



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
8月 発行
第372号

はつこう 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「朗読講座」他…………… 1～3
- ☆読者の広場「障害者スポーツと出会って」…… 3
- ☆お知らせ「パラリンピックイベント」…………… 3
- ☆レッツチャレンジ …………… 4
- ☆今月の予定…………… 4

ぶん か げいじゅつたんと ち い き し えん し きょう さくひん
文化・芸術担当 地域支援事業の作品



あじさいの花かご

あさ か し こうようえん みな
朝霞市「あさか向陽園」の皆さん

コロナで直接職員がお伺いできない中、
折り紙、お花紙、紙コップなどの材料キットを
送付して、みなさんに創作していただきました。



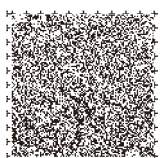
みなさんの事業所でも取り組んでみませんか？

朗読講座
朗読ボランティアに向けて実践的な技術を学びます
日時 9月8日・15日・29日・10月6日・20日・27日・11月10日
日・17日（各水曜日）全8回 午後1時30分～3時30分
発表会 11月24日（水）午後1時30分～3時30分
対象 第3会議室（発表会はホール）
定員 6名（抽選）
費用 無料
講師 庄野輝子氏（元アナウンサー）
申し込み 8/6（金）8/24（火）
問合せ 文化・芸術担当



さくねん ど はつぽうかい しょうす
昨年度発表会の様子▲

つこう へんこう
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

休館日以外
はご利用に
なれます

午前：9時～11時30分

アーチェリー場

休館日以外
はご利用に
なれます

ソフトボール場

休館日以外
はご利用に
なれます

午後：13時～17時

運動場

休館日以外
はご利用に
なれます

プール

現在、
予約制のため、
お問い合わせ
ください

夜間：17時30分～20時

STT室

現在、
予約制のため、
お問い合わせ
ください

たいいくかん 体育館 トレーニング室

現在、
予約制のため、
お問い合わせ
ください

8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

パソコン相談会

パソコン操作について疑問・質問にパソコン
ボランティアが個別にお答えします

日時 ● 9月23日(木・祝) 午後1時30分～3時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● 障害のある方、介護者等
定員 ● 8名程度(先着順) 費用 ● 無料
申し込み ● 8/24(木)～9/7(木)
問合せ ● 文化・芸術担当



陶芸教室 オリジナル作品を作ります

日時 ● 9月12日・26日、10月17日・31日、11月21日
(各日曜日) 全5回コース
午後1時30分～3時

申し込み ● 8/6(金)～8/24(木)
費用 ● 毎回500円
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● 6名(抽選)
申し込み ● 8/6(金)～8/24(木)
問合せ ● 文化・芸術担当



制作風景▲

ハンドメイド教室

親子でいっしょに挑戦しましょう

日時 ● 8月22日(日) 午後1時30分～3時
場所 ● 第1・2会議室
対象 ● センター利用証をお持ちの小学生の親子
定員 ● 6組(抽選) 費用 ● 800円
申し込み ● 8/11(木)
問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (栄養を学ぶ)

栄養について学びながら、
料理作りを楽しみましょう

日時 ● 9月10日(金) 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 ● 1,000円
申し込み ● 8/5(木)～8/19(木)
講師 ● 中山 順子氏(埼玉県栄養士会 栄養士)
問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (視覚障害者向け)

便利な調理器具を使い、
安全でおいしい料理をつくりましょう

日時 ● 9月20日(月・祝) 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視覚障害の方
定員 ● 4名(抽選) 費用 ● 1,000円
申し込み ● 8/11(木)～8/27(金)
問合せ ● 文化・芸術担当



盆栽教室

季節の植物で、苔玉を作ります

日時 ● 9月16日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 ● 第1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 ● 1,000円
申し込み ● 8/11(木)～8/31(木)
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?

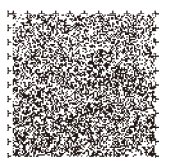
日時 ● 9月7日(日)
① 午前10時～11時30分
② 午前11時30分～午後1時
(二部制)
場所 ● 調理研修室
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● ①②各3名(抽選)
費用 ● 1,000円
申し込み ● 8/14(土)
問合せ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち教室

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3回コースを
体験してみましょう

日時 ● 9月24日、10月8日・22日
(各金曜日) 全3回コース
① 午前10時～11時30分
② 午前11時30分～午後1時
(二部制)
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 ● 毎回1,000円(原則3回分を一括)
申し込み ● 8/18(木)～9/1(木)
問合せ ● 文化・芸術担当



読者の広場

「障害者スポーツと出会って」

新井 誠治さん



杖を使い片足でプレーする「アンブティサツカー」(切断障害者サッカー)にて、週末に利用をしております。新井と申します。

私は34歳の時に血液癌で足を切断することになりましたが、1年半の入院生活で落ちた体力の回復を目的とし、水泳を始めました。いま思えば、再発の恐怖と将来への不安からの逃避だったのかもしれませんが、その時、優しく声を掛けてくださったのがスタッフの方々でした。

障害者となって初めて自分を認めてもらえたような安心感を得られると、水泳の競技会に出るようになり、ほかに様々なスポーツにも挑戦するようになり、再発の恐怖も癒え、自分への自信を持つことができるようになりました。初めて泳いだ日の温かい声掛け、さり気ない会話……施設の維持や管理といった「業務」だけでない、スタッフ皆さんのホスピタリティ精神にはいまだに感謝してもしきれません。

日常生活では、私も皆さんと同じく不便が多く、心折れそうな時はけっこのあります。何事も健康者の頃のようににはできませんし、スポーツでいえば20代のころの足元にも及びません。ただ障害者スポーツをするようになって目標を持つこと、挑戦してみること、考えること、努力することは、絶対値の如何を問わず、とても楽しいことなのだ、あらためて気付くことができました。

アンブティサツカーは、失った足の代わりに、手にした杖と全身とを使い切り、走って、飛んで、ボールを蹴ります。激しい接触で怪我は多いですが、辞めたくないようなミスも、数多くありました。でもなぜか老体にムチ打っているんです。「失ったものを数えるな。残された機能を最大限に活かせ」パラリンピックの父・ルードウィッヒ・グットマン博士のお言葉に、忠誠を誓っております……なんていうのは冗談で(笑)。

こんな私、これからもスポーツを楽しんでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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 ● 8月21日(土)
午後1時30分～2時30分

会場 ● 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 ● 8/14(土)まで
問合せ ● 文化・芸術担当



にっこにっこおんがくかい

さえおねえさんと一緒に
みんなが元気に楽しもう！

日時 ● 9月18日(土) 午後1時30分～2時30分

会場 ● 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)

出演者 ● うた：深沢さえ、ピアノ：ぬまつち、
サックス：SHUNSEI

申込み ● 8/28(土)～9/11(土)

問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

パラリンピックイベント

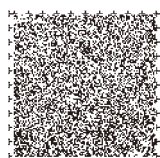
8月24日(火)～9月5日(日)に東京2020パラリンピック競技大会が開催されます。

交流センターでは大会概要や競技紹介、TV放映スケジュールなどの情報、そして埼玉県ゆかりの出場選手紹介・コメントをスポーツラウンジなどに掲示します。

日本選手へのささやかなエールを送るとともに、世界中のトップアスリートの活躍を身近に見て、感じていただければと思います！

競技結果なども毎日更新していきますので、センターご利用の際はぜひご覧ください。

問合せ ● スポーツ指導担当





レッツチャレンジ! ~家でカラダを動かしませんか??~

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ご紹介します。

いつもより速く歩いて、エネルギー消費アップ!

ウォーキングのポイント

次のポイントを意識してウォーキングしませんか?

① 足の動きや歩く速さに呼吸を合わせる

鼻から息を吸って、口から吐きましょう。

心肺機能を
高める

② ひじを曲げてしっかりと腕を振る

ひじを体の後ろまでしっかりと引きましょう。

肩も使って
消費カロリーアップ

③ かかとから着地、つま先で蹴る

足裏全体を使うと、楽に力強い一歩が踏み出せます。

骨に刺激で
骨密度アップ

ウォーキングの前の準備体操

ラジオ体操がオススメ。

怪我の予防にも
つながります!

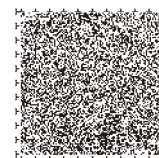
車いすを漕ぐ動作は、歩くのと同程度の運動強度といわれています!

車いすは、肘をしっかりと伸ばし力強く押し込むように漕ぎましょう!



今月の予定 (8月)

日	予定	日	予定
1日(日)		16日(月)	休館日
2日(月)	休館日	17日(火)	休館日
3日(火)		18日(水)	
4日(水)	午前・午後 料理教室 (パン作り)	19日(木)	午前 打楽器ワークショップ
5日(木)	午後 パソコン教室 (視覚障害)	20日(金)	
6日(金)		21日(土)	午後 みんなのおながく
7日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	22日(日)	午後 ハンドメイド教室
8日(日)		23日(月)	休館日
9日(月)		24日(火)	
10日(火)	休館日	25日(水)	
11日(水)	午後 福祉機器体験会 (レク用品編)	26日(木)	午後 パソコン教室 (初心者)
12日(木)		27日(金)	
13日(金)		28日(土)	
14日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	29日(日)	
15日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会	30日(月)	休館日
9月の休館日	6日(月)、13日(月)、21日(火)、22日(水)、27日(日)	31日(火)	



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。