



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
7月 発行
第371号

はっこう さいたまけんしやうがいしやこうりゅう
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

- ☆募集「若尾圭介と音楽仲間」他…………… 1～2
- ☆読者の広場「ウォーキングは如何？」…………… 3
- ☆特集「健康チェックコーナーより」…………… 3
- ☆レッツチャレンジ…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



レザークラフト

サークル「藤の会」のみなさまの作品

写真は、ポーチ、キーホルダー、小銭入れ、眼鏡ケース、手帳ケースです。それぞれ好きなものを作って楽しく活動しています。



申込み 7/21(水)
問合せ 文化・芸術担当

出演者 ● 若尾圭介 (オーボエ)
若尾圭良 (ヴァイオリン)
寺嶋陸也 (ピアノ)

費用 ● 500円 (中学生以下無料)
定員 ● 60名 (介助者含) (先着順)
対象 ● センター利用証をお持ちの方

場所 ● ホール
日時 ● 9月11日(土) 午前10時開演
(午前9時30分開場)

ボストン交響楽団オーボエ奏者・若尾圭介氏のコンサート!

わがおいすけ おんがくながま
若尾圭介と音楽仲間



寺嶋陸也

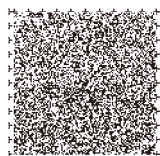


若尾圭良



若尾圭介

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	たいいくかん 体育館 トレーニング室
4日(日) 午前・午後	4日(日) 午前・午後	18日(日) 4日(日) 3日(土) 午前・午後	4日(日) 3日(土) 午前・午後	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		

7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

※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

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 ● 7月17日(土)
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)(先着順)
費用 ● 無料
申込み ● 7/10(土)まで
問合せ ● 文化・芸術担当



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えます



日時 ● ①7月10日(土)
②8月14日(土)
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各12名(抽選)
費用 ● 無料
申込み ● ①7/3(土)まで
②7/24(土)～8/7(土)
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ウムヒーロー

日時 ● 7月31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」 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)(先着順)
費用 ● 無料
申込み ● 7/10(土)～7/24(土)
問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (パン作り)

ふつくらしい手作りパンを焼きます

日時 ● 8月4日(水) (二部制)
①午前10時～12時 ②午後1時30分～3時30分
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4名(抽選)
費用 ● 500円
申込み ● 7/2(金)～7/16(金)
問合せ ● 文化・芸術担当



打楽器ワークショップ

楽器の演奏経験がない方もみんなでいっしょに楽しもう！

日時 ● 8月19日(木) 午前10時30分～12時
場所 ● ホール
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● 20名程度(先着順) 費用 ● 無料
講師 ● マツムーチョ(荻原松美) 先生
(シエナ・ウインド・オーケストラ 打楽器奏者)



パソコン教室

①視覚障害者向けパソコン教室

音声ソフトを使用して、ネットで商品検索をしてみます

日時 ● 8月5日(木) 午後1時～4時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● 埼玉県在住の視覚障害の方
定員 ● 8名(先着順) 費用 ● 無料
申込み ● 7/2(金)～16(金)

②初心者向けパソコン教室

電源の入れ方、文字入力方法、インターネットなど

パソコンの基本操作について学びます
日時 ● 8月26日(木) 午後1時～4時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● パソコン利用が慣れていない、埼玉県在住、20歳以上の障害のある方
定員 ● 8名(先着順) 費用 ● 無料
申込み ● 7/24(土)～8/7(土)
問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

納涼祭中止のお知らせ

今年の「納涼祭」につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、やむを得ず開催を中止することといたしました。楽しみにしていただいた多くの皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

情報提供サークルの新規登録について

情報提供サークルとは？

当センターで活動する文化・スポーツサークルを、利用する方々へ紹介するものです。メンバーを募集しているサークルの情報は入会を希望する方にお伝えしています。

新規会員を募集している団体の皆様、サークルの活動をアピールしていただきませんか。所定の申請用紙に必要事項をご記入の上、7月31日(土)までに提出ください。

問合せ ● 文化・芸術担当

読者の広場

「ウォーキングは如何？」

障害者交流センターボランティア

相見 哲也さん



新型コロナウイルスの日本上陸が確認されてから一年四か月、この仮だと東京オリンピック2020大会の開催も危ぶまれます。東京では三回目の『緊急事態宣言』が発令され、埼玉でも『まん延防止等重点措置』が講じられる事態となっています。

センターもその影響を大きく受け、昨年、一時的に開所はされたものの、現在もその活動は停止された仮です。当然ながらボランティアとしての活動の場も失われ、時間と体力を持て余すこととなっています。退職し、これといった趣味を持たない身にとつてはかなりのストレスでした。かといって街中へ出るのは後ろめたく、またコロナ感染のリスクも無視出来ません。それで思いついたのが『ウォーキング』。センターに近い見沼代用水西縁の遊歩道は、三月下旬ともなると見渡す限り満開の『桜並木』となり、桜が散るのを追い掛けるように、直ぐ脇の芝川沿いサイクリングロードは菜の花の絨毯で埋め尽くされます。春先で、未だ拙い鶯の鳴き声を聴きながらのウォーキングはなかなか味わい深いものです。

始めたのは丁度昨年、『桜の季節』。週五日、一日二万歩を目標として開始しました。嬉しく喜ばしいことに、今以てウォーキングは続いており、そのルートも上尾方面、戸田方面、岩槻方面と『密』を避けつつ広がっています。

また、その副産物としての減量効果も驚きです。年齢が齢でするので減量は無理だと思いましたが、この一年間で五キロの体重減となり、ズボンのサイズも32インチへとサイズダウン。

コロナ禍に於いて持て余し気味の時間と体力を、是非、みなさんもウォーキングに活用されてみては如何でしょうか？

※原稿は四月頃書かれたものです。

特集

健康エックコーナーより「間にあるもの」

利用者の方との会話の中でも「不要不急」についてはよく話題にのぼる。「障害のある自分にとつて、運動とは生命を維持する行為といつても過言ではない。センターが開いていて安心した。ここに来るのは不要不急ではない」と。

コロナ騒動は、はからずも「必要」と「不要不急」の区別を前景へと押し出したと京都大学の名譽教授佐伯氏は言う。「この区別はいまいだ。だがそれでも我々は、何が必要で何が不要不急かを改めて問うた。人は最低限の必要だけで生きているわけではない。しかしまた『不要不急』の無限の拡大は、人の生から本当に必要なものを奪い去りかねない。そして我々は『必要なもの』と『不要不急』の間に、実は、『大事なもの』があることを知った。

信頼できる人間関係、安心できる場所、地域の生活空間、なじみの店、医療や介護の体制、公共交通、大切な書物や音楽、安心できる街路、四季の風景、澄んだ大気、大切な思い出。個人的には、これに物流も加えたい。コロナ禍でも、流通は止まらずにスーパーなどで生鮮食品等の買い物ができる。当たり前と思っていたことにありがたさを感じたからだ。少年法の改正が話題になっている。年齢を20歳から18歳に引き下げ、より厳罰化するというものである。

先日放映されたNHKフローズアップ現代では、現在の少年院の様子取材していた。収容されている少年たちは30年ほど前とは大きく異なり、虐待や障害により感情をコントロールできずに罪を犯してしまっているケースがほとんどだそう。

担当教官の、少年の個々の障害の特性に合わせた指導の結果、自信を取り戻すケースがあり、胸が熱くなった。

また、出院後の少年たちの就業や生活面の世話をするNPOの方が紹介されていた。信頼できる大人に初めて出会ったと心を開き、改心して真面目に働く青年の姿も映し出していた。精神科医 宮口幸司氏の著書（*1）でも現在の少年院の実状について（障害と認定されない社会から取りこぼされたボーダーの子たちが罪ともわからず犯してしまっている場合が多々あるなど）詳しく紹介されていた。被害者家族の気持ちも思うといたたまれないが、刑を重くすれば解決する問題では決してない。必要なのは罪を犯さなくてすむような個々の特性に合った教育と心のケアだ。

少しでも多くの方が、現状を知り、障害の特性についての正しい知識を得てくれたら。善悪のみで判断するのではなく、善と悪の「間にあるもの」に目を向け配慮できる、ゆとりのある社会であってほしいと願わずにはいられない。

*1「『チーキーの切れない非行少年たち』」ぶつしても頭張れない人たち」 図書資料室蔵書
参考文献 朝日新聞 異論のススメより



※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。

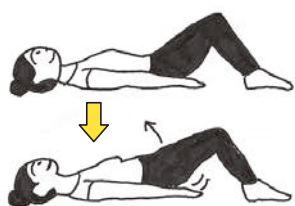
やってみよう! レッツチャレンジ! ~家でカラダを動かしませんか??~

コツコツ続けて健康に!!



骨は適度な刺激や負荷をかけると骨の細胞がはたらき出し、新しい骨を作っていきます。骨と筋肉はつながっています。運動することで骨に刺激を与え骨密度の高い、強い骨を保ちましょう!

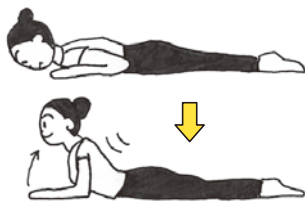
腰上げ腹筋運動



●腰を上に持ち上げ5秒キープして下ろします。

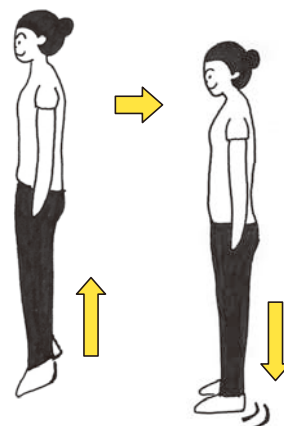
●それぞれ10回×1～3セット
※呼吸は止めずに行いましょう。

背中ストレッチ



●腕で上半身を支え、ゆっくり起こし、ゆっくり下ろします。
※背骨が痛い方、変形がある方は、お腹に枕やタオルを入れて行いましょう。

かかと落とし



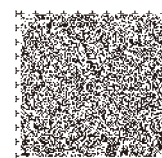
●両足のかかとをゆっくり上げ、ストンと落とします。

●1日：10回×3セット
※安定した机やイス、壁に手をついてもOK!

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。

今月の予定 (7月)

日	予定	日	予定
1日(木)	午前 初日受付	16日(金)	午後 フラワーアレンジメント教室
2日(金)		17日(土)	午後 みんなのおながく
3日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	18日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
4日(日)	午前・午後 交流アーチェリー大会	19日(月)	休館日
5日(月)	休館日	20日(火)	休館日
6日(火)		21日(水)	午後 アイフォン初級(視覚)
7日(水)		22日(木)	
8日(木)	午後 ハンドメイド教室	23日(金)	午後 スティールパンワークショップ
9日(金)		24日(土)	
10日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	25日(日)	
11日(日)		26日(月)	休館日
12日(月)	休館日	27日(火)	
13日(火)		28日(水)	
14日(水)		29日(木)	
15日(木)		30日(金)	
8月の休館日 2日(月)、10日(火)、16日(月)、17日(火)、23日(月)、30日(月)		31日(土)	午後 映画鑑賞会



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。