

ひろば さいたまけんしょ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。

2023年
6月発行
第394号

はっこう
発行

さいたまけんしょうがいしゃこうりゅう
埼玉県障害者交流センター

していかん りしゃ
指定管理者

さいたまけんしゃかいふく し じ きょうだん
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「映画鑑賞会」他…………… 1～2

☆読者の広場「初めての障害者交流センター」… 3

☆特集「令和5年度 文化・芸術担当の地域支援事業のご案内」… 3

☆スポーツ指導担当だより…………… 4

☆今月の予定…………… 4



マオアテ^{けい な}恵花^{さくひん}ぺぺさんの作品

ハートの形がかわいくて好きなのでハートをたくさん
刺しゅうしてHappyな気持ちになりました。

「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」

※音声ガイド 日本語字幕付

筋ジストロフィーにかかりながらも自らの夢に素直に生き、彼を支えながらともに生きてボランティアの人々や家族の姿を描いた人間ドラマ

日時 6月24日(土) 午後1時30分 (上映時間120分)

対象 高校生以上

費用 無料

申込み 5/30(火) 定員になり次第終了

問合せ 文化・芸術担当

*定員に満たない場合は当日の参加もできます

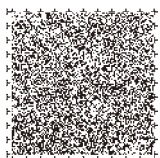


えいがが
かんしょうかい
映画鑑賞会

ナカよ愛しき実話」
※音声ガイド 日本語字幕付

「き実話」
にほんごじまかつき
日本語字幕付

っごう へんこう
 都合により変更と
 なる場合もございます。
 ぐわ うつけ
 詳しくは、受付ま
 たくは職員にお問い合
 わせください。

[illegible]

6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

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 7月15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(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 6/17(出)～7/1(出)

問合せ ● 文化・芸術担当

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 7月9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

※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優先

定員 ● 20名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 6/11(日)～6/25(日)

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 7月8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 ● 6/17(出)～ 定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当

視覚障害の方向けパソコン教室

iPhone初級編

iPhoneをあまり触ったことがなくどのようなに操作するのかわからない方が対象で、講義形式で行います

通常の読み上げ機能の操作に加え、携帯型キーボードを使った操作も体験できます

日時 7月21日(金) 午後1時～4時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● 埼玉県在住で視覚障害の方

定員 ● 8名(抽選)

費用 ● 無料

申込み ● 6/15(木)～6/29(木)

問合せ ● 文化・芸術担当

「トレーニング室利用講習会」について

当センターのトレーニング室には、有酸素運動系・筋力トレーニング機器などを設置しています。ご利用には、講習会の受講が必要になります。

日常的な運動習慣を身につけるためにもぜひ、ご利用ください。



時間 ①午後1時30分～ ②午後3時30分～ ③午後6時～

※1日1回のみの開催となります。所要時間は概ね50分間です。

内容

基本的なトレーニング方法や正しい機器の取り扱いについて説明いたします。一人一人に合わせたトレーニング方法をご案内します！

持ち物

● 運動靴(内履き)

● ジャージなど運動に適した服装(ジーンズ・スカートなどは遠慮ください)

※更衣室があります。(無料ロッカー・シャワー室完備)

● センター利用証(講習会終了後に受講シールを貼ります)

● その他運動時に必要なもの(飲み物・タオル・着替えなど)

申込み

希望される日の前日までにスポーツ指導担当まで

※予約制ですので、早めのご予約をお願いいたします

TEL 048・834・2248

FAX 048・834・3333



読者の広場

「初めての障害者交流センター」

田中 二三子さん

初めて障害者交流センターに出掛け、「呼吸法を学ぶ」と言う運動に参加したのが、平成13年2月の事でした。

日頃、運動はあまり、いいえ自分には無理と思っていたし、運動させて頂ける場所も知りませんでした。この運動に参加する機会が得られましたのは、大宮福祉会からの誘いでした。県の福祉協会主催の、軽い運動と呼吸法だから大丈夫との話で、参加してみる事にしました。参加して一番の驚きは、障害者交流センターを、またこの様な立派な施設があった事を知ったことでした。その後は、さいたま市になり女性部として、交流センターで活動が続いています。障害者まつり等にも何回も参加させて頂いて、バザーを行ったり、スポーツ担当の方々にポッチャのご指導をして頂いたり、健康体操のご指導もして頂きました。また、私達は調理室をお借りし、季節の旬の食材を使って調理し、旬を皆で味わって楽しんでます。どんな事なら出来るかを話し合い、家に閉じこもる事なく、楽しめる為の話し合いをしながら活動しています。

また、センターを知ってから、私の日常は目まぐるしく変化しました。「いつ会っても、いつも楽しそう」と、おっしゃって下さる方にお会いして、団体交流室に通うことになりました。

4歳で「ポリオ」になってしまった人生ですが、障害という部分で同じ方達と、色々感じたこと、悩んだ事等、お話しをお聞きし話をさせて頂きました。「私もそうだったよ」と思う事が多かったように感じています。ご来所して下さる方々から、私も自分自身を教えて頂きました。今まで私は、何を考え、どんな風に自分の気持ちを保っていたのかを。

若い人達が、気兼ねなく話せる場所にと、言葉を選びながら、真剣に大切な時間を過ごせましたことは、初めての障害者交流センターへのあの日のあの時を思わずにはいられません。

本当に有難うございました。その節は、お世話になりました。これからも、どうぞ宜しくお願いいたします。

特集

令和5年度

文化・芸術担当の地域支援事業のご案内

【福祉機器展示】

特別支援学校や各地域のイベント、行事等での福祉機器展示の催しに出張し、主にレクリエーション用品の展示、体験を実施しています。

【創作活動】

当センターで実施しているわいわいアトリエ（創作活動）の内容を障害者団体の活動の場や障害者施設に訪問して行います。費用は無料です。材料は交流センターが用意します。

今後、ご自分達の活動に活かしていただける団体や施設を対象としています。障害の程度や人数に合わせた創作活動を提供させていただきます。

* 興味がございましたら、文化・芸術担当までお気軽にお問合せください。



お知らせ

朗読発表会
朗読講座講師 庄野先生指導による講座受講者と朗読ボランティアグループ「かえるの会」の朗読発表です。皆様ぜひ聞きにきてください

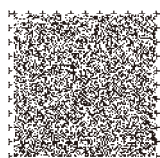
日時 ● 7月12日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 ● ホール
申込み ● 当日直接お越しください
費用 ● 無料
問合せ ● 文化・芸術担当

納涼祭

楽しい企画がいっぱいです

皆様のご来場、お待ちしております

日時 ● 7月23日(日) 午後5時30分～8時(予定)
場所 ● 障害者交流センター





ねっちゅうしょう 熱中症

なつほんばん まえ 夏本番を前に、じつとりとした湿気とともに気温も上昇する6月！
からだ あつ じんのう 身体が暑さに順応できていないこの時期から夏に向けて注意が必要です。

ねっちゅうしょう ぶんるい しょうじょう たいしよほう 熱中症の分類と症状・対処法

ぶんるい 分類	しょうじょう 症状	たいしよほう 対処法
けい ど 軽 度	めまい・大量の汗・筋肉痛・こむら返り	れいしょ あんせい 冷所で安静 たいりょうれいさく 体表冷却（くびすじと大腿） ずいぶん えんぶん ほきゅう 水分と塩分補給
ちゅうとう ど 中等度	づつう おう と けんたいかん しゅうちゅうりよくほんだんりよくてい か 頭痛・嘔吐・倦怠感・集中力判断力低下	いりよう きかん じゅしん ちりょう 医療機関での受診と治療
じゅう ど 重 度	いしきしょうがい ほつ さ 意識障害・けいれん発作	いりよう きかん じゅしん ちりょう にゅういん 医療機関での受診と治療・入院

資料：日本救急医学会熱中症分類2015をもとに作成

しつ りょう いま ねっちゅうしょうたいさく トレーニング室を利用して今から熱中症対策！！

あつ そな からだ 暑さに備えた身体づくり

あつ てきおうりよく てき ど うんどう やく ぶん め やす
暑さへの適応力は、適度に運動をする（約30分を目安に）
ことで、身体が暑さに慣れるようになります。汗をかく機会
を増やしましょう。
トレーニング室のマシンでは、ウォーキングマシンやエアロ
バイクがおすすめです。

みず スポーツドリンク えんぶん
水、スポーツドリンク、塩分
などを補給しましょう。



うんどう あい ま すいぶん ほきゅう 運動の合間にこまめに水分補給

のどがかわくまえ すいぶん
のどが渇く前に、こまめに水分を
ほきゅう うんどうまえ の しゅうかん
補給する。運動前に飲む習慣を！

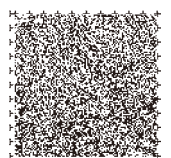


こんげつ よてい がつ 今月の予定（6月）



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(木)		16日(金)	
2日(金)		17日(土)	
3日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談	18日(日)	
4日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室	19日(月)	休館日
5日(月)	休館日	20日(火)	休館日
6日(火)		21日(水)	午後 朗読講座、アーチェリー初級 夜間 みんなでスポーツ（卓球）
7日(水)	午後 朗読講座	22日(木)	午前・午後 料理教室（栄養を学ぶ） 午後 水泳初級
8日(木)		23日(金)	午後 みんなでスポーツ（テニス）
9日(金)		24日(土)	午後 映画鑑賞会
10日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	25日(日)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 アーチェリー場利用認定会 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)	午前・午後 料理教室（パン作り）	28日(水)	午後 朗読講座、アーチェリー初級
14日(水)	午後 朗読講座	29日(木)	午後 水泳初級
15日(木)		30日(金)	午後 みんなでスポーツ（テニス）

7月の休館日 3日(月)、10日(月)、18日(火)、19日(水)、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。