



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびっきーくん

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

2020年
9月 発行
第361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「にこにこおんがくかい」他 1～3
- ☆報告「みんなのおんがく」他 2
- ☆読者の広場「出会いに支えられて」 3
- ☆特集「健康チェックコーナーより」 4
- ☆今月の予定 4



ハーバリウムボールペン

7月9日に開催したハンドメイド教室参加者の方の作品です。中に入る花材を自分で選び、専用オイルを少しづつ慎重に落としていく作業を行い、出来る限り空気が入らないようにしてオリジナルの作品に仕上げました。

にこにこおんがくかい

にこにこ笑顔のさえおねえさんと一緒に楽器を鳴らしたり、手遊びをしたりします。老若男女問わず、みんなで元気に、楽しみましょう！

日時 9月19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)

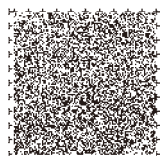
費用 無料

出演者 うた：深沢さえ
ピアノ：ぬまつち

申込 サックス：SHUNSEI

問合せ 9/2(水) (先着順)
文化・芸術担当

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。
不明な点がありましたら、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

休館日以外にご利用になれます

午前：9時～12時

アーチェリー場

休館日以外にご利用になれます

午後：13時～17時

ソフトボール場

休館日以外にご利用になれます

運動場

休館日以外にご利用になれます

夜間：17時30分～20時30分

プール

現在、予約制のため、お問い合わせください

STT室

現在、予約制のため、お問い合わせください

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

9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

この印刷物は再生紙を使用しています。

報告

みんなのおんがくを開催しました

7月18日(出)今年度初めての「みんなのおんがく」を開催しました。

コロナ禍での開催のため、参加人数を減少し、事前の申込制での開催となりました。

新しい先生3名を迎え、リズムに合わせて身体を動かしたり、楽器を鳴らし、楽しい時間を過ごすことができました。また、先生達によるピアノ、オーボエ、インディアンフルート、ジャンベ等の演奏を聴くこともでき、いろいろな楽器の音色に触れる機会となりました。



「ハナミズキ」等の演奏を静かにきく



新しい先生方



「パプリカ」にあわせて、みんなで踊る



打楽器ワークショップを開催しました

7月22日(水)ソーシャルディスタンスを確保した状態で「打楽器ワークショップ」を開催しました。好きな打楽器を選択し音階を気にせずに自由にリズムを取りながら楽しみました。今回は少人数での実施であったため、講師のマツムーチョ先生から参加者の選んだ各楽器に合ったおすめのリズムや叩き方を一人ひとりに伝授していただきました。

先生の叩くリズムに合わせて一緒にリズムを取ったり、ソロパートで演奏する機会があったりと盛りだくさんの内容で楽しいひと時を過ごすことができました。



募 集

オータムコンサート

ハンドベル演奏によるコンサートを
お楽しみください

日 時 10月25日(日)

開 場 午後1時
開 演 午後1時30分

場 所 ● ホール

対 象 ● どなたでも

定 員 ● 60名(先着順)

※事前申込みが必要です

※当日券はありません

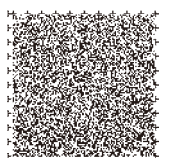
費 用 ● 500円(中学生以下無料)

申 込 ● センター利用証お持ちの方 9/2(水)～

センター利用証お持ちでない方 9/17(木)～

出 演 者 ● さりく・ハンドベルアンサンブル

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、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27日(日)

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 ● 10名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 8/25(火)～9/11(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



視覚障害の方向けパソコン教室

iPhone オン 中級編

iPhone を使い始めたが、便利に使用しない人を対象に音声ソフトを使用した便利な使い方を紹介します

日時 ● 10月18日(日)

午前10時～午後4時

場所 ● 第3・4研修室

対象 ● 埼玉県在住の視覚障害者の方

定員 ● 8名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 9/8(火)～25(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



読者の広場

私の障がいは、12才で発症した脊髄梗塞の後遺症です。小学校での授業中両足に痺れを感じ「おかしいなあ」と思ったら、もう立てませんでした。両下肢の完全麻痺、半年ほど入院しましたが原因も病名もはっきりしないまま退院。でもその頃には松葉杖でどうにか歩けるようになっていました。直腸、膀胱障がいも残ったままでした。子育てや介護が一段落した頃、自分の病は何なのか知りたくなって県リハに行ったら医師は「原因が何か調べましよう」と言ってくれて、何十年も前の小さな痕跡を見つけ、脊髄梗塞という病名が告げられました。ほっとしました。

そこからいろいろ調べましたが、この病に対する情報は少なく、でも……患者会があったので参加しました。みなさんの前で話している時、同じような辛さを抱え

「出会いに支えられて」

大杉 泰子さん



ている方がいて、やっと分かってもらえたという安堵感が胸がいっぱいになりました。そこで出会った方が車で1時間以上かけて交流センターに行き、トレーニングやアーチェリーをしていて、「運動することは大切ですよ」と言われたので私も行くことにしました。最初はトレーニングすれば筋肉は付くと思っていたがなかなか思うようにはいきませんでした。「ここにきてトレーニングしているだけで違っから」と何人もの方に言われ、通っていましたが、コロナの影響で休んでいる間に転び足首を痛め、トレーニングの大切さを改めて実感しました。やっと4ヶ月ぶりにトレーニングができるようになり、これからも続けていきたいと思っています。そして私がこうしているの、多くの出会いに支えられていると心から思っています。

お知らせ

9月からの

夜間利用の段階的な再開について

9月1日から、休止していた夜間利用について、段階的に再開します。

1 夜間利用を再開する施設

(1) 文化施設(ホール、和室、音楽室、会議室、調理室、研修室、工芸室)

(2) スポーツ施設(テニール、体育館・トレーニング室)

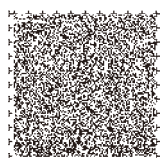
※それぞれ、予約制や定員制限を設けています。詳しい利用方法は、ホームページやお電話などでご確認ください。

2 引き続き貸出しを休止する施設

福祉機器展示コーナー、ラウンジ

3 新規利用登録の再開について

一時休止となっていた新規利用登録を、事前受付(予約制)にて再開します。詳細はお問合せください。



特集

健康チェックコーナーより

「気持ちを切り替える」には

コロナウイルスの感染拡大や大雨による災害。未曾有の出来事により、多くの人々が苦しみと向き合っている生活しています。日々の仕事や人間関係でも辛く苦しい状況下にいる人の数は計り知れません。それぞれの出来事や悩み苦しみが、当事者にしか理解できないことも多く、この逆境からどう立ち直ればよいのか人々は途方に暮れ、苦悶します。長く苦しむとうつ病にもなりかねません。

先日NHKで、フランスから国境を越え、キリスト教の聖地であるスペインのサンティアゴ・デ・コンポステーラまで1500kmもの距離をひたすら歩く巡礼者を追った番組を見ました。

巡礼者は、信仰の有無や年齢は関係なく、世界中から様々な思いを胸に参加した人々です。辛い経験をし、答えを出したいと挑む人が多いようで、日本人の方もいらっしゃるようです。インタビューの中で、全てを失い人生に絶望した人が一歩いてみると、自分のために知らない人が祈ってくれた一人じゃないことに気づいた。「そこで出会った仲間の存在、人と話すことで新たな価値観を得ることができた」など、前向きに語っていたことがとても印象的でした。

センターでの看護師の毎日の業務の中で、相談は大きな比重を占めています。ある方は「話すことで自分の気持ちに気づく。気持ちを整理するために利用させてもらっている。」また別の方は、ちよとしたアドバイスにもかかわらず気持ちの転換法がともにお上手で、ご自身の力でみるみるお元気になるれました。相談の中で、気持ちを切り替えるのに大切だと感じるのは、自身をいかに客観的に見るかということ。前述の巡礼では、ひたすら歩くことで自分と向き合い、自問し、他人の影響から答えを見つけていることができた例ですが、コロナ禍でも、思いがけず時間が空いて、自己と向き合い、新たな発見ができたといった人の声をよく耳にします。

心が落ち込んだ時に気分を変えられる最短のものを、いろいろ試して自身で知っておくことも、深く長く心を疲弊させずに済む方法の一つです。これも利用者の皆様の体験談から気づかせてもらったことです。(音楽、買い物、好きなスイーツ、ドライブなど)。本当に大変な出来事からの立ち直りは容易ではないでしょう。ですが、早期に気持ちを切り替え少しでも楽になれば、その後の回復力が変わっていくと思います。

現在も相談のみでも受け付けております。些細なことでも構いません。話すことで、皆様の気持ちの切り替わるお手伝いができればとお待ちしております。

今月の予定 (9月)



日	予定	日	予定
1日(火)	午前 初日受付	16日(水)	午後 朗読講座
2日(水)		17日(木)	
3日(木)		18日(金)	
4日(金)		19日(土)	午後 にこにこおんがくかい
5日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談	20日(日)	
6日(日)	午前・午後 料理教室 (栄養)	21日(月)	午前・午後 料理教室 (視覚)
7日(月)	休館日	22日(火)	
8日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室	23日(水)	休館日
9日(水)	午後 朗読講座	24日(木)	
10日(木)		25日(金)	午後 陶芸教室
11日(金)	午後 陶芸教室	26日(土)	
12日(土)	午後 わいわいアトリエ、おもちゃ病院	27日(日)	午前・午後 アーチェリー場利用認定会 午後 パソコン相談会
13日(日)	午前・午後 アーチェリー場利用認定会 午後 ミニ盆栽教室	28日(月)	休館日
14日(月)	休館日	29日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室
15日(火)	休館日	30日(水)	午後 朗読講座

10月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、20日(火)、26日(月)