



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 さいたまけんしやうがいしやこうりゆう 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
4月発行
第392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 <https://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「朗読講座」他..... 1～3
- ☆読者の広場「懐かしい山旅の思い出」..... 3
- ☆今月の予定..... 4
- ☆令和5年度休館日カレンダー..... 4
- ☆スポーツ指導担当だより..... 4

春の佳き日に

2月11日、文化・芸術体験イベントに展示していた
だいた書遊会のみなさんの
作品です

しよゆうかいさまさくひん
書遊会様作品

福祉機器相談

日本福祉用具供給協会の相談員による、
福祉機器の個別相談会を開催しています。

申し込み不要

日時 毎月第1土曜日 正午～午後3時（但し4月は第2土曜日）
場所 第3会議室 費用 無料

事前にご連絡いただければ、当日相談員が、相談内容に応じた
カタログやパンフレット等の情報提供や見本の持参も可能です。

開催予定

12月2日	8月5日	4月8日
1月6日	9月2日	5月6日
2月3日	10月7日	6月3日
3月2日	11月4日	7月1日

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	うんどうほし運動場	プール	トレーニング室	STT室	たいいくかん体育館
休館日以外はご利用になれます	13日(木) 2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	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	休館日以外はご利用になれます	27日(木) 21日(金) 20日(木) 14日(金) 13日(木) 7日(金) 6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			

4月の個人利用
できない日

報告

とびつきスポーツフェスティバル
ボッチャ・カーリング大会

3月5日(日) ボッチャ・カーリング大会を開催しました。

センター主催のレクリエーションスポーツの大会は、実に4年ぶりの開催となりました。

参加者数は、個人申込者19名、チームでの申し込みは7チーム21名で計40名の参加でした。試合は白熱し、喜び合っている表情や、時には悔しがっている様子などが垣間見えた大会となりました。

次年度は、さらに大きな大会となり、とびつきスポーツを楽しめるイベントの開催ができればと思っています。

参加された皆様、ありがとうございました。



募集

アーチエリート場利用認定会

アーチエリート場を利用するための認定証を取得します。

日時 ● 4月16日、5月21日、※6月25日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月17日



第3日曜日(※6月は第4日曜日) 各午後1時30分～午後3時

※対象・定員・申込等についてはお問い合わせください。

問合せ ● スポーツ指導担当

盆栽教室

季節の植物で苔玉を作ります



日時 ● 5月19日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 ● 第1工芸室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 1000円

申し込み ● 4/20(木)～5/4(木・祝)

問合せ ● 文化・芸術担当

ハンドメイド教室

UVレジン液を使った作品を作ります

日時 ● 5月5日(金・祝) 午後1時30分～3時

場所 ● 第1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 ● 800円

申し込み ● 4/7(金)～4/21(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



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 ● 5月17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日、7月5日(各水曜日) 全8回

午後1時30分～3時30分

場所 ● 第3・4研修室

対象 ● 全日程参加できる方

朗読ボランティアに興味関心がありボランティア活動の見込みのある方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 無料

講師 ● 庄野 輝子氏

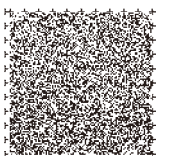
申し込み ● 4/12(水)～4/26(水)

問合せ ● 文化・芸術担当

発表会

日時 ● 7月12日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 ● ホール



読者の広場

懐かしい山旅の思い出

（後ろ立山連峰 白馬岳から針ノ木岳への縦走）
田島 常正さん

毎日センターで職員の方の指導で体力アップ、機能回復を目指していますが、トレーニング室で放映されている「日本百名山」の中の私の懐かしい山旅の思い出を記してみました。

3日目。今日は白馬を超えて村宮白馬小屋の幕場を目指す。白馬までの稜線は広く、目の前の立山連峰をはじめ、南アルプスその他の山々の展望を満喫しながら白馬岳山頂に着。日本海に突き出した能登半島が意外に近く感じた。村宮の小屋まではあと一下り。テント場は先に着いたパーティで賑やか。手続きを済ませ、缶ビールを買って乾杯。明日は早出をしよう。

まわりのテントの出発準備で予定より早く起床。今日は唐松小屋までの長丁場、気合をいれて行く。白馬三山を越え、天狗小屋で卵丼を食べる。傍らの雪渓は残雪も豊富で雪解け水がととと流れていた。天狗小屋から始まる不帰岳との鞍部までの下りは通称天狗の太下り。はザレ場の急斜面で手がかりもない要注意のところだ。鞍部からの不帰岳のコースは取りつきから岩場で鎖を頼りにして登るが、鎖、ロープを頼り予想よりは楽だ。途中、天狗の雪渓での水筒の補充を忘れ、唐松小屋まで水無しで歩く。大失敗。

5日目の朝、体がだるい。今日は五竜の幕場泊りと決定。翌朝、今日は種池まで。途中、対岸の岩に渡る時の目の下の数百メートルの断崖はいつ越えても肝を冷やす。鹿島槍の登りは広いが意外ときつい。今回は快調に南北の山頂の鞍部に到着。昔妻との山行で私が登りで山頂の鞍部で急遽幕営したことを思い出しながら南峰山頂に到着。白馬方面からの雷雲に急ぎ出発したが冷池小屋の手前で追いつかれ小屋泊り。

今日は針ノ木までの長丁場。爺岳 種池小屋、新越乗越小屋そして夕方針ノ木小屋へ到着。翌朝、空身で蓮華岳を往復。有名なだけあってコマクサ群落してみごたかった。小屋へ戻り軽くなったザックを背負い、針ノ木沢を二気になり、黒四のトローリーの駅に元気に到着。思い出の多い8日間の山旅でした。

募 集

わいわいアトリエ年間予定

身近な材料を使用して自由に創作活動を行います

今年度の予定 (各土曜日)	
1月13日	2月10日
5月13日	6月10日
9月9日	10月14日
11月11日	7月8日
12月9日	8月12日

時間 ● 午後1時30分～3時

対 象 ● 第1・2研修室

定 員 ● センター利用証をお持ちの方

費用 ● 各20名(先着順)

内 容 ● 塗り絵、折り紙、工作など

5月のお知らせ ● 申込み 4/22(土) 定員になり次第終了

問合せ ● 6月以降の申込みはホームページまたは館内掲示で随時お知らせします。

文化・芸術担当

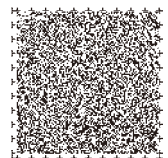
新入スタッフ紹介 ～よろしくお願ひします～

昨年11月より総合受付に配属になりました小林正明と申します。



文化・芸術活動にスポーツ活動にと様々な活動をなさる皆様が気持ち良く障害者交流センターをご利用頂けますように元気に明るく接していきたいと思っています。

いつも総合受付におりますので、障害者交流センターにお越しの際は、何でもお気軽に話しかけてください。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



▶ 昨年度のわいわいアトリエ創作作品

※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。



れいわ ねんど 令和5年度

しょうがいしゃこうりゅう 障害者交流センター

きゅうかんび 休館日カレンダー

は休館日 (yellow square), 印は祝日 (red circle)

4月 calendar grid

5月 calendar grid

6月 calendar grid

7月 calendar grid

8月 calendar grid

9月 calendar grid

10月 calendar grid

11月 calendar grid

12月 calendar grid

1月 calendar grid

2月 calendar grid

3月 calendar grid

【休館日】 毎週月曜日及び第3週火曜日 (ただし、その日が祝日の場合はその翌日)、年末年始

今月の予定 (4月)

30 29 24 18 17 10 8 3
日 日 日 日 日 日 日 日
(日) (出) (月) (火) (月) (月) (出) (月)

フラワーアレンジメント教室
にこにこおんがくかい
休館日
休館日
休館日
休館日
福祉施設予約調整会



29 22 16 15 8 1
日 日 日 日 日 日
(月) (月) (火) (月) (月) (月)
5月の休館日

筋肉量増加のトレーニング♪
筋肉量は年齢を重ねても増やせます!

【インターバル速歩】
インターバル速歩では、速筋と遅筋の両方が使われるため、大幅に筋肉量を増加させることができます。

- 効果: 筋肉量・持久力の向上, 骨密度の増加, 関節の負担軽減

自分がややきついと
感じるペースで大腿
を意識しましょう!



笑顔で会話が
できるくらい!

プールやマシンでも有効的です!
速歩き: 3分→ゆっくり: 3分を1セット×5回
速歩きの合計が15分となるように行いましょう



スポーツ施設を利用し筋肉量を増やしましょう!

スポーツ指導担当だより
スポーツ指導担当から「運動や健康に関すること」「パラ
スポートに関すること」などを発信していきます!今回は筋
肉量についてです。

