



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

ひろば さいたまけんしゅうがいしゃこうりゅう 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
9月発行
第385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「オータムコンサート」他…………… 1・2
- ☆読者の広場「交流センターとはたちの僕」…… 3
- ☆特集「スタッフ紹介」他…………… 3・4
- ☆今月の予定…………… 4



こせき ともはる さくひん
小関 知晴さんの作品

2011年11月から絵を描き始めました。最初は、AKBの
人達を描きました。
この絵は、交流センターの受付職員と水泳のお友達です。

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23日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

会場 所 ● ホール

対象 80名(介助者含む)
センター利用証をお持ちの方

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 ● きりく・ハンドベルアンサンブル

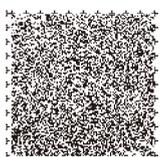
問合せ ● 文化・芸術担当



都合により変更となる場合もございます。
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
11日(日)	15日(木) 11日(日) 4日(日)	11日(日) 10日(土) 4日(日)	11日(日) 10日(土)	23日(金)	休館日以外はご利用になれません	19日(月)	29日(木) 22日(木) 19日(月) 8日(木) 1日(木)
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時		午前9時～午後4時	夜間
午前9時～12時	午後13時～17時	午後13時～17時	午後13時～17時	夜間17時30分～20時30分			

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。

募集

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 ● 9月23日、10月7日・21日(各金曜日)
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 ● センター利用証をお持ちの方
対 象 ● ①各2名(抽選)
②各4名(抽選)
費 用 ● 毎回1,000円
(原則3回分を一括納入)

申込み ● 9/9金
問合せ ● 文化・芸術担当



陶芸教室

オリジナル作品を作ります

日時 ● 9月30日、10月14日・28日、11月11日、12月2日(各金曜日) 全5回コース

場 所 ● 第2工芸室
対 象 ● センター利用証をお持ちの方
定 員 ● 8名(抽選)

費用 ● 毎回500円
申込み ● 9/2(金)～9/16(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおんがく

音楽療法士の指導のもと、楽しく音楽に触れる時間です

日時 ● 9月24日(出) 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 ● 60名(介助者含)(先着順)
費 用 ● 無料
申込み ● 9/10(出)
問合せ ● 文化・芸術担当



わいわいアートリエ

身近な材料を使用して自由に創作活動を行います

日時 ● 10月8日(出) 午後1時30分～3時
場 所 ● 第1・2研修室
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
申込み ● 9/17(出) 定員になり次第終了
問合せ ● 文化・芸術担当



打楽器ワークショップ

楽器の演奏経験がない方も

みんなでいっしょに楽しみましょう!

日時 ● 10月22日(出) 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 ● 30名程度(先着順)
費 用 ● 無料
講師 ● マツムーチヨ(荻原松美)先生
(シエナ・ウインドオーケストラ打楽器奏者)

申込み ● 9/24(出) 定員になり次第終了
問合せ ● 文化・芸術担当



交流水泳大会

初出場の方も大歓迎!

日頃の練習・取り組みの成果を披露してみませんか!

日時 ● 11月6日(日)
午前8時30分～午後4時予定

場 所 ● 交流センター プール
対 象 ● 障害のある方
定 員 ● 未定

※新型コロナウイルス感染症防止の観点から、令和3年度は、午前・午後各50名で開催
※開催要項が出来次第、館内に掲示及びホームページに掲載いたします



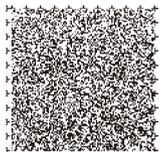
子どもスポーツ陸上

陸上競技に挑戦してみたい小・中・高校生大募集!
50m走・スラローム・ソフトボール投げ・ヒーンバツク投げなど様々な陸上競技種目を体験できます

日時 ● 9月17日(日) 午前10時～12時
場 所 ● 上尾運動公園陸上競技場

対 象 ● 肢体不自由のある小・中・高校生
※小・中学生は必ず介護者同伴

定 員 ● 10名
費 用 ● 無料
申込み ● 9/10(出)
問合せ ● スポーツ指導担当



読者の広場

「交流センターとはたちの僕」

鈴木 元啓さん

交流センターには、いろいろな思い出があります。



作り、うどん作り、車イスこどもスポーツ、車イステニス、カヌー、とびつきスポーツフェスティバル、デイクャンプでのBBQや魚釣り、納涼祭に花火大会、ミラクルワークで仕事体験もさせてもらいました。今は、陸上と歩く訓練とスティールパンの練習会とプールを行っています。

僕にとって交流センターは、いろんな人に出会った場所です。東京のスポーツセンターであったKさんや夏の山中湖のキャンプに行ったZさんも交流センターに来てくれて、とてもうれしかったです。

僕の小さい頃のことを知られているのは少し恥ずかしいけど、声をかけてくれる人がたくさんいて、とても嬉しいです。僕は去年20歳になりました。お酒もちよつと体験しました。コロナが落ち着いたら飲みに行こうと誘ってくれる人もいて楽しみです。

これからもたくさん交流センターに行きますので、よろしくお願ひいたします。

母から

初めて交流センターを利用したのは確か2歳前のプールでした。息子にとってはもちろん、親にとっても、沢山の思い出と出会いの生まれた場です。お世話になりました。そしてこれからもよろしくお願ひいたします。



特集

しょうかい スタッフ紹介

4月から交流センタースポーツ指導担当に配属になった、5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。



栗山 竜太郎

4月より交流センターで働かせていただいている栗山竜太郎です。以前は草加市にある障害者支援施設のそうか光生園にて勤務していました。小学生から現在もサッカーをしています。他のスポーツを観戦するのも好きです。スポーツの楽しさを利用者の皆様と共有していけるとおもいます。よろしくお願ひ致します。



平川 翔大

今年度からスポーツ指導担当となりました。平川翔大です。私は高校生のころまでバスケットボールをしていました。スポーツはバスケットボール以外にも好きなので、皆様と楽しくスポーツに取り組めたらと思います。まだまだ未熟な部分も多いですが、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



吉井 椋 佑

今年度よりスポーツ指導担当として勤務しています吉井椋佑です。高校までサッカーを続けていました。自分もスポーツが好きなので、皆さんと安全に、そして楽しくスポーツができるように頑張っていきたいとおもいます。よろしくお願ひ致します。



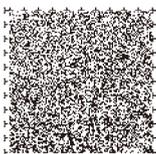
小杉 大輝

4月よりスポーツ指導担当副支援員を務めている、小杉大輝です。専門種目はバレーボールで、ボランティアとして審判活動も行っていきます。ルールについては詳しいので気になることやわからないことがあれば声をかけてください！趣味は笑うことで、笑顔を大切にしています！「同じ一日なら笑顔で」をモットーにがんばります！



坂田 初芽

4月より勤務させていただいている、坂田初芽です。学生時代は、バレーボールをしていました。現在も、休みの日はバレーボールをしますが、最近では二頭の愛犬と朝の散歩に行くことが日課です。皆様とスポーツの楽しさを、さまざまなスポーツを通して共有することが出来れば嬉しいです。皆様の元気なパワーに私も負けないうよう、精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。



特集

健康チエックコーナーより

夏の疲れをとりましょよう

九月とはいえ、まだまだ暑い日が続いています。この夏も地球温暖化の影響で、猛暑日や熱帯夜が続きました。暑いと食欲が低下する上たくさん汗をかき、体力を消耗してしまいます。



秋ハテとは？

夏の疲れが回復しないうちに秋になり、気温が変動しやすく、自律神経の乱れる原因となります。秋に体調を崩す人が多く、最近ではこれを「秋ハテ」と呼んだりもするようです。

秋ハテを防ぐポイント

食事に気を付ける

良質なたんぱく質やビタミンをとります。体力回復には、まずは体の基本となるたんぱく質をとることが大切です。疲労回復させてくれる栄養素を多く含みます。また、代謝を高めるために、ビタミンなどの食品を一緒にとると良いとされています。



睡眠をしっかりとる

深い睡眠が得られるほど、体内の修復・回復を促す成長ホルモンが多く分泌され、代謝活動が促進されます。脳も休まり、自律神経の働きも整います。



お風呂につかる

シャワーだけでは体が芯から温まりません。ややぬるめのお湯にしっかりとつかって血行を良くしましょう。



体を冷やしすぎないようにする

エアコンでの体の冷やしすぎは、自律神経の乱れにつながります。冷たい飲み物の一気飲みも控えましょう。



適度な運動をする

適度な運動で汗をかくと、自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になり気温の変化にも対応できる身体になります。食欲促進や睡眠の質の向上にもつながります。

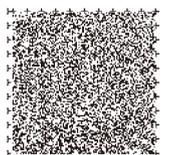


長引くコロナ禍で心も疲れていませんか？思いを言語化することで癒されると言われています。(文字にしたり身体で表現することでもOK)センターで運動や会話を楽しみ、心身をリフレッシュさせましょう。

今月の予定 (9月)

日	予定	日	予定
1日(木)	午前 初日受付	16日(金)	午後 盆栽教室、みんなでスポーツ (テニス)
2日(金)		17日(土)	午前 陸上中上級 (上尾運動公園陸上競技場) 夜間 水泳中上級
3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	18日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
4日(日)		19日(月)	
5日(月)	休館日	20日(火)	休館日
6日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 みんなでスポーツ (テニス)	21日(水)	休館日
7日(水)	午後 日常プログラム (屋外)	22日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
8日(木)	午前 オーボエコンサート 午後 日常プログラム (体育館)	23日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室
9日(金)	午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ) 午後 日常プログラム (屋外)	24日(土)	午後 みんなのおながく、アーチェリー中上級 夜間 水泳中上級
10日(土)	午後 わいわいアトリエ	25日(日)	夜間 みんなでスポーツ (卓球)
11日(日)		26日(月)	休館日
12日(月)	休館日	27日(火)	午後 日常プログラム (体育館)
13日(火)	午後 日常プログラム (屋外)	28日(水)	午後 朗読講座、日常プログラム (プール)
14日(水)	午後 パソコン相談会 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	29日(木)	午後 日常プログラム (屋外)
15日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	30日(金)	午後 陶芸教室、 みんなでスポーツ (テニス)

10月の休館日 3日(月)、11日(火)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31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。