



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

2023年
3月発行
第391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 「にこにこおんがくかい」他…………… 1・2
- ☆報告 「みぬまわいわい寄席」他 …………… 2・3
- ☆特集 「顧客満足度調査結果について」他… 3・4
- ☆今月の予定…………… 4



「晩秋の噴水」
中川秀夫さんの作品

この作品は、今年度実施された「第37回障害者による書道・写真全国コンテスト 写真部門」において金賞を受賞されました。

にこにこおんがくかい

さえおねえさんの優しい歌声と
ピアノとサクソフスの演奏が聞ける60分です

日時 4月29日(土・祝) 午後1時30分～2時30分

対象者 60名程度(介護者含む)(先着順)

費用 無料

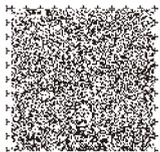
出演者 歌：深沢さえ
ピアノ：ぬまつち
サクソクス：SHUNSEI

申込み 4/8(土) 定員になり次第終了
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	7-チリム	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	23日(日) 午前9時～午後4時 12日(日) 午後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	1日～26日 工事のため使用できません	休館日以外はご利用になれます	31日(金) 夜間 5日(日) 午前・午後	31日(金) 夜間 30日(金) 夜間 24日(金) 夜間 23日(木) 夜間 21日(火) 午前・午後 17日(金) 夜間 16日(木) 夜間 10日(日) 夜間 5日(日) 午前・午後 4日(土) 夜間 3日(金) 夜間 2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。

募 集

フラワーアレンジメント

教室

季節の花のアレンジを行います

日時 ● 4月30日(日)
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 ● 1000円

申込み ● 4/8(出)～22(出)

問合せ ● 文化・芸術担当

報 告

みぬまわいわい寄席

1月22日(日)、新春恒例のみぬまわいわい寄席を開催しました。

当日の演目は柱南海さんによる「まんじゅうこわい」、春風亭かけ橋さんによる「親子酒」、江戸家まねき猫さんによる動物ものまね、昔昔亭桃之助さんによる「妾馬」を演じていただきました。

参加者からは、「初めてだったが楽しかった」「笑えておもしろかった」「また参加したい」など大変好評で、終始笑いに満ちた楽しいひとときを過ごすことができました。



柱南海さん



江戸家まねき猫さん



春風亭かけ橋さん



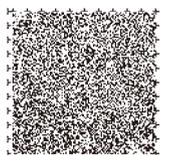
昔昔亭桃之助さん

文化・芸術体験イベント

2月11日(土・祝)に、「触れて 学んで 創ってみよう」をテーマに文化施設1階各所で開催しました。

このイベントは、普段、当センターが実施している教室を中心に、気軽に文化・芸術活動に触れていただくことを目的としています。当日は、オープンングで「ポップクラブ」によるパフォーマンス、「アコースティック虹色」によるミニコンサート、フラワーアレンジメント、料理、ハンドメイドなどの体験や5団体の協力のもと障害者施設自主製品販売などが行われました。センターで活動している団体の方の作品も飾られており、盛沢山のイベントとなりました。参加された方からは、「とても楽しいひとときでした。」「次回もよろしく願います。楽しみにしています。」「など多くの感想をいただきました。

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。参加された皆さま、関係各団体の皆様、ボランティアの方々、ありがとうございました。



報告

令和4年度第31回交流卓球大会

今大会は県内在住選手対象として開催しました！

STTの部

1月15日(日)、第31回交流卓球大会(サウンドテニス部の部)を開催しました。感染症対策にも引き続き選手、役員の方にご協力していただき、午前(初・中級者の部)午後(上級者の部)の二部制での実施となりました。19名の選手が参加され、小規模の開催にはなりませんが、競技を始めたばかりの方も、長年競技を続けられている方も、笑顔や悔しさなど様々な表情が溢れる大会となりました。



一般卓球の部

1月29日(日)、第31回交流卓球大会(一般卓球の部)を開催しました。3年ぶりの開催になりましたが、選手の熱い思いがぶつかり合う迫力ある試合が繰り広げられ、日頃の練習の成果やテクニックが発揮された白熱した大会となりました。次年度も、白熱した試合がたくさん見られることを心から願っています。

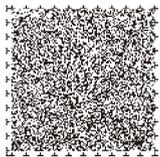
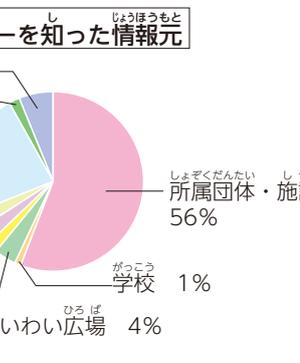
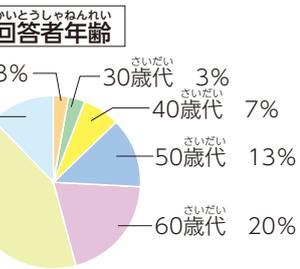
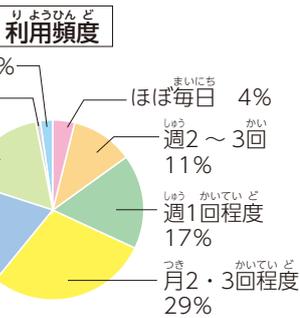
※「読者の広場」は今月号はお休みとなります。

特集

顧客満足度調査結果について

顧客満足度調査のアンケートにご協力いただきありがとうございました。平均点が高い項目が、①館内の清掃の適切さ、②送迎バスの安全運行、③他者への推薦意向、④職員の態度や言葉遣い、⑤館内設備の安全性、でした。一方、低い項目は、①事業内容や参加者決定のプロセスの明確さ、②事業内容の豊富さ、③事業内容の豊富さ、④ホームページのわかりやすさ、⑤身体が良くなった。今回は229名と多数の方にご協力いただきました。アンケート結果や自由記述欄へのご意見を参考にさせていただきます。引き続きよりよいサービス提供に努めてまいります。

Table with 2 columns: 質問項目 (Question Item) and 平均 (Average). Rows include categories like 職員の態度 (Staff Attitude), 事業内容 (Business Content), 広報・情報提供 (Publicity/Information Provision), 設備と環境 (Facilities and Environment), 効果 (Effect), and 総合 (Overall).



※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。

特集

健康チエックコーナーより

腸活について

最近、便秘についての相談をよく受けます。様々なストレスや運動不足などから便秘になる人が増えているようです。

ここでは腸を元気にする4つの習慣と食材についてご紹介します。

①朝起きただけにコップ一杯の水を飲む

水は胃を通過してすぐに大腸まで届きます。寝ている間に休んでいた腸が刺激されると、蠕動運動が促されて便通が良くなります。

②朝食をきちんととる

朝食をとることで、体内時計をリセットし、腸の動きに深く関わる自律神経のバランスを整えることができます。

③トイレに行く座る

食事を食べたあとに起こる大腸の蠕動運動は、朝にいちばん活発になるといわれています。朝には便意がなくても便座に座る習慣をつけ、直腸から出る信号を脳が受け取れるように、数分間は座ってみてください。続けていくと効果が見れるでしょう。

④腸に刺激を与える運動を行う

運動すると腸や腸内細菌が刺激されて活発になると言われています。腸に刺激を与えるための手軽な運動としては、ウォーキングやジョギング、体操、ストレッチ、ヨガなどがお勧めです。

◎腸内細菌を整える食材

豆類、ごま、海藻、野菜、魚、キノコ類、イモ類、ヨーグルト、玄米や雑穀など

ほかにも呼吸法やマッサージ法などがあります。(スポーツ指導担当職員による健康小話1月号でも腸についてご紹介しています！詳しくは看護師までお声がけください。

参考文献 NHK今日の健康 2023.3月号



こんげつ よてい がつ
今月の予定 (3月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(水)	午前 日常プログラム (体育館) 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	16日(木)	午前 日常プログラム (体育館) 午後 みんなでスポーツ (テニス)
2日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	17日(金)	午後 日常プログラム (体育館)
3日(金)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	18日(土)	午後 アーチェリー中上級教室
4日(土)	午後 アーチェリー初級教室、スポーツ施設予約調整会 福祉機器相談	19日(日)	
5日(日)	午後 とびつきスポーツフェスティバル [ポッチャ・カーリング大会]	20日(月)	休館日
6日(月)	休館日	21日(火)	午後 ダウン症の日イベント
7日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	22日(水)	休館日
8日(水)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)	23日(木)	
9日(木)	午前 みんなでスポーツ (卓球) 午後 体力体組成の日	24日(金)	
10日(金)	午前 体力体組成の日 午後 料理教室 (パン作り)	25日(土)	
11日(土)	午後 ハンドメイド教室、体力体組成の日 アーチェリー初級教室	26日(日)	
12日(日)	夜間 みんなでスポーツ (卓球)	27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	
14日(火)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	29日(水)	
15日(水)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)	30日(木)	
4月の休館日	3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、24日(月)	31日(金)	夜間休館

