



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 さいたまけんしゅうがいしゃこうりゅう 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
12月発行
第376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「みぬまわいわい寄席」他…………… 1～2
- ☆読者の広場「文化教室に参加して」…………… 3
- ☆特集「トレーニング室利用講習会」について… 3
- ☆レッツチャレンジ…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



11月2日(火)～12日(金)の間、作品展示コーナーで展示された(公社)日本リウマチ友の会 埼玉支部の皆様の手芸作品です。

年末年始の休館日のお知らせ
令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)までお休みとなります。

みぬまわいわい寄席

笑う門には福来る！
交流センター恒例「みぬまわいわい寄席」を開催します

開催日 1月16日(日) 午後1時30分開演(1時開場)

会場 交流センターホール

対象者 60名(介助者含)(先着順)

定員 60名(介助者含)(先着順)

費用 500円(中学生以下無料)
*事前申込みが必要です。当日券はありません

出演者 落語 春風亭 小柳 色物 小泉 ポロン
笑福亭 茶光 落語 三遊亭 美よし

問合せ 文化・芸術担当



都合により変更となる場合もございます。
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

アーチェリー場
18時5分(出) 9時16分(回)

ソフトボール場
休館日以外はご利用になれます

運動場
休館日以外はご利用になれます

プール

STT室
現在、予約制のためお問い合わせください

12月の個人利用できない日

午前：9時～12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

DAISY講習会

音声（おんせい）をパソコンに取り込み（とこ）、データをDAISY（ダイジー）化する（まな）方法を（まな）学びます

日時 ● 1月30日（日） 午前10時～午後4時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● デイジー編集に興味・関心がある方
定員 ● 10名（先着順）
費用 ● 無料
申込み ● 12/22（木）～1/12（水）
問合せ ● 文化・芸術担当

デイジーとは……デジタル録音図書

パソコンを使って音声データを録音し、必要な部分を検索できるように編集します。見出しやページで呼び出したり、まるで活字本のページを操るように、耳で「読む」ことができる視覚障害者の方のためのデジタル録音されたCD-ROMです。

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 ● 1月20日（木） 午後1時30分～午後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
申込み ● 12/15（水）～1/5（水）
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 ● 1月22日（日） 午後1時30分～午後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 ● 60名（介助者含む）（先着順）
費用 ● 無料
申込み ● 12/25（土）～1/15（土）
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 ● 1月25日（火） 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 ● 6名（抽選）
費用 ● 1000円
講師 ● 中山 順子氏（埼玉県栄養士会 栄養士）
申込み ● 12/11（土）～12/25（土）
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

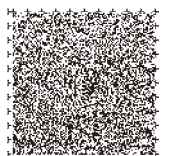
日時 ● 1月27日（木） 午後1時30分～午後3時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● 20名（抽選）
費用 ● 1000円
申込み ● 12/16（木）～1/9（水）
問合せ ● 文化・芸術担当



陶芸教室

オリジナル作品を作ります

日時 ● 1月14日・28日、2月11日・25日、3月18日（各金曜日） 午後1時30分～午後3時
全5回コース
場所 ● 第2工芸室
対象 ● センター利用証をお持ちの方
定員 ● 8名（抽選）
費用 ● 毎回500円
申込み ● 12/5（日）～12/22（水）
問合せ ● 文化・芸術担当



読者の広場

「文化教室に参加して」

黒澤 昇さん

今年9月から教室に通わせていただきありがとうございます。



私は、約10年前人間関係で心身に体調不良となりクリニックに行つたところ、うつ病を発生し、1年間職場を休職となりました。通院中、次々と病名が増え、うつ病、適応障害、注意欠陥・多動性障害、自閉症スペクトラム、学習障害、不眠症と多彩です。事務的な業務を行っているため、手帳は3級です。職場復帰しても毎年2〜3カ月は休職しています。土日曜日は疲れがとれず、朝から晩まで爆睡。夕食、入浴が終わると翌朝まで爆睡という生活。

年齢も63才、もう隠退しても良いかと思うと同時に仕事一筋であったため、何か趣味を持たなければ1日中家にいて、認知症になるかと思ひネットでいろいろ調べ、センターで催し物があることがわかりました。職場復帰後は最寄り駅から職場のある駅の電車しか乗ったことがなく見ず知らずの人が集まり、広い空間も怖い、無事にセンターへ着けるか、教室にいたることができるか心配でした。

送迎バスでセンターに着き、センターの大きさに驚くとともに、入っても大丈夫か、不安ながら入口に行くと、センターの人から声をかけられて少し気分が楽になりました。また、いつもセンターに来ている女性からも声をかけられ、更に蕎麦打ち教室、も一緒でしたのでかなり気分も落ち着きました。教室に入ると職員の方、先生達が和やかに向かえていただき、また一人対一人で親切に教えていただき、その間にもそばに関することも色々教えてください、以前から知っている人のように感じられ不安等もなく、居心地の良い安堵感に浸る思いでした。

今では、教室で誰と会えるかな、また教えてもらえる心地良さ、この文を書いていて気が付いたことは、対人関係恐怖も、少しですが良くなりました。また少しですが積極性が出てきたことを感じています。後、送迎バスから見える景色で季節の移り変わりを感じています。これからも行ける限り、いろいろな教室に参加する予定です。

センターの職員の方、先生方、バスの運転手の方これからもよろしくお願ひいたします。

特集

「トレーニング室利用講習会」について

当センターのトレーニング室には、エアロバイク、ニューステップなどの有酸素運動系のマシンや筋力トレーニング機器などを設置しております。体力・筋力の維持増進、運動不足解消など日常的な運動習慣を身につけるためにもぜひ、ご利用ください。

トレーニング室のご利用には、センター利用証をお持ちの方で利用講習会の受講が必要になります。講習会は、前日までの事前予約制です。

時間

- ① 午後1時30分
 - ② 午後3時30分
 - ③ 午後6時
- ※1日1回の開催になります。所要時間は概ね50分間です。

内容

- ① トレーニング室利用方法
- ② トレーニングの実施方法
- ③ トレーニング機器の使用法
- ④ 可動式座面の機器もあるので、車いす使用の方も気軽にご利用いただけます。



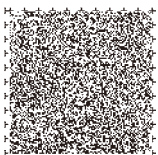
可動式座面の機器もあるので、車いす使用の方も気軽にご利用いただけます。

持ち物

- 運動靴 (内履き)
- ジャージなど動きやすい服装 (ジーパン・スカート・スラックスなどは遠慮ください)
- センター利用証 (講習会終了後に受講シールを貼ります)
- その他運動時に必要なもの (飲み物・タオル・着替えなど)

スポーツ指導担当

TEL: 048-834-2248
FAX: 048-834-3333





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。

ストレッチで睡眠の質を上げましょう!!

深部体温が下がると眠くなり、深い眠りになると言われています。

寝る1~2時間前に血管や筋肉の集まっている首や肩のストレッチをすると、就寝する頃にはスムーズに深部体温が下がります。就寝前のストレッチで深部体温を下げ、睡眠の質を上げましょう!

筋肉をほぐし、疲労物質を排出する効果もあります

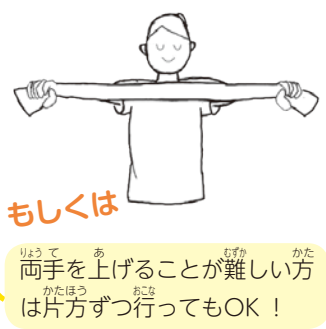
①~③を5~6セット ゆっくり行いましょう!

①ひじの高さまで上げ、ゆっくり後ろに1回、回します

②両手を組み、腕を前に8秒かけて伸ばします
手のひらは、外側を向けます

③そのまま8秒かけて両手を頭上に移動させ真上に伸ばします

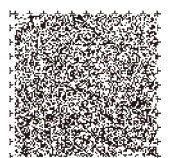
タオルを使うことで同じ姿勢を保ちやすくなります



今月の予定 (12月)



日	予定	日	予定
1日(水)	午前 初日受付	16日(木)	午後 ハンドメイド教室
2日(木)		17日(金)	午前・午後 料理教室 (うどん作り)
3日(金)		18日(土)	午後 みんなのおながく
4日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	19日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室、アーチェリー場利用認定会
5日(日)	午前・午後 交流水泳大会	20日(月)	休館日
6日(月)	休館日	21日(火)	休館日
7日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室	22日(水)	
8日(水)		23日(木)	
9日(木)	午後 盆栽教室	24日(金)	
10日(金)		25日(土)	
11日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	26日(日)	
12日(日)	午前・午後 交流卓球、STT大会	27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	
14日(火)		29日(水)	休館日
15日(水)		30日(木)	休館日
1月(休館日)	1日(土)、2日(日)、3日(月)、11日(火)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)	31日(金)	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。