



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
11月発行
第375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



〒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「わいわいアトリエ」他 1~2
- ☆読者の広場「人との出会いの大切さ!」..... 3
- ☆特集「駐車場マナーアップキャンペーン」..... 3
- ☆レッツチャレンジ..... 4
- ☆今月の予定..... 4



ちりめん手芸「うさぎちゃん勢ぞろい」

センターで活動しているサークル「ねこちゃん教室」の方の作品です。小さい布を心を込めて縫い合わせ、ひとつひとつ表情が違ううさぎちゃんができあがりました。完成までには根気のいる作業となりますが、楽しんでおこなっております。

わいわいアトリエ

12月のアトリエはちよっぴり豪華に
ホールでクリスマスとお正月の
工作を行います

日時 12月11日(土)
午後1時30分~3時

場所 ● ホール
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● 30名(先着順)
費用 ● 無料
申込み ● 11/13(土)~11/27(土)
問合せ ● 文化・芸術担当



※昨年度の作品

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
なれませす 休館日以外はご利用になれます	20日(土) 午後1時~3時30分 7日(日) 午後1時~3時30分	21日(日) 午後 7日(日) 午後	21日(日) 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30分				

11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

交流卓球大会 (STTの部)

練習の成果を発揮しましょう!

日時 ● 12月12日(日)

午前9時～午後5時

※午前・午後の2部制

場所 ● 会議室、研修室

対象・定員 ● 埼玉県内在住で視覚に障害のある方

午前/初・中級者の部 12名

午後/上級者の部 12名

費用 ● 1000円(当日徴収)

申込み ● 10/26(火)～11/12(金)

※定員に達次第、申込みを終了します

その他 ● 詳細は実施要項等をご確認ください

問合せ ● スポーツ指導担当



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 ● 11月20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 ● 10/30(出)～11/13(出)

問合せ ● 文化・芸術担当



映画鑑賞会

家族が直面する大騒動をユーモアたっぷりに描いた山田洋次監督による喜劇映画

上映時間 ● 108分

日時 ● 11月27日(土) 午後1時30分

上映映画 ● 「家族はつらいよ」

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 ● 11/6(出)～11/20(出)

問合せ ● 文化・芸術担当



盆栽教室

正月飾りをつくりまします

日時 ● 12月9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 ● 2000円

申込み ● 11/9(火)～11/23(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



ハンドメイド教室

ワイヤーを使ったフレスレット作り

挑戦しましょう

日時 ● 12月16日(木) 午後1時30分～3時

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 ● 800円

申込み ● 11/21(日)～12/5(日)

問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (うどん作り)

手打ちうどんをつくりまします

日時 ● 12月17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 ● 1000円

申込み ● 11/17(火)～11/30(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



フラワーアレンジメント教室

季節の花のアレンジメントを行います

日時 ● 12月19日(日) 午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

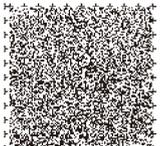
対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 12名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 11/17(水)～12/1(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

朗読発表会

朗読講座講師 庄野先生指導による講座受講者と朗読ボランティアグループ「かえるの会」の朗読発表です。皆様、ぜひ聞きにきてください。

日時 ● 11月24日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 ● ホール
費用 ● 無料
申込み ● 当日直接お越しください
問合せ ● 文化・芸術担当



読者のひろば

「ひととの出会いの大切さ！」

河本 京子さん・兼美さん

1 障害者センターを知る前の事

こんにちは、私は、3年前から山梨県笛吹市の病院に通い、変形性股関節症の治療をしています。なぜ県を超えての治療(入院、通院)? それは、夫の大学時代の同僚から借りた本、変形性股関節症の治療が「手術をしないで痛みが改善されます」著者「ドクターとの出会いです。他の病院にはない温泉プールでのストレッチ、ノルディック歩行歩数の管理です。緊急事態宣言以降は、プールが利用できなくなり、理学、作業療法も短時間と変更になったのを機に3か月毎に通院しています。



2、障害者交流センターを知ったきっかけと今

そんな中、県の施設(障害者交流センター)を利用した知人の話を聞いたことがきっかけとなり利用しています。今では、週5〜6日プール(水温31℃)に介助者の夫と通っています。まず、ウォーキング、ストレッチ、泳ぎ、ウォーキングをルーティンとして、時間配分をしながら楽しんでいきます。今では、股関節の痛みが緩和され日常生活で身体が快適に動き、自然と笑顔で会話をしながら痛みから解放された喜びで前向きになっています。その上、ちよこことですが体重が減り減量に繋がっているかも……元気に通えるのも、障害を持つ私達が心地よく利用できるような整った施設と、いつも私達に目を向けてくれる優しいスタッフの皆さんのおかげだと思っています。(困っている時には声をかけてくれるし、対処してくれます)

このセンターが障害を持っている多くの方々に知って貰えるよう情報発信され、利用者同志が喜びを共感でき、素敵な出会いとなる施設であって欲しいと願っています。関係者皆様に心より感謝いたします。ありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。

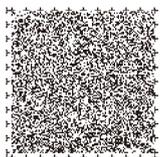
特集

駐車場マナーアップ キャンペーン

当センターでは埼玉県が実施している障害者用駐車場マナーアップキャンペーンに賛同し、毎年駐車場マナーアップキャンペーンを開催しています。今年度も11月1日〜12月9日の期間にセンターの駐車場の適切な利用について呼び掛けを強化しております。センター正面駐車場は歩行が困難な利用者のための駐車場です。



また障害者マークのある駐車場は車椅子の使用ドライバー専用の駐車場です。車椅子ドライバーは、自動車から降り降りするのに、ドアを全開にする必要があります。このため、駐車区画の幅が3.5メートルと、通常(幅2.5メートル)よりも幅広の駐車場が必要になります。なお、歩行が可能な利用者の方は、センターの裏にある臨時駐車場に駐車をお願いします(午後6時30分以降は閉場のため、センター正面駐車場をご利用ください)。歩行が可能な利用者に臨時駐車場の利用をお願いしている理由は、低地にあり階段での移動が必要となる場合があるためです。臨時駐車場は地域の治水のため調整池となっており、それを駐車場として利用しています。様々な方が快適にご利用いただけますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



※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。



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。

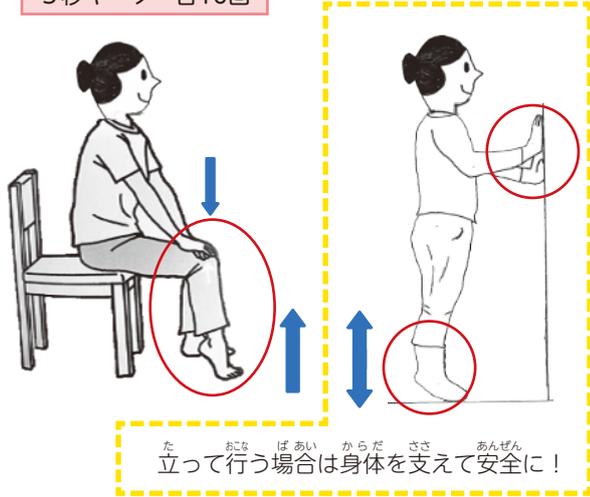
レッツ! かいしょううんどう むくみ解消運動



体内の水分は循環が悪くなると手足や顔にたまりやすくなります。たまった水分を巡らせてむくみを解消させましょう。

かかと 踵 アップ
5秒キープ 各10回

- ①右膝を両手で押さえながら踵を上げます。
- ②左足も同様に行います。



立って行く場合は身体を支えて安全に!

たいざう ブラブラ体操
20~30秒 2~3セット

- ①仰向けになります。
- ②両手足を上にあげ、小刻みに揺らします。



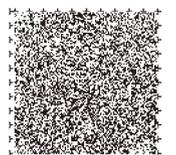
安定したイスやクッションに足を乗せてもOK!

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (11月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(月)	きゅうかん び 休館日	16日(火)	きゅうかん び 休館日
2日(火)	ごぜん しょにちうけつけ 午前 初日受付	17日(水)	ごご 朗読講座 午後 朗読講座
3日(水)		18日(木)	
4日(木)		19日(金)	
5日(金)		20日(土)	ごご みんなのおんがく 午後 みんなのおんがく
6日(土)	ごぜん・ごご 交流サッカーフェスティバル(埼玉スタジアム2002) 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	21日(日)	ごご 陶芸教室、アーチェリー場利用認定会
7日(日)	ごぜん 打楽器ワークショップ 午後 ハンドメイド教室	22日(月)	きゅうかん び 休館日
8日(月)	きゅうかん び 休館日	23日(火)	ごぜん・ごご 蕎麦打ち教室 午前・午後 蕎麦打ち教室
9日(火)	ごぜん・ごご 蕎麦打ち教室 午前・午後 蕎麦打ち教室	24日(水)	ごご 朗読発表会 午後 朗読発表会
10日(水)	ごご 朗読講座 午後 朗読講座	25日(木)	ごぜん・ごご 料理教室(パン作り) 午前・午後 料理教室(パン作り)
11日(木)		26日(金)	
12日(金)		27日(土)	ごご 映画鑑賞会 午後 映画鑑賞会
13日(土)	ごご わいわいアトリエ、リハビリ相談 午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	28日(日)	ごぜん・ごご iPhone中級(視覚) 午前・午後 iPhone中級(視覚)
14日(日)		29日(月)	きゅうかん び 休館日
15日(月)	きゅうかん び 休館日	30日(火)	

12月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、21日(火)、27日(月)、29日(水)、30日(木)、31日(金)



◆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。