



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ゅう 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
5月発行
第369号

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



- ☆募集「わいわいアトリエ」他……………2
- ☆読者の広場「かえるの会です」……………3
- ☆レッツチャレンジ!……………4
- ☆今月の予定……………4

〒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



昨年度3月に予定されていた第8回とびつきースポーツフェスティバルは残念ながら臨時休館により中止となりました。

これまでのフェスティバルの様子をセンター館内に掲示しています。ぜひご覧ください。

岩崎 正幸さんの作品

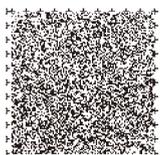
散歩の途中、主に風景・草花を中心に、サインペンや鉛筆を使用し、スケッチされたものです。



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
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
午前：9時～11時30分		午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時		

5月の個人利用
できない日



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

募集

わいわいアトリエ

様々な素材を使用し自由に創作活動を行います。物づくりで自己表現できる楽しさや、参加者間の関わり合いの機会を提供します



製作風景

日時 ● 6月12日(日)
午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 12名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 5/22(土)～6/5(土)

問合せ ● 文化・芸術担当

料理教室 (栄養を学ぶ)

栄養のバランスを学びながら手作り弁当を作ります

日時 ● 6月16日(水)
午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 4名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 5/11(火)～5/25(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



パソコン相談会

パソコン操作についての疑問に、パソコンボランティアが個別にお答えします

日時 ● 6月10日(水)
午後1時30分～3時

場所 ● 第3・4研修室

対象 ● 障害のある方、介護者、福祉関係者等

定員 ● 8名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 5/11(火)～5/25(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による、本格的な蕎麦打ちを体験してみませんか?

日時 ● 6月20日(日) (二部制)

① 午前10時～11時30分

② 午前11時30分～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● ①②各3名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 5/14(金)～5/28(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおんがく

音楽療法士の指導のもと、楽しく音楽に触れる時間です。

日時 ● 6月19日(日)
午後1時30分～2時30分

場所 ● ホール

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 40名(介助者含む) (先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 5/29(土)～6/12(土)

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおんがく先生の先生

映画鑑賞会

観たら未来が楽しく変わるチエンジウムムービー

日時 ● 5月22日(日) 午後1時30分～

上映時間 115分

上映映画 ● 「最高の人生の見つけ方」

音声ガイド、日本語字幕付

場所 ● ホール

対象 ● センター利用証をお持ちの方

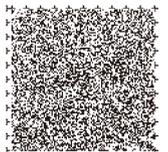
定員 ● 60名(介助者含む) (先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 5/2(日)～5/16(日)

※事前申込みが必要です

問合せ ● 文化・芸術担当



読者の広場

かえるの会です

朗読ボランティアグループ「かえるの会」 御法川 博さん



さて、30年ほど前の平成2年に交流センターがオープンした翌年に「かえるの会」は発足しました。立ち上げメンバーは朗読教室の修了生の人たちです。当会の活動内容は、①月一回の朗読勉強会および年一回の朗読発表会、②広報誌などの録音をしていきます。会員数は15名、平均年齢は70代、女性の参加率は80%を超える昨今トレン드의女性優位の非営利団体です。

【朗読勉強会について】

勉強会の講師・庄野輝子先生は元アナウンサーをされていた方で、会の発足時から指導いただいています。センターでは朗読教室も併せて受け持っており、修了生を毎年数人ほど勧誘して当会の維持にご助力いただいています。勉強会ではかなり厳しい指導が読む言葉の一つ一つに入ります。①主語(例：太郎は)は強く読む、②名詞に続く助詞(例：今日は)はトーンを下げないで読む、③一つの文章の意味のまとまりを理解して伝えることは、何年やっても指摘が入りますが、なかなか直せないので、先生に反抗しているのではないのですが、70代の生徒には行動変容がとて難しいのです。2時間半の勉強会で一人で読む時間は10分そこそこですが、朗読が終わると皆べったりです。先生は全員が終わるまで休憩も取らず、前期の指摘も含めてパワフルに指導されます。85才まではボルシエを駆って地元の日高から通っておりまして、現在ではご家族に車を取り上げられ、電車で2時間ほどかけて通って来られてます。疲れを知らないスーパーばあちゃんです。

秋になると、勉強会での成長確認と朗読教室の終了式を合わせて、センターのホールに於いて朗読発表会が開催されます。結構緊張するのですが、舞台上上がるのは度胸をつけるにはよい機会となっています。聴きに来ている人がほとんど知り合いだけというのは仕方がないですね。ギャラリイがもっと入るともっと上手くなるのですが…

【録音作業のこと】

センター、身障者問題をすすめる会、埼玉県障害者協議会様よりのご依頼で、この「わいわい広場」をはじめとする各団体の広報誌などのテープへの録音と、その一部をディスクCDへ変換する作業をしています。一年に36回の録音日があります。作業場所はセンター録音室を、点訳ボランティア「ほたるの会」とシエアして使っています。

【メンバーの紹介】

朗読のほかに合唱もやっている代表Tさん。テープ・CDを聴いた方から「いいね」の感想を貰った発足時からメンバーの副代表Aさん。交流センターのコーラスの会にも入っている美声の持ち主のAさん。地元の役員をいくつも引き受けている朗読スキル実力派のYさん。趣味が腹話術で家の周りをバラで埋め尽くしている事務局Fさん。車いすダンスの達人でセンターの団体交流室ではかなり偉いひとのTさん。皆さんから評判のよい送迎バス案内担当のKさん…などなど多様で多才な人たちの集まりです。

忘れられないのが前事務局のKさんです。去年朗読発表会での朗読中に突然倒れ、センターのスタッフ・消防の方々による懸命の処置がなわず、神様はKさんを返してくれませんでした。会のほとんどの活動をお任せしていたので、しばらくはKさん口スで、「これからどうしよう」と途方に暮れましたが、センター閉鎖中になんとか組織を立て直すことができました。Kさんとの活動の日々が思い出されます。安らかにお休みください。

私の紹介です。朗読を始めたきっかけは、たまたまセンターに置いてあったわいわい広場で朗読教室の募集を見たことです。滑舌が悪いのを直したいので申し込みました「かえるの会」に入会してから10年経ちますが、先生による滑舌治療はずっと継続中です。

お知らせ

転入職員紹介

よろしくお願ひします

スポーツ指導担当

- 指導員 居関 真里子
- 指導員 逸村 利彦
- 指導員 青山 大成
- 副支援員 宇田 龍司



宇田 龍司 居関 真里子

転出・退職職員紹介

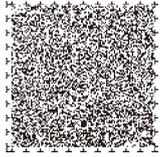
お世話になりました

スポーツ指導担当

- 指導員 渡邊 由貴奈
- 主任 (いわつきへ転出) 福島 司
- 副支援員 福里 翔史
- 副支援員 竹口 りな

文化・芸術担当

- 副支援員 堤 加奈子
- (退職)





レッツチャレンジ! ~家でカラダを動かしませんか??~

からだ なか けんこう 身体の中から健康づくり



おうち時間が多いと、ついつい食べ過ぎてしまい、**食べ疲れ**が起きていませんか?
食べ疲れとは、食べすぎによって、胃腸が疲れてしまうことです。
食べ過ぎや運動不足が続いてしまうと、**生活習慣病**のリスクにつながります!

※ここで!

ないぞう し げき せ なか 内臓刺激! 背中ストレッチ☆

自立神経のバランスを整える効果あり!!



- ①おへそを見るように背中を丸め、手を組んで腕を前にのばします。(口からゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませる)
 - ②手のひらを返して上に向け両手を組みます。視線を斜め前に向け、胸を張ります。(鼻からゆっくり息を吸いながら、お腹を膨らませる)
- ①と②をゆっくり5回繰り返します。



タオル活用術

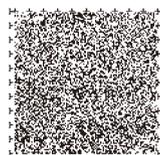
この動作はタオルを活用しても実施することができます! 動かしづらい手にタオルを巻くように工夫すると、安定して伸ばすことができます!

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毎月紹介します。

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (5月)



日	予定	日	予定
1日(出)	午前 初日受付 午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談	16日(日)	
2日(日)		17日(月)	休館日
3日(月)		18日(火)	休館日
4日(火)		19日(水)	午前・午後 料理教室 (パン)
5日(水)		20日(木)	
6日(木)	休館日	21日(金)	
7日(金)		22日(土)	午後 映画鑑賞会
8日(土)	午後 わいわいアトリエ	23日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室
9日(日)		24日(月)	休館日
10日(月)	休館日	25日(火)	
11日(火)		26日(水)	午後 陶芸教室
12日(水)	午後 陶芸教室	27日(木)	
13日(木)	午後 盆栽教室	28日(金)	
14日(金)		29日(土)	
15日(土)	午後 みんなのおながく、アーチェリー場利用認定会	30日(日)	
6月の休館日	7日(月)、14日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)	31日(月)	休館日



◆文化・芸術担当へのEメール…culture@kouryu.net

◆スポーツ指導担当へのEメール…sports@kouryu.net

※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。