



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

2022年
3月 発行
第379号

はっこう
発行

さいたまけんしやうがいしやこうりゅう
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



- ☆報告「みぬまわいわい寄席」他……………2
- ☆特集「健康チェックコーナーより」……………3
- ☆読者の広場「手作りパン教室『小麦の会』」………3
- ☆レッツチャレンジ……………4
- ☆今月の予定……………4



絵手紙サークル 「クロッカス」 みなさんの作品

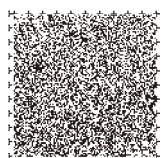
センターで活動して
いる絵手紙サークル「ク
ロッカス」の皆さんの
作品です。何気ない日
常の出来事等が、絵や
言葉で表現されていま
す。心にしみる、とて
も温かみのある作品の
数々です。



夜間休館のお知らせ

令和4年3月31日(木)は、夜間休館
となります

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	アーチェリー場	ソフトボール場	うんどうじやう 運動場	プール	STT室	ないくかん 体育館
休館日以外 はご利用に なれます	13 日(日) 9時 〜 16時	休館日以外 はご利用に なれます	休館日以外 はご利用に なれます	19 日(出) 午後	休館日以外 はご利用に なれます	24 日(木) 夜間 17 日(木) 夜間 10 日(木) 夜間 3 日(木) 夜間
午前：9時〜12時		午後：13時〜17時		夜間：17時30分〜20時30分		

3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

文化事業体験会

2月12日(土)、文化事業体験会を開催しました。平成27年度より、「文化・芸術体験イベント」として、普段センターで行っている教室の体験、センターで活動している方々の作品展示など、気軽に文化芸術活動を体験していただく機会として行ってきました。しかし、コロナ感染拡大防止のため昨年度は中止、今年度も規模を縮小して「文化事業体験会」としての開催となりました。

当日は、フラワーアレンジメント体験、ハンドメイド体験、料理体験の3つの体験とセンターで活動している方々の作品展示などが行われました。感染対策を行いながらの開催でしたが、皆様の笑顔に癒され楽しい1日となりました。



みぬまわいわい寄席

1月16日(日)、人数制限や換気・消毒などの感染対策を講じた上でホールにてみぬまわいわい寄席を開催しました。毎年恒例の寄席ですが、昨年は新型コロナウイルスの影響で中止となり、2年ぶりの開催となりました。

当日の演目は、三遊亭美よしさん「狸鯉」、笑福亭茶光さん「つる」、小泉ポロンさんによるマジック、春風亭小柳さん「天狗裁き」を披露していただきました。



春風亭 小柳さん



小泉 ポロンさん



笑福亭 茶光さん



三遊亭 美よしさん

文化・芸術担当地域支援事業を行いました

文化芸術担当では、普段センターで行なっている「わいわいアトリエ」を、職員が県内の福祉施設・事業所等へ直接お伺いして行っています。

創作活動に必要な材料を持参して、みなさんと直接関わりを持ちながら、楽しく一緒に活動させていただいております。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行し始めてからは、直接訪問して一緒に活動することが困難となりました。

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発令となる中、世の中全体で、自由に外出することもままならない状態が長期間にわたって続いておりました。

そこで今年度からは直接訪問しなくても、皆さんの余暇活動を少しでもお手伝いできないかと考え、創作活動の手順書を作成し、材料と共に皆さんのもとにお届けし、リモートで一緒に活動する方法を始めました。

お申し込みをいただいた施設のご担当者や事前に打ち合わせをし、レクチャーすることが必要になりますが、実際に活動に参加してくださった利用者様から「楽しく活動できた」などの声もいただいております。

感染者数が減少した時期は、直接訪問しての活動も再開しましたが、その時々状況に対応し、さまざまな形で今後も地域支援事業を展開していきたいと考えております。

興味のある施設・事業所様は、是非この機会に文化・芸術担当へお気軽にお問合せください。

リモートによる創作活動



施設側の様子



センター側の様子



施設で作品を飾っていただきました！

読者の広場

手作りパン教室 『小麦の会』

長嶋 真紀子さん

小麦の会は、主に知的障がいの方を対象にした手捏ねで作るパン教室です。月に数回、交流センターの調理室で楽しく活動をしています。ダウン症の娘が学校以外の余暇活動で多くの人達のお世話になっていたのので何か私も返しが出来たら...と材料費などだけいたいただきパン教室を始めました。気が付けば小学生低学年だった娘も22歳になり多くの方から応援していただき10年以上も続いています。

知的障がいの方を対象にしているので最初は親子での参加でしたが、今ではパン作りの工程を理解して公共交通機関を使い一人で参加してくれる方も多くいます。

材料の計量は、事前に準備をしておき仕込み水を入れるところから皆さんにしていたいています。「仕込み水を入れて木べらで混ぜる→台の上に出して手で捏ねる→一次発酵→フィンガーテスト・ガス抜き・分割→ベンチタイム→成形→二次発酵→仕上げ」とどのパンも基本的に同じ工程なので見通しが立ち何回も作っていると戸惑うこともなくなりました。

私一人で五人から八人を教えているので大変な時もありますが、原寸大の見本を折り紙などで作り少しでも分かりやすいようにと試行錯誤を重ねています。最近では、メロンパンなどの成型が難しいパンや、粉量が300gのパンにも挑戦していたいています。焼き上がった時の嬉しそうな顔を見ると苦労も一気に吹き飛びます。コロナ対応で飲食禁止になった時は、焼き上がったのに自分で作ったパンが食べられず戸惑った方もいましたが、我慢出来るようになりメンバーの成長を身近で感じられるのも楽しみの一つです。

学校を卒業してしまつと職場以外の仲間との交流の機会も減ってしまっています。パン教室で一緒にパン作りを通して作る楽しさ、食べる喜び、達成感を仲間と共有できる貴重な時間になっている事を嬉しく思っています。交流を持つ機会や充実した余暇の過ごし方の一つになればと思っています。



特集

健康チエックコーナーより

「利用者の皆様に感謝!!」

看護師

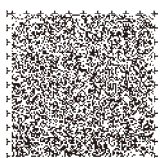
瀬川 美和

昨年度は、緊急事態宣言下において、当センターでも一定期間、休館を余儀なくされました。対人の仕事を希望し就いている私共職員にとっても、大変辛い期間でした。ようやく再開となった日。お久しぶりにもかかわらず、以前と変わらず元気に来館してくださる利用者の皆様とお会いし、本当にうれしくて、どの職員も満面の笑みがこぼれていたのが印象的でした。

作家 平野敬一郎氏へのインタビューの中で「コミュニケーションの喜びとは、自分だけでなく、相手の感情に変化が起きることの実感にある。」「過去の学習を言語処理するだけのAIにその役目は果たせない。常に意外なことを言い続けるのが人間である。」「という言葉がありました。センターで交わす会話や相談は、利用者さんご自身だけでなく、時に、職員の喜びを満たしてくださっていることを、休館を通して大いに実感いたしました。そして福祉や看護など、人の手を介して行われる職業はAIにはできるはずはないと感じました。

また、9月から行いました健康再チエックに多くの方に協力いただきありがとうございました。登録時から、ほとんどの方が、変わらぬ通われており、「センターに来てのおかげ」と大変有難いお声をたくさんの方からいただき嬉しい限りです。スポーツや文化の活動は皆様の健康の一助となっていることを再認識いたしました。

コロナ禍においても、自己管理をされ、日々元気に通ってください、私共に笑顔と元気を与えてくださる存在であるすべての利用者の皆様に感謝申し上げます。





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。

さむ 寒さに負けない! たいおん 体温アップ ↑ で楽しく運動!

運動前に身体を温めると、柔軟性が高まり、ケガの予防にもなります。

くわえて、筋力や神経機能を向上させることもわかっています。

「動的ストレッチ」で身体を温め、楽しく運動しましょう!

動的ストレッチ

身体をダイナミック

に動かすストレッチです。ゆっくり筋肉を伸ばす静的ストレッチよりも体温を上げやすく、運動をするための準備ができます。

アームハグ

20回程度



胸を広げ両腕を横に伸ばします



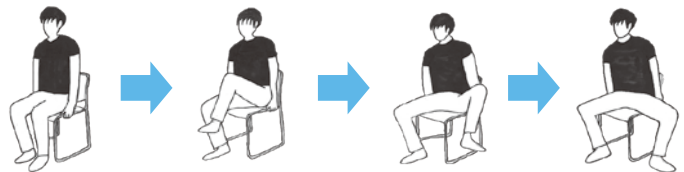
背中を丸め、肩を抱きしめます

※腕を広げて元に戻り、①②を繰り返す、②のときは腕を上下交互に入れ替えてみましょう

⚠️ 肩がすくまないように意識しましょう

レッグスランプ

左右・反対で各10回



◎股関節を中心に内側から外側に足を回し、「べたん」とつきます

※外側から内側への反対回しも同じように行いましょう

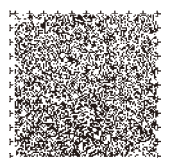
※右足も同じように行います

⚠️ バランスを崩さないようにイスにつかまりましょう

今月の予定 (3月)



日	予定	日	予定
1日(火)	午前 初日受付 午後 日常プログラム (体育館)	16日(水)	午後 日常プログラム (プール)
2日(水)	午後 日常プログラム (プール) 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	17日(木)	午後 みんなでスポーツ (テニス)
3日(木)	午後 ハンドメイド教室、みんなでスポーツ (テニス)	18日(金)	午後 陶芸教室、みんなでスポーツ (バドミントン)
4日(金)		19日(土)	
5日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	20日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
6日(日)		21日(月・祝)	
7日(月)	休館日	22日(火)	休館日
8日(火)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	23日(水)	夜間 みんなでスポーツ (卓球)
9日(水)	午後 日常プログラム (プール)	24日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
10日(木)	午前・午後 料理教室 (パン作り) 午後 日常プログラム (体育館)	25日(金)	午後 みんなでスポーツ (テニス)
11日(金)	夜間 みんなでスポーツ (卓球)	26日(土)	
12日(土)	午後 リハビリ相談	27日(日)	
13日(日)		28日(月)	休館日
14日(月)	休館日	29日(火)	
15日(火)	休館日	30日(水)	
4月の休館日	4日(月)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、25日(月)	31日(木)	夜間休館



◆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。