



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

「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
8月発行
第384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 「若尾圭介と音楽仲間」他…………… 1～2

☆読者の広場 「障害を持って」…………… 3

☆特集 「夏バテに気をつけましょう！」他… 3～4

☆今月の予定…………… 4



「車いすでShall We ダンス」

田中一さんの作品

埼玉県車いすダンス友の会 田中一さんが描いた油絵です。

20年前、車いすダンスを始めた同じ頃、油絵を数年間習いました。

その時描いた油絵です。

問合せ ● 文化・芸術担当

宮武きみえ (ピアノ)

若尾 圭介 (オーボエ)

若尾 圭良 (ヴァイオリン)

費用 ● 500円 (中学生以下無料)

定員 ● 80名 (介助者含み) (先着順)

対象 ● センター利用証をお持ちの方

場所 ● ホール

日時 ● 9月8日(木)
午前10時開演 (午前9時30分開場)

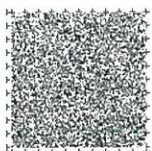
コンサートです

ポストン交響楽団オーボエ奏者・若尾圭介氏による

若尾圭介と音楽仲間



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	運動場	プール	トレーニング室	STT室	体育館
休館日以外はご利用に なれます	18日(木) 午前1時～4時 7日(日) 午前1時～4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	4日(木) 午前～午後 3日(水) 夜間	休館日以外はご利用に なれます	5日(金) 午前～午後	26日(日) 夜間 25日(土) 夜間 19日(日) 夜間 18日(土) 夜間 12日(日) 夜間 5日(金) 午前 4日(木) 終日
午前：9時～12時		午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時30分			

8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。

募集

朗読講座

朗読ボランティアに向けて
実践的な技術を学びます



日時 ● 9月28日、10月5日・12日・19日・26日、
11月2日・9日・16日(各水曜日)
全8回 午後1時30分～3時30分
第3会議室

対象 ● 朗読ボランティアに興味・関心のある方
定員 ● 6名(抽選)

費用 ● 無料(抽選)

講師 ● 庄野輝子氏(元アナウンサー)

申し込み ● 8/24(水)～9/7(水)

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お答えします

日時 ● 9月14日(水)
午後1時30分～3時

対象 ● 第1・2研修室
障害のある方、介護者等

定員 ● 8名(先着順)

費用 ● 無料

申し込み ● 8/17(水)～8/31(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による本格的な
蕎麦打ちを体験します



日時 ● 9月6日(二部制)
①午前10時～11時30分
②午前11時30分～午後1時

対象 ● 調理研修室

定員 ● センター利用証をお持ちの方
各回4名(抽選)

費用 ● 1000円

申し込み ● 8/9(水)～8/23(水)

問合せ ● 文化・芸術担当

盆栽教室

季節の植物で苔玉をつくります

日時 ● 9月16日(金)
午後1時30分～3時30分

対象 ● 第1工芸室

定員 ● センター利用証をお持ちの方
10名(抽選)

費用 ● 1000円

申し込み ● 8/19(金)～9/2(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (パン作り)

ふつこらおいしい手作りパンを焼きます

日時 ● 8月26日(金)
午前10時～午後1時

対象 ● 調理研修室

定員 ● センター利用証をお持ちの方
6名(抽選)

費用 ● 500円

申し込み ● 8/12(金)



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 ● 9月9日(金) 午前10時～午後1時

対象 ● 調理研修室

定員 ● センター利用証をお持ちの方
4名(抽選)

費用 ● 700円

講師 ● 中山順子氏(埼玉県栄養士会 栄養士)

申し込み ● 8/10(水)～8/24(水)

料理教室 (視覚障害者)

便利な調理器具を使い、
安全でおいしい料理をつくりましょう

日時 ● 9月19日(月・祝日) 午後1時～

対象 ● 調理研修室

定員 ● センター利用証をお持ちの方
4名(抽選)

費用 ● 1000円

申し込み ● 8/17(水)～

問合せ ● 文化・芸術担当

都合により延期(予定)



※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。

読者の広場

「障害を持つて」

風間 俊輔さん



唐突ですが、皆様に問題です。丸でもあり三角でもあり、そんな図形はあるのでしょうか？

答えは三角錐！ シンプルな答えですが、これって結構奥が深い話！ナンです。いささか大上段に構えた話を始めてしまいましたが、数学の話ではありませんので、少しかだけお付き合いください。

人間は誰でも我が身を中心に物事を考えがちですから、その一面のみを強く意識してしまいます。しかし、立ち位置によって物事はより多面的に見えるという点で、この図形の話と重なります。

小生も物事の本質を見誤らないために、多面的な視点で物事を見るようにと、諸先輩から言われたものです。一面で判断してはいけないということでしょう。冒頭の問題は、その先輩からの受け売りです。

さて、小生は四年前にギランバレー症候群を発症し、現在も両手両足にマヒが残っています。この障害を持ったことで、今まで見えなかったことがハッキリ見えてきました。例えば、障害者を支える人々の存在とその人たちの努力です。もちろん健常時にも漠然としたイメージだけではありませんが、より鮮明に実感できたわけです。

当センターも運動や文化活動の面から、障害者を支える大事な施設のひとつです。日頃の職員の方々の努力に、心から感謝の意を表したいと思います。(ありがと〜) 開設以来の利用者がいるのですが、フレンドリーな対応を見ていけると納得です。

偉そうに御託を並べましたが、小生の場合、物事を多面的に見ることは、「言ひは易く行ひは難し」です。歩行の邪魔になる路駐の車に、思わずチツと舌打ちをしている小生は、自己中心的で、まだまだ修行が足りないでしようかい。

特集

スタッフ紹介

副所長 鈴木 邦之



4月に赴任しました鈴木邦之でございます。過去に事務職員として勤務していたことがるので2回目となります。期間は短かったのですが、在任中に「彩の国まごころ大会」のアーチェリー会場になったこともあり、貴重な経験とともに思い出深い施設となりました。再びセンターで働けることに喜びを感じているところですが、今回は副所長としての勤務となるので責任の重さを痛感しております。利用者サービスの向上に少しでも寄与できるよう微力ながら努力していく所存ですので、今後ともよろしくお願いいたします。

文化・芸術担当 高橋 達彦



今年4月に入職致しました高橋達彦です。年齢の事も最初は年甲斐もなく不安を感じておりましたが、いざ入職してみると同年代の方もいて非常に心強く感じた次第です。そして、こちらに入職して永年の「自転車通勤」の夢も叶いました。今、晴れている日に限り自転車で通勤しています。軟弱者と言われますが、まさにその通りです。そして仕事の意気込みについては？まさにすべてが「初めてのお使い」状態です。何もかも新鮮に感じます。これから様々なことに意欲的に取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

お知らせ

センター広報誌「わいわい広場」

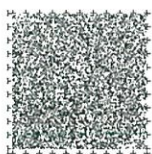
カセットテープ デイジー版の発送方法変更について

わいわい広場の9月号から、発送方法が変わります。

いままでは、専用のケースに入れて送っていたものを、利用後は返送が必要はありますが、今後は、返送の必要がなくなります。

デイジー版を、毎月梱包仕様の袋に入れて送りますが、返送の必要はありません。また、カセットテープに関しては、昨今の諸事情により9月号から中止とさせていただきます。

*わいわい広場デイジー版またはカセットテープを郵送している利用者には、別途連絡をさせていただきます。



※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。



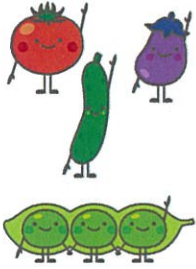
夏バテに気をつけましょう!

暑い日が続くと食欲が落ちたり、体がだるい、疲れがとれないなどの症状はありませんか?
 このように夏におこる不調が夏バテです。



食欲が落ちやすい夏は食事工夫

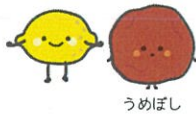
《夏野菜をたっぷり》



水分を多く含み体を冷やす役割があります。

枝豆はビタミン・ミネラル・たんぱく質・鉄分を含みます。

《クエン酸》



疲労物質を体の外に出す働きがあります。

バナナトーストで朝ごはん



- ①トーストした食パンにバター又はマーガリンをぬる。
- ②スライスしたバナナを並べ、シナモン又はきな粉をかけて再びトーストすれば出来上がり。
牛乳のたんぱく質と一緒にどうぞ。

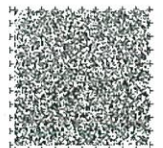
バナナに含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。
 また、カリウムを多く含み汗をかくと失われるカリウムを補うことができます。



中山順子 料理教室 (栄養を学ぶ) 講師 監修

今月の予定 (8月)

日	予定	日	予定
1日月	休館日	16日火	休館日
2日水	午前 初日受付	17日水	午後 日常プログラム (体育館)
3日木	午後 パソコン教室 (視覚)	18日木	午後 子ども水泳教室 (知的障害)
4日金	午後 ハンドメイド教室	19日金	
5日土		20日土	午後 にこにこおんがくかい 夜間 水泳中上級 (中高生~ U20)
6日土	午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談 夜間 水泳中上級 (中高生~ U20)	21日土	午後 アーチェリー場利用認定会
7日土	夜間 みんなでスポーツ (卓球)	22日土	休館日
8日月	休館日	23日土	
9日火		24日土	午後 スティールパンワークショップ
10日水		25日土	午後 子ども水泳教室 (知的障害)
11日木	午後 子ども水泳教室 (知的障害)	26日土	午前・午後 料理教室 (パン作り) 午後 日常プログラム (体育館)
12日金	午後 日常プログラム (体育館)	27日土	
13日土	午後 わいわいアトリエ	28日土	午後 パソコン教室 (初心者)
14日土		29日土	休館日
15日月	休館日	30日土	
9月の休館日 5日月、12日月、20日火、21日水、26日土		31日土	夜間 みんなでスポーツ (卓球)



◆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。