



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  
5月発行  
第393号

はっこう さいたまけんしやうがいしやこうりゆう  
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「フラワーアレンジメント教室」他… 1～2
- ☆お知らせ「転入・新入職員紹介」他…………… 3
- ☆読者の広場「人と人のつながりを大切にしたい「交流」の拠点」… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



とうげいきようしつだい き さくひん  
陶芸教室第Ⅲ期の作品

とても個性的な作品が完成しました。  
釉薬は白萩釉（白）空色釉（水色）そば釉（焦げ茶）の  
3色を使っています。

## フラワー アレンジメント教室

季節の花のアレンジメントを行います

日時 6月4日(日) 午後1時30分～午後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 今年度フラワーアレンジメント教室に参加していない方 5/7(日)～5/21(日)  
参加した方 5/14(日)～5/21(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	うんどうはい 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	18日(木) 午前9時～午後4時 7日(日) 午前9時～午後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	21日(日) 午前・午後 20日(土) 夜間	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	26日(金) 夜間 25日(木) 夜間 21日(日) 午前・午後 18日(木) 夜間 12日(金) 夜間 11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			

5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。

### 新任所長あいさつ

所長 平 明夫

初めまして。4月から障害者交流センターの所長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

私は、平成19年度に県の障害者福祉課(当時)に配属となり、初めて障害福祉に関わりました。それ以降、障害児・者施設の指定・監査、発達障害児の早期発見・早期支援、障害者アートの魅力発信・裾野拡大など様々な事業に取り組みまいりました。これらの取組を進めるに当たっては、障害者支援を行う関係団体や民間施設など多くの方々に連携・協力をいただき大変感謝しています。

さて、障害者交流センターは、障害のある人の社会活動分野における全体的な拠点として、平成2年に開設しました。障害のある人もない人も互いに支えあい、地域でいきいきと暮らせる社会の実現を基本理念とし、障害のある人が安心して参加できる文化芸術プログラム、スポーツプログラムの提供や、障害のある人の社会活動を支える人材の養成などに取り組み、これまでに延べ600万人を超える方々に御利用いただいております。

初出勤となった4月1日には、センター内を巡回し、ホールや会議室などの文化施設、プールやテニスコートなどの運動施設が多くの方で賑わっている様子を見学させていただきました。当センターの重要性を改めて認識したところです。

今後とも、当センターを安心して御利用いただくため、施設の安全管理を徹底するとともに、利用される皆様のニーズに即した幅広いサービスの提供に職員全員で取り組んでまいります。

また、より多くの皆様に引き続き連携・協力をいただきますよう、お願いいたします。

### 募 集

### 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 ● 5月27日(土)

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 ● 80名(介助者含)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 5/13(出)

問合せ ● 文化・芸術担当

### わいわいアトリエ

身近な材料を利用して自由に創作活動を行います

日時 ● 6月10日(土)

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 ● 5/20(出) 定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当



### 料理教室

### パン作り

ふつくらおいし手作りパンを焼きます

日時 ● 6月13日(日)

午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 6名(抽選)

費用 ● 500円

申込み ● 5/14(日)～5/30(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



### 料理教室 (栄養を学ぶ)

栄養について学びながら料理つくりを楽しみましょう

日時 ● 6月22日(日)

午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

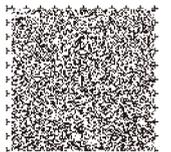
対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 4名(抽選)

費用 ● 700円

申込み ● 5/24(水)～6/7(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



# 読者の広場

## 人と人のつながりを大切にしたい「交流」の拠点

公益社団法人 やどかりの里

サポートステーションやどかり 大澤美紀さん

やどかりの里は、精神障害のある人たちの地域生活を支える活動をしている団体です。活動開始から53年になります。現在、さいたま市見沼区・大宮区・浦和区に活動が点在して

いて、300人を超える障害のある人と一緒に活動をしています。1990年にさいたま市見沼区中川に法人の活動拠点となる建物を建設し、その後地域に活動が広がりました。何と、時を同じくして埼玉県障害者交流センターが開設したのです。やどかりの里の法人拠点から歩いて行くことができるほどの近さに、スポーツができて、研修にも活用ができて、そして文化的な活動がたくさん行われる、そんな施設ができたことに感謝しています。記念式典も開催した思い出の場所でもあります。

ソフトボール大会、バレーボール大会、グラウンドゴルフ大会や卓球、最近では運動会も開催しました。交流センターがあることで企画し開催できた行事は本当に数え切れないほどあります。ホールを使つての活動もここ数年開催しています。「トレーニングジムで機械を使って身体を鍛えています」「図書コーナーで本を読んだりDVDを観たことがあります」「みんなでテニスをしたなあ」「グループホームのみんなで調理室で海苔巻きをつくった」「プロの歌手が来てコンサートに行った」「映画を観に行った。久しぶりに映画を観てうれしかった」「体力つこのため仲間とプールに行った」「絵や書道展览展示したくさんの人に見てもらった」など、障害者交流センターの思い出が次から次へとみんなの口から出てきます。一人一人の思い出とともに交流の場なんだと感じます。

COVID-19感染拡大の中で利用制限しながらも、アルコール消毒や検温を徹底して、活用できるようにしていただいたことにも本当に感謝しています。いつもなら法人内で集まるのができていた会議も、広い場所を確保しないと開催できないという状況の中、交流センターの会議室や研修室を活用させていただくことで、可能な限り対面での会議を開催することができました。リモートも活用しています。やはり対面でコミュニケーションをとることが一番だと感じています。

交流センターは「障害のある人もない人もお互いに支え合い、地域で生き生きと暮らせる社会の実現」を基本理念としています。そして、基本方針に「どこでも・つながる・ささえあう」が掲げられています。まさに、人と人をつなぐ場所でもあり、スポーツや文化と私たちをつないでくれる場所でもあると思います。まだまだ感染対策の影響がありますが、少しずつでも以前のようになぎやかさを取り戻して、これからもみんなの交流の拠点となっていくことを願っています。

### お知らせ

#### 転入・新入職員紹介

転入・新入職員紹介

所長 平明夫 (埼玉県)

庶務担当 丸山卓哉 (本部事務局)

主任 丸山卓哉

文化・芸術担当 黒岡美波里 (嵐山郷)

指導員 石橋万里子 (嵐山郷)

指導員 岩鎌瞬 (新規採用)

指導員 土屋祐成 (新規採用)

指導員 織田将徳 (新規採用)

副支援員 小柿 駈 (新規採用)

#### 転出職員紹介

所長 黒澤隆久

庶務担当 山野生

主任 塩原恵美子

指導員 竹内彩華

副支援員 沼田芳之

指導員 青山大成

指導員 平川翔大

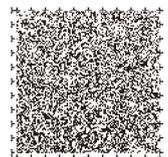
副支援員 小杉大輝

副支援員 板井栄子



右から

- 丸山卓哉
- 黒岡美波里
- 石橋万里子
- 平明夫
- 織田将徳
- 土屋祐成
- 岩鎌瞬
- 小柿 駈



※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。



スポーツ指導担当だより

今回はむくみの原因と予防法、「むくみ」についてご紹介いたします

体内の水分は血管やリンパ管を通り、全身に栄養や老廃物を循環させる役割をしています。その循環が悪くなると、主に手足や顔に水分が溜まりやすくなります。それがむくみの正体です。むくみが続くと代謝が悪くなり身体の不調につながることもあります。

むくみを防ぐ4つのポイント



**①こまめな水分補給**  
コップ1杯程度の水を小分けにして飲むと血液の巡りUP！（1日では1.5～2ℓ）

**②カリウムを摂る**  
塩分の排出を助ける働きがあります。（海藻類・アボカド・バナナなど）

**③身体を温める**  
1日20分、38～40℃の入浴を行うと血流が促進されます。

**④身体を動かす！**  
筋肉量を増やすことで血流を促す効果があります！！



Let's try

簡単にできるむくみ解消に効果的な体操をご紹介します。

ブラブラ体操 集まった血液を心臓に戻すことで血行促進！

仰向けになり、両手両足を上にあげ小刻みに揺らします



椅子やクッションなどに足を乗せても効果あり！



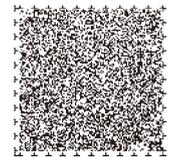
椅子や台に平行以上に足を挙げてむくみ解消！



今月の予定 (5月)



日	予定	日	予定
1日(月)	休館日	16日(火)	休館日
2日(火)		17日(水)	午後 朗読講座
3日(水)		18日(木)	
4日(木)		19日(金)	午後 盆裁教室
5日(金)	午後 ハンドメイド教室	20日(土)	
6日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	21日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
7日(日)		22日(月)	休館日
8日(月)	休館日	23日(火)	
9日(火)		24日(水)	午後 朗読講座
10日(水)		25日(木)	
11日(木)		26日(金)	
12日(金)		27日(土)	午後 みんなのおんがく
13日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	28日(日)	
14日(日)		29日(月)	休館日
15日(月)	休館日	30日(火)	
6月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、20日(火)、26日(月)		31日(水)	午後 朗読講座



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。