきーくん

ひろば さいたまけんしやうがいしやこうりゆう こうほうし  
「わいわい広場」は、埼玉県障害者交流センターの広報紙です。

# わいわい広場

2021年  
2月発行  
第366号

はっこう さいたまけんしやうがいしやこうりゆう  
発行 埼玉県障害者交流センター  
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団



〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1  
TEL 048-834-2243 FAX 048-834-3333  
ホームページアドレス <http://www.kouryu.net>  
[E-mail]

ご意見・ご要望 info@kouryu.net  
文化・芸術担当 culture@kouryu.net  
スポーツ指導担当 sports@kouryu.net



とうげいぎょうしつ さくひん  
陶芸教室の作品

9月から行われた陶芸教室での5名の方々の作品で  
一つ一つが個性あふれる作品に仕上がっています。

## りん じきゅうかんえんちよう ～臨時休館延長のお知らせ～

新型コロナウィルス感染症拡大を防ぐため、1月19日(火)までの間、臨時休館としておりましたが、埼玉県の方針により、休館期間を次のとおり延長いたします。

**休館期間 1月5日(火)から2月8日(月)まで**

ご利用者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、今後の状況によっては、休館期間が延長になる可能性もあります。その際は、当センターのホームページで随時お知らせいたします。

### 問合せ

文化・芸術担当

### 映画鑑賞会

観たら未来が楽しく変わるチエンジングムービー

上映日時 2月27日(土) 午後1時30分～1時55分

上映映画 「最高の人生の見つけ方」

会場 ホール

申し込み 1月20日(水) 先着順 ※事前申込みが必要

費用 無料 (60名以内、介助者含む)

対象者 吉永小百合と天海祐希共演による感動ドラマ。家庭のために生きてきた主婦・幸枝と仕事のために生きてきた女社長・マ子。余命宣告を受けたふたりは、12歳の少女の「死ぬまでやりたいことリスト」を実行する旅に出る。



ナレーション、副音声付

都合により変更となる場合もございます。現在利用時間が通常とは異なっておりますので詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

ゲートボール場	アーチェリー場	ソフトボール場	運動場	プール	STT室	体育館 トレーニング室	2月の個人利用 できない日
休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	現在、予約制のためお問い合わせください	現在、予約制のためお問い合わせください	現在、予約制のためお問い合わせください	2月の個人利用 できない日
午前：9時～12時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	夜間：17時30分～20時30分				

市外局番(048) ●利用予約 834-2222 ●文化・芸術担当 834-2243 ●スポーツ指導担当 834-2248 ●FAX 834-3333

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって予定変更、中止となる場合があります。この印刷物は再生紙を使用しています。

募 集

### ハンドメイド教室 (レジン)

自分の手でオリジナルの作品を!

日時 ● 3月3日(水)

午後1時30分～3時

場所 ● 第一工芸室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 6名(抽選)

費用 ● 700円

申込み ● 2/3(水)～2/17(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



### 報告

## ステイールパンワークショップ

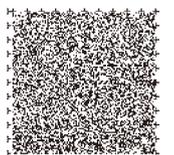
12月13日(日)、講師の指導のもと、みんなで初めて触れる楽器を演奏し、「ジングルベル」1曲を演奏できるように練習しました。センターで活動している「COLORS」のメンバー5名、浦和大学学生3名がボランティアという形で、参加者ひとりひとりにかわってくれたこともあり、参加者からは、細かく教えてもらってよかった等満足された様子が伺える意見をいただきました。1人1台のステイールパンということもあり、楽器に触れる機会が多く持て、楽しんでもらえたように感じます。



## ミニ盆栽教室

今年度2回のミニ盆栽教室が開催されました。

一回目の9月13日は「桔梗」の苔玉づくりで練ったケト土で、桔梗を包み、苔を回りに貼ってカラー紐で固定するという流れで実施されました。カラー紐は、数種類の色が用意されており、皆さん2色の紐でオリジナルの苔玉を作成されました。



二回目は12月10日で「正月飾り松竹梅」の盆栽づくりでした。完成した盆栽は、それぞれ違った趣があり、個性豊かな作品となりました。苔と化粧砂を使うことで、緑と白のはっきりとした色あいがきれいで、とても素敵な作品に仕上がりました。



二回共にとても明るく和やかな雰囲気です。楽しい教室となりました。

# 読者の広場

## 「わいわい広場に初登場の 埼玉県障害者スポーツ協会の さいたまけんしょうがいしや 埼玉県障害者スポーツ協会です」

一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会 事務局長 青葉 辰美さん



この年は、11月に第4回全国障害者スポーツ大会が熊谷スポーツ文化公園にて開催されました。平成22年6月1日に、一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会となり現在に至っています。

平成29年に、この埼玉県障害者交流センターに移転して来て、皆さんの仲間入りをさせていただきました。

埼玉県障害者スポーツ協会は、すべての人にスポーツを楽しんでほしい。「競技」だけでなく、日常的に取り組めるスポーツ活動を応援したい。スポーツには人を、社会を元気にする力がある。

と、ちよつとかっこいい言葉を並べましたが、日々の業務に追われている今日この頃です。

また、新型コロナウイルスの影響を受け、仕事(事業)がなくなるのではと、心配もしましたが、大会を開催するためには、体調チェックシートを何日前から記入してもらうのか、実施後の追跡調査はどのように行うのか、当日の検温方法、無観客で実施するのか、付添いの人は何人まで認めるのか等々、すべてが初めての中、国や県はたまた、各競技団体の感染防止対策等を参考に、少ない職員の中で考えていくのは、思った以上に大変なものとなってしまいました。挙句の果てに、準備が整った段階での中止の法断(判断)は、担当職員以下落胆…せっかく準備したのにと半ばそ状態です。泣いてばかりはいられません、すぐに中止の連絡に追われる毎日(時間との勝負です)となります。大会を楽しみにして

いたみんなの残念な顔が目に見えます。そんな中、残念なお知らせばかりではありません。4月に実施予定だった、「大久保春美記念第9回ふれあい登山」を11月8日に開催することができました。こちら、新型コロナウイルスの対策を考慮しての計画をたて、実施に踏み切ることができました。実施に踏み切ることができたのは、日本山岳会埼玉支部の皆さんがコースの下見を何回も行き、密にならない配慮や、昼食場所のソーシャルディスタンスが確保できるような場所を見つけてくれたおかげです。(心より感謝感謝)

また、例年参加している人の中からは、春もいけど紅葉のシーズンもいねーと聞かえてきたのも実施してよかったーと心地。参加者も例年と同じくらいいたことにも、びっくりうれしかったです。その他に実施を予定していた(している)球技大会も、屋外の大会は少しずつですが開催してきました。

11月1日 ふれあいピクニックバスボール大会  
12月6・13・19日 ふれあいピクニックサッカー大会  
2月からは、バスケットボール大会・バレーボール大会など予定。そんな中、またまた緊急事態宣言…今後の大会開催は？ただただ黙々と準備を進めていくのみ。中止になるかもしれないの思いを持ちながら…「東京オリンピックパラリンピックは？」「ふれあいピクニックの開催は？」懸念されることは多々ありますが、スポーツには人を、社会を元気にする力がある、を信じ、頑張っていきます。ぜひ、障害者スポーツ協会の主催事業に参加し少しでも充実した社会生活を送ってください。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

### 特集

#### 地域支援

現在までに2回実施されています。  
11月6日はさいたま市社会福祉事業団の「かやの木」さんへ、12月8日は生活介護事業所「あかね」さんへ訪問して、創作活動を行いました。

#### 「かやの木」での様子

透明シートを使用したステンドグラス風の創作(クリスマス飾り)塗り絵の延長で、なぞる、塗る、切る、貼るという工程で、透明シートとアルミホイルを使用したステンドグラス風の作品をつくりました。創作中はみなさんが、夢中に取り組む姿がみられていましたが、出来上がった作品を前にすると、他の方に嬉しそうに見せていたり、「楽しかった」等の意見がきかれました。



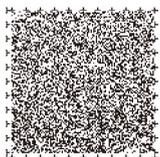
▲一つ一つが個性のある作品となりました



#### 「あかね」での様子

#### トイレットペーパー芯を使用して作るクリスマスリース

好きなイラストやデコレーションを選び、貼り付ける場面では特に一人一人の個性が際立っていました。早く仕上がった方は二つ目の製作に挑戦し、「楽しかった」「また来てほしい」等の意見も聞かれました。普段も創作活動は行っているようですが、今後の活動の参考にさせていただきます。



新コーナー

レッツチャレンジ! ~家でカラダを動かしませんか??~

やってみよう!

朝 目覚めスッキリ運動ポイント

ゆっくり・じっくり刺激!



**家でやってみましょう!!**  
このコーナーではスポーツ指導担当から、家でもできる体操やストレッチなどを紹介していきます。今月は朝に行うと目覚めがスッキリする動作をご紹介します!  
身体が寝ている状態から適度な刺激を入れることで自律神経のリズムを整えます。自然な呼吸で行ってみましょう!

しっかりと目が覚めるストレッチをご紹介します!!  
寒くなってきたこの季節、なかなか布団から出ることができない日々が続いていませんか?  
そんな朝に今回ご紹介するストレッチを行うことで目覚めスッキリ!ぜひお試しください(^ ^)

の 伸ばしてスッキリ☆



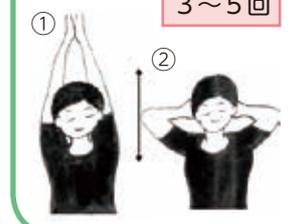
ベッドや布団で  
仰向けで手足が両端に引っ張られるイメージで伸ばす。

5秒伸ばす⇔力を抜きリラックス

ポイント

- ①息を止めない
- ②無理のない範囲で行う
- ③反動をつけないように

肩甲骨 筋肉に刺激☆



- ①頭上で手のひらをあわせる。
- ②息を吐きながら4秒かけて後頭部までおろす。

ふくらはぎ



椅子やベッドに座って

かかとを4秒かけて上げて下ろす。10回  
※立って行う時は壁や椅子などを支えにしましょう。

今月の予定 (2月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(月)	休館日	16日(火)	休館日
2日(火)		17日(水)	午後 日常プログラム (屋外)
3日(水)		18日(木)	午後 日常プログラム (体育館)、アーチェリー初級
4日(木)		19日(金)	
5日(金)		20日(土)	午後 わいわいアトリエ
6日(土)		21日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
7日(日)		22日(月)	休館日
8日(月)	休館日	23日(火)	午前・午後 デイジー講習会 午後 日常プログラム (プール)
9日(火)		24日(水)	午後 生涯スポーツ (フライングディスク)
10日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	25日(木)	午後 日常プログラム (プール)、アーチェリー初級
11日(木)	午後 日常プログラム (プール)	26日(金)	午後 生涯スポーツ (バドミントン)、日常プログラム (屋外)
12日(金)	午後 生涯スポーツ (バドミントン)	27日(土)	午後 映画鑑賞会、子どもスポーツ陸上 (知的障害)
13日(土)		28日(日)	
14日(日)		3月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、 29日(月)、31日(水)夜間休館	
15日(月)	休館日		

