



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
9月 発行
第373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「オータムコンサート」他…………… 1～2
- ☆特集「スタッフ紹介」…………… 3
- ☆お知らせ「健康チェックコーナー 看護師からのお知らせ」他 …… 3
- ☆レッツチャレンジ…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4

★今月の「読者の広場」は、お休みします



「あんぱん・コロネパン」

料理教室（パン作り）で焼いたパンです。

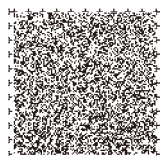
パン屋さんでおなじみのコロネパンは、牛乳パックを利用
して作った型にパン生地を巻いて焼き、中にいれるカ
スタードクリームは、材料を混ぜて電子レンジで加熱す
る簡単なクリームです。

とても美味しくできました。

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
定員 60名（介助者含む）
対象者 センター利用証をお持ちの方
会場 所 10月24日（日）午後1時
開演 午後1時30分
申し込み 9/14（先着順）
費用 500円（中学生以下無料）
* 当日券はありません
* 事前申込みが必要です
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



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

5日（日）
午前・午後

午後：13時～17時

運動場

休館日以外
はご利用に
なれます

夜間：17時30分～20時

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

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

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

※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。

令和3年度スポーツ指導担当事業予定

大会・フェスティバル開催予定は次の通りとなります。
その他教室等の日程につきましては、決まり次第、ホームページや館内に掲示いたしますので、ご確認ください。

交流サッカーフェスティバル

日時 11月6日(土)
場所 埼玉スタジアム2002



交流陸上競技大会

日時 11月23日(火・祝)
場所 上尾運動公園陸上競技場



交流水泳大会

日時 12月5日(日)
場所 交流センター



交流卓球大会 (STT)

日時 12月12日(日)
場所 交流センター



交流卓球大会 (一般卓球)

日時 2月20日(日)
場所 交流センター



とびつきスポーツフェスティバル

日時 3月6日(日)
場所 交流センター



プログラム紹介

日常プログラム

健康づくりや体力の維持・増進を目的に日常的に行うことができるスポーツを体育館・プール・屋外で実施します！

初参加・未経験の方、大歓迎です！
トレーニングやエクササイズなどで身体を動かしましょう。

みんなでスポーツ

当日集まったみなさんと一緒に、交代しながら行います。1人でも参加できます！種目は「卓球」「ボッチャ」「バドミントン」「テニス」の予定です。
みなさんとスポーツを楽しみましょう。



新型コロナウイルス感染拡大状況によつては、参加人数の制限や日程の変更または中止となる場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせは、スポーツ指導担当まで

募集

料理教室 (うどん作り)

手打ちうどんを作ります

日時 10月15日(金)
午前10時～午後1時

場所 調理研修室

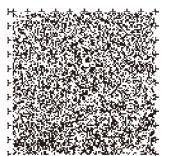
対象 センター利用証をお持ちの方

定員 4名(抽選)

費用 1000円

申込み 9/14(火)～9/28(火)

問合せ 文化・芸術担当



スティールパンワークショップ

音を奏しむワークショップを開催します！

日時 10月3日(日) 午後2時～3時30分

場所 ホール

対象 センター利用証をお持ちの方(中学生以上)

定員 10名(抽選)

費用 無料

申込み 9/4(土)～9/18(土)

講師 出口雅生氏(浦和大学教授)

問合せ 文化・芸術担当

*スティールパンとは...

ドラム缶から作られた音階のある打楽器で、独特の響きを持った音色が特徴的です



特集

スタッフ紹介

4月から交流センターに配属になった、4名です。交流センターに勤務してから5ヶ月がたちました。改めて、自己紹介と今後の意気込みなどを紹介させていただきます。



スポーツ指導担当 居関 真里子

4月に入職した居関真里子です。センターに来る前は、児童養護施設で児童指導員をしていて、子どもたちと鬼ごっこやサッカーをしてよく遊んでいました。一番得意な種目はバドミントンで、今のマイブームは山登りです。センターでは、活発に活動されている皆さんの姿にいつも励まされています。制限の多い中ですが、皆さんと一緒にスポーツができる日を楽しみにしています。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



スポーツ指導担当 逸村 利彦

今年度より、職員として埼玉県障害者交流センターの一員となりました、逸村利彦です。私は高校大学とラグビーをしていました。趣味は筋トレやツーリングです。交流センターでは、スポーツ指導担当としてスポーツの楽しさをイベントや教室などを通じて、利用される皆様と共有していけたらいいと思います。よろしくお願いします。お願い致します。



スポーツ指導担当 青山 大成

今年度から交流センターで働かせていただいている青山大成です。以前は嵐山町にある障害者支援施設の嵐山郷にて勤務していました。スポーツはすることも観ることも好きなので、センターでの活動を通して皆さんとお話ができることを楽しみにしています。至らぬ点も多いと思いますが、皆さんが安心してセンターをご利用できるよう頑張りたいと思います。



スポーツ指導担当 宇田 龍司

スポーツ指導担当の宇田龍司です。出身は愛媛県で、田舎で育ちました。小学校1年生から大学4年生までラグビーをしていましたが、体が大きくないのでラグビーをしていたと言うと100%驚かれています。愛媛県とラグビーのことなら詳しいので気になることがあればぜひ声をかけてください！よろしくお願いします！

健康チェックコーナー

看護師からのお知らせ

健康チェックコーナーのご利用について

健康上の悩みや心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。ご利用の多い処置やご相談内容

けが（すり傷・ねんざ・とげなど）の応急処置 血圧測定
各種相談（血圧について、血糖値について、血液検査の結果、薬について、手術、入院、検査について、心の相談、ご家族からの相談など）

●利用できる方
センターの利用登録をされている方とご家族

●相談時間
9時～12時・13時～17時
＊看護師が不在の場合がごさいます。ご予約も可能です。

健康についての再チェックのご協力をお願い

当センターでは、スポーツ施設等を安全にご利用いただき、万が一の救急時にも対応できるように、新規登録の際に、既往歴や持病、服薬などを必ずおたずねしています。

登録から年月がたち、状況が変わっている方もたくさんいらっしゃると思いますので、来館時に、最近のお身体のお聞きしたいと思います。ご協力の程よろしくお願い致します。

新しい職員が入りました



●文化・芸術担当
副支援員 加地 秀範



●スポーツ指導担当
副支援員 プール監視 立石 直也





レッツチャレンジ! ~家でカラダを動かしませんか??~

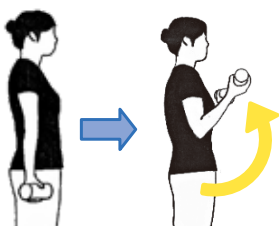


ペットボトルを使ってトレーニング!



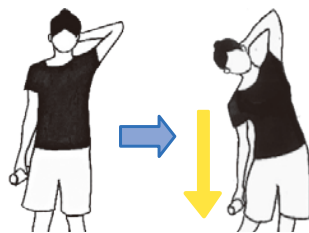
9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しいですね! 水分補給していますか? 今回は空になったペットボトルを使ってトレーニングです! ボトルの中に重さの調整できるもの(水や砂、大豆やあずき、なんでもOKです!)を入れ、自分に合った重さで挑戦してみてください☆

ちから 力こぶ



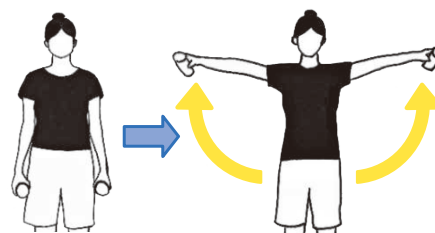
- ① 脇を締め、4秒かけてゆっくり肘を曲げる
- ② 4秒かけてゆっくり肘を伸ばす
※肘を動かさないように曲げましょう!

わきばら



- ① ボトルを片手に持ち、反対の手は頭の後ろにする
- ② 4秒かけて脇腹を絞めるように体を横に傾ける
- ③ 4秒かけてゆっくりもどる
※ボトルの重さを感じながら行います

かた 肩まわり



- ① 4秒かけて肩の高さまで上げる
- ② 4秒かけてゆっくり下す
※肩が上がらないように脇を開きましょう!

それぞれ1日10回×1～3セット
を目安に行ってみてください!

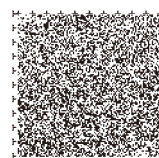
このコーナーではスポーツ指導担当から、家でもできる体操やストレッチなどを毎月紹介します。

今月の予定 (9月)



日	予定	日	予定
1日(水)		16日(木)	午後 盆栽教室
2日(木)		17日(金)	
3日(金)		18日(土)	午後 にこにこおながくかい
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 アーチェリー場利用認定会
5日(日)		20日(月)	午前・午後 料理教室 (視覚)
6日(月)	休館日	21日(火)	休館日
7日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室	22日(水)	休館日
8日(水)	午後 朗読講座	23日(木)	午後 パソコン相談会
9日(木)		24日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室
10日(金)	午前・午後 料理教室 (栄養)	25日(土)	午後 わいわいアトリエ
11日(土)	午前 オーボエコンサート 午後 リハビリ相談	26日(日)	午後 陶芸教室
12日(日)	午後 陶芸教室	27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	
14日(火)		29日(水)	午後 朗読講座
15日(水)	午後 朗読講座	30日(木)	

10月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、25日(月)



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。