



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
10月 発行
第374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「交流陸上大会」他…………… 1～3
- ☆報告「若尾圭介と音楽仲間を開催しました」…2
- ☆読者の広場「18年分の息子との伴走を振り返って」…3
- ☆特集「福祉のことば」…………… 3
- ☆レッツチャレンジ…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



美術ワークショップの作品

さいたまけんしやうがいしや じっこう いんかいしゅさい し きょう
埼玉県障害者アートフェスティバル実行委員会主催事業

7月8日に開催された美術ワークショップの作品です。

参加者の皆さんで、約3m四方の大きな紙に刷毛やローラーを使用して自由に絵を描くことを通じて、表現の楽しさを体験することができました。

交流陸上大会

こうりゅうりくじやうたいかい

日頃の成果を大会で発揮してみませんか

日時 11月23日(火・祝)
午前9時～12時(予定)

会場 上尾運動公園陸上競技場

対象 障害のある方(予定)
※新型コロナウイルス感染防止の観点からこれまで
の定員よりも減少する可能性があります。

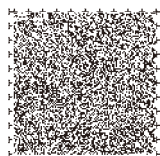
費用 1000円

申し込み 詳細は大会要項をご参照ください

問合せ スポーツ指導担当



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。
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
17 日 (日)	17 日 (日)	17 16 日 日 (日) (土)	17 16 10 日 日 日 (日) (土) (日)	現在、 お問い 合わせ ください	現在、 お問い 合わせ ください	現在、 お問い 合わせ ください
午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	現在、 お問い 合わせ ください	現在、 お問い 合わせ ください	現在、 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		

10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。

報告

若尾圭介と音楽仲間を開催しました

9月11日(土)にボストン交響楽団オーボエ奏者である若尾圭介氏と娘さんの圭良さん(ヴァイオリン)、寺嶋陸也さん(ピアノ)によるクラシックコンサートが行われました。

毎年恒例のコンサートですが、昨年は新型コロナウイルスの影響で中止となり、約2年ぶりの開催となりました。

はじめに若尾氏のオーボエソロで会場が一気に惹きつけられ、寺嶋さんの心地よいピアノの音色に酔いしれました。そして今回は圭良さんの演奏がメインとなりました。圭良さんは若手ヴァイオリニストの登竜門であるメニュー国際コンクールで優勝されるなど華々しく活躍されています。素晴らしい表現力で涙ぐまれる方もおり、至福のひとつとなりました。



募集

交流水泳大会

2年ぶりの大会開催！
水泳愛好者の方々

おまちしています

日時 12月5日(日)
場所 交流センター プール
対象 障害のある方(予定)
費用 未定 ※新型コロナウイルス感染防止の観点からこれまでの定員よりも減少する可能性があります。



打楽器ワークショップ

楽器の演奏経験がない方も
楽しんでいっしょに
楽しみましょう！

日時 11月7日(日)
午前10時30分～12時



場所 ●ホール
対象 ●センター利用証をお持ちの方
定員 ●20名(先着順)
費用 ●無料
講師 ●マツムーチョ(荻原松美)先生

申し込み 10/8(金)～10/31(日)
問合せ ●文化・芸術担当

ハンドメイド教室

自分で作る楽しさを味わいましょう

日時 11月7日(日) 午後1時30分～3時
内容 ●アクセサリー作り
第1工芸室
場所 ●センター利用証をお持ちの方
対象 ●6名(抽選)

費用 ●キールダー800円、ヘアゴム600円
申し込み 10/17(日)～10/30(出)
問合せ ●文化・芸術担当

料理教室(パン作り)

ふつくらおいしい手作りパンを焼きます

日時 11月25日(木) (二部制)
①午前10時～12時 ②午後1時30分～3時30分

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4名(抽選) 費用 ●500円
申し込み 10/20(水)～11/3(水)
問合せ ●文化・芸術担当

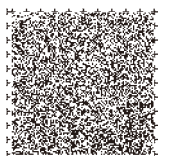
蕎麦打ち教室

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よう

日時 11月9日・23日、12月7日(各火曜日)
全3回コース(二部制)
①午前10時～11時30分 ②午前11時30分～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 ●①②各3名(抽選)

費用 ●毎回1000円(原則3回分を一括納入)
申し込み 10/2(出)～10/16(出)
問合せ ●文化・芸術担当



読者の広場

「18年分の息子との
伴走を振り返って」

大門規予さん・忠央さん



24歳の重度知的障害を伴う自閉症の息子を持つ母です。就労施設で働く傍ら、余暇には水泳とマラソンを楽しんでいます。

振り返れば6歳のとき、何かに運動をさせたいとセンターの水泳の講習に参加したがその始まりでした。水に慣れない息子に、顔つけ・水中での息吐きから丁寧に指導いただきなんとか習得することができました。今では当時のスタッフの方の思い出話に花が咲きます。

1年が経った小1の夏には、毎日親子でセンターのプールに通い練習をするようになりまし。今思えば私も若かったこともあり必死だったな、と感じます。今ではそのパワーは微塵もありませんが(笑)

そこから色々な縁があり、今では水泳チームに入らせていただき練習をしています。それと同時に中学生の頃からマラソンの練習を開始し、高校生でハーフを、一昨年にはフルマラソンを完走しました。水泳もマラソンも必然的に呼吸が深くなり、無心になれるという観点から始めたものですが、今では息子自身の良いルーティンとなっていると思います。

今の息子の姿は私自身が「何か運動を」と思い描いていた頃のものをはるかに超えています。息子をはじめチームの方々、また団体やパリンピックを目指す方々がひたむきに練習する姿に尊敬の念を抱きます。私自身は応援することしかできませんが、最大のサポートをこれからも近くで続けていきたいです。

視覚障害の方向けパソコン教室 iPhone中級編

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

日時 ● 11月28日(日) 午前10時～午後4時

対象 ● 埼玉県在住の視覚障害者の方

費用 ● 無料

問合せ ● 文化・芸術担当

場所 ● 第1・2会議室

定員 ● 8名程度(先着順)

申込み ● 10/23(土)～11/6(土)

特集

「福祉のことは」

障害者交流センター 庶務担当 山野 生

障害者交流センターに赴任したころ、水泳大会で両手足に欠損の障害のある方が泳いでいるのに驚き、溺れないかとドキドキしながら見ていた。ゴールの際に「すごいな」と思ったのと同時に、障害があるのに挑戦をしているのではなく、障害があるからこそ挑戦しているのかなと勝手に感じた。その時に思い出した福祉のことは紹介したい。(文字数の関係で敬体でなく常体文で失礼します)

「前略」身体障害者は致し方なく周りの後を追うことなく、障害以前より成長した新しい生き方をして、一般の人が環境喪失を克服するためのサンプルを示さなければなりません。中略「障害者は、いつかこのようにいえる日を心に期しているべきです。もし私が障害をもっていなかったなら、果たして、ここまでやってこれたであろうか？」と(第7回アジア太平洋リハビリテーション会議総会パネール、1983年4月11日クアラルンプール、永井昌夫「生起する身体障害者の役割」)

当時国立身体障害者リハビリテーションセンター精神科医長であり自身が頸椎損傷による身体障害のあった永井昌夫氏が今から38年前に行った講演の一部抜粋である。特に最後のことが印象に残り、学生時代に講義でもらったこの資料(A3両面刷り3枚)は長年保管してきた。

私には高校時代に塾に行く途中で交通事故に遭い高次脳機能障害や身体障害のある弟がいる。本人は30歳を過ぎたが、障害の特性で幼い発言を繰り返している。周囲も障害があることを察して優しく関わってくれる。しかし私は、本当は頭が良く進学校に通っていたんだ、という想いが頭をよぎる。有名大学に進学したかもしれない、弁護士になったかもしれない。交通事故を担当した弁護士だった高校出身者だったんだ、などと失った可能性を最大に増幅して感じてしまう。叔父にあたる弟の様子に少し戸惑う私の娘たちに対して「本当は頭がよかったんだよ」などと言ってしまう。今の弟を庇うつもりが結果的に否定してしまい申し訳ないが、「本当なら…」と可能性の喪失の感情は拭えないのである。

当事者であればなおさらなのではないだろうか。先程の「果たしてここまでやってこれたであろうか」と評価できるときはいつなのか、そんな日が弟にやって来るのかも分からないが、有名大学や弁護士ではないもって特別な可能性の実現があるのだろうか。単調になってしまった弟の生活に、このままでもいいのかという焦りや新たな挑戦への期待が入り交ざるような、福祉のことはである。





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。

「ゆ〜っくり」がコツ! スロートレーニング



ポイント

- 1セット5〜10回、3セットを目安に
- 呼吸は自然に、動作は4秒かけながら

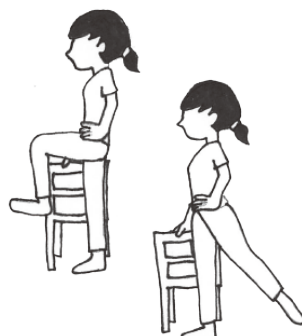
筋肉に力をいれてゆっくり動かすと、血流が制限され、小さな負荷でも筋肥大・筋力増強効果が得られます。

ふっさん 腹筋



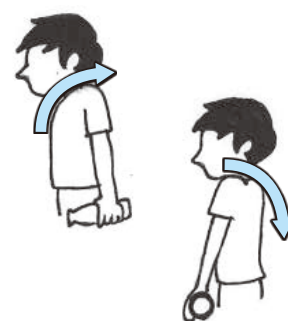
- 足をイスやクッションなどに乗せ、頭を少し床から上げておく。
- 上半身をひねりながら起こし、右手で左足の横を触る。(反対側も行う。)

ふと 太もも・お尻



- 膝を床と平行になる高さまで上げる。
- 上げた足を後ろに引き、元の姿勢に戻る。

がたまね 肩回り

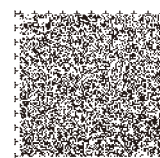


- 体の前方で、肩をすくませるようにして重りを持つ。
- 肩を上げながら後ろへ回し、後ろから前に戻す。

今月の予定 (10月)



日	予定	日	予定
1日(金)		16日(土)	
2日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	17日(日)	午後 陶芸教室
3日(日)	午後 スティールパンワークショップ	18日(月)	休館日
4日(月)	休館日	19日(火)	休館日
5日(火)		20日(水)	午後 朗読講座
6日(水)	午後 朗読講座	21日(木)	
7日(木)		22日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室
8日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室	23日(土)	午後 みんなのおんがく
9日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	24日(日)	午後 オータムコンサート、アーチェリー場利用認定会
10日(日)		25日(月)	休館日
11日(月)	休館日	26日(火)	
12日(火)		27日(水)	午後 朗読講座
13日(水)	午後 フラワーアレンジメント教室	28日(木)	
14日(木)		29日(金)	
15日(金)	午前・午後 料理教室 (うどん)	30日(土)	
11月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)		31日(日)	午後 陶芸教室



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。