

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。

わいわいひろば 広場

2023年
7月発行
第395号

はっこう
発行

さいたまけんしやうかいしやこうりゆう
埼玉県障害者交流センター
しーていかん りしや さいたまけんしやかいふく し じきょうだん
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団



〒330-8522 し う ら わ く お お り ゃ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】

☆読者の広場 ^{どくしゃ ひろば}「私と施設の係わり」 ^{わたし しせつ かか} 3

☆スポーツ指導担当だより……………4

☆ ^{こんげつ} ^{よてい} 今月の予定..... 4

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



おおくましゅんすけ さくひん
大熊俊介さんの作品

新聞紙を丸めて、セロハンテープで固定しルカの形
をつくりました。いろいろな色のお花紙を重ねて貼って
いき、つくりました。

水族館でイルカショーを見ました。太陽の光がイルカの体に当たってキラキラととてもきれいでした。

納涼祭！

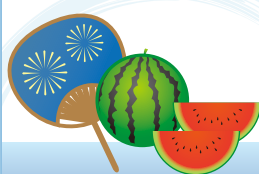
今年のテーマは……4年ぶりの「どびつき」の夏まつり！
4年ぶり納涼祭を開催します！

4年ぶり納涼祭を開催します！

ステージ・飲食コーナー・縁日コーナー・打ち上げ花火等の
楽しい企画で大勢のご来場をお待ちしております

日曜日
 会場
 内容
 7月23日(日)
 午後5時30分
 午後8時(予定)
 障害者交流センター
 対象
 太鼓による演奏、エイサー踊り他
 どなたでも

* 午後は休館のため、送迎バスは、さいたま新都心発
午前11時15分が最終となります。運転再開は、さい
たま新都心発午後4時45分からとなります。
詳しくはお問合せください



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。

※23日(日)は、納涼祭のため、午後から全てのスポーツ施設が個人利用できません。

ゲートボール場 じょう			アーチェリー場 じょう			ソフトボール場 じょう			うんどうじょう 運動場			プール		トレーニング じょう		STT室 しつ		たいいくかん 体育館											
23 日 (日)	9 日 (日)		23 日 (日)	20 日 (日)	9 日 (日)	23 日 (日)	9 日 (日)	8 日 (土)	23 日 (日)	9 日 (日)	8 日 (土)	23 日 (日)		23 日 (日)	25 日 (火)	23 日 (日)	9 日 (日)	28 日 (金)	27 日 (木)	25 日 (火)	23 日 (日)	21 日 (金)	20 日 (木)	14 日 (金)	13 日 (木)	9 日 (木)	7 日 (金)	6 日 (木)	
午 後	午 前		午 後	午 前	午 前	午 後	午 前	午 後	午 後	午 前	午 後	午 後		午 後	午 前	午 後	午 前	夜 間	夜 間	午 前	午 後	夜 間	夜 間	夜 間	夜 間	夜 間	午 前	夜 間	夜 間
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時					午 後	午 後												
				午 時	午 時			午 時			午 時																		

午前：9時～12時 午後：13時～17時 夜間：17時30分～20時30分

7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

※^{よていへんこう}予定変更、^{ちゅうし}中止となる^{ばあい}場合があります。
この^{いんさつぶつ}印刷物は^{さいせいし}再生紙を^{しやう}使用しています。

募 集

みんなでスポーツ

スポーツで仲間づくり♪

一緒にスポーツを

楽しみましょう！

卓球・テニス・バドミントンなどのスポーツを実施します。当日集まったみなさんと一緒に、ラリーやゲームなどを行います。

時間

● 体育館

午後（午後1時～2時30分）

夜間（午後6時～8時）

● テニス

午後（午後1時～2時30分）

日程 ● 館内掲示、センターホームページをご確認ください

申込み ● 事前申込みの必要はありません

※実施施設の個人利用受付後、利用証をご提出ください
問合せ ● スポーツ指導担当



日常プログラム

始めませんか？元気に健康づくり！

日常プログラムは健康づくりや体力の維持・増進を目的に実施している約1時間の教室です。体育館と屋外、プールにて行います！

時間・内容

● 体育館（午後1時30分～2時30分）

「ゴムチューブ」「ダンベル」「リズム体操」など、体育館に常設している用具を使用し、前半のトレーニングを行った後、後半はスポーツレクリエーションを行います。

● 屋外（午後1時30分～2時30分）

広々とした運動場で「ディスク種目」「グラウンドゴルフ」などを行います。初めての方でも気軽に楽しみ、心地よい運動量が確保できます。

● プール（午後1時～1時50分）

「水中トレーニング」「アクアビクス」などを行います。暑さをプールで吹き飛ばしましょう！普段プールに入られていない方も、挑戦してみませんか？

日常プログラムをきっかけに定期的な運動の習慣作りをしてみませんか？センターの利用登録をしたけれど、どんなスポーツをしたらと悩んでいる方や、運動経験があまりない方も大歓迎です！

日程 ● 館内掲示、センターホームページをご確認ください
申込み ● スポーツ事業共通申込書にてお申込みください
問合せ ● スポーツ指導担当



小中学生交流教室

交流センターの見学やバリアフリー等について理学療法士から話をききます

日時 ● 8月11日（金・祝）

午後1時30分～3時30分

場所 ● ホール

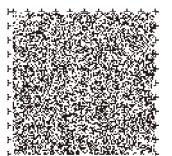
対象 ● 小学生・中学生（障害の有無は問わず）

定員 ● 10名（抽選）保護者は含まず

費用 ● 無料

申込み ● 7/14（金）7/28（金）

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 ● 7月29日（土）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

申込み ● 7/1（土）7/15（土）

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおながく

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 ● 8月19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 ● 7/22（土）8/5（土）

問合せ ● 文化・芸術担当



パソコン教室

① 視覚障害者向けパソコン教室

NetReader Neoを使い、ホームページでの情報収集を学びます

日時 ● 8月4日(金) 午後1時～4時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● 埼玉県在住の視覚障害の方
定員 ● 8名(先着順) 費用 ● 無料
申込み ● 7/6(木)～7/20(木)



② 初心者向けパソコン教室

電源の入れ方、文字入力方法、インターネットなどパソコンの基本操作について学びます

日時 ● 8月27日(日) 午後1時～4時
場所 ● 第1・2研修室
対象 ● パソコン利用が慣れていない、埼玉県在住、20歳以上の障害のある方
定員 ● 8名(先着順) 費用 ● 無料
申込み ● 7/29(土)～8/12(土)



※予定変更、中止となる場合があります。

読者の広場

「私と施設の係わり」

平林 安喜夫さん

私がこの施設を知ったのは、術後、器具の業者と話を教えていただきまして、かれこれ八年になるうとしてます。

もともと体を動かすのが好きなので、入院中も院内で散歩や筋力アップ等自分なりにやり、おかげで回復が思いのほか早かったと言われました。

最初、車で来た印象は、敷地の広さと建物の大きさに圧倒されました。受付で説明を聞き、そのあとスポーツ職員の案内でいろいろ見て回り手続をしました。何回か通っていたら、日常プログラムを知り参加、他の障害の方と限られた時間、楽しく体を動かし、ゲームに興じたり夢中になっていました。しかし、三・四年前ごろから右手の力が入らず、ハシが持てない状態になり、調べてみたら頸椎神経根症で整形外科に通ったりしたが良くならず……この看護士さんに話したら、三月に先生が見えるから予約をしてみればとすすめられ……先生に聞いたら、手術以外は無いが、前のように戻ることは無いと言われました。知り合いの先生に紹介状を書いていただき、新都市の日赤病院へ入院し、昨年九月に無事に手術を終えました。最初のリハビリが凄く痛かったことを覚えてます。その後一週間で退院し、首のカラーを十日間とどろきその後すぐにこちらに来て、トレーニングで動かそうとしましたが、右肩、腕、指は力が入りませんでした。それでも通い続けて、すぐに筋力をつけようと努力しました。体重もかなり落ちたので、やっていくうちに右手の具合が少しずつ良くなっていくのを感じながら続けました。

病気になる前分かったことは、年を取ると体の筋肉 筋を使わないと減少してしまい、限られた行動しかないで体力が落ちて、怪我などで寝込んだと多く聞きます。これからも、車の運転が続くまで週二回ほど通い、筋力を付け、維持しますので、いつまで続くかわかりませんが、宜しくお願いします。

お知らせ

情報提供サークル新規登録及び

更新手続きのお願い

情報提供サークルについて

情報提供サークルとは、当センターで活動する文化・スポーツサークルを利用する方々へ紹介するものです。

メンバーを募集しているサークルの情報は入会を希望する方にお伝えしております。

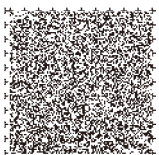
更新の手続きについては、毎年度更新が必要です

登録サークルの代表の方あてに申請書を郵送等させていただきます。

7月30日(日)までに所定の申請用紙に必要事項を記入の上、ご提出ください。

問合せ ● 文化・芸術担当

新規会員を募集している団体の皆様、サークルの活動をアピールしてませんか。



7月は雨が多くジメジメと高温多湿な日が続きます。身体が環境に慣れていない為、「だるい・疲れやすい」という症状がでます。定期的に身体を動かすことによって筋肉を刺激し血行や新陳代謝を促進することで予防につながると言われています。雨で外出できない日、お家でもできる運動を紹介します！！

ポイント



- ①呼吸は自然にゆったりと ②心地よく伸びるところまで
③1ポーズにつき3～5回呼吸を行う

POINT

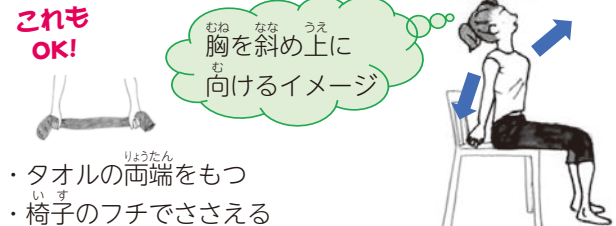


YOGA

椅子のポーズ



バッタのポーズ



脱水症状に気を付けましょう！
お家の中でもこまめに
水分補給することが大切です！



少量をこまめに！

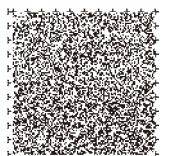
運動中は15分おきにコップ1杯（100～250ml）の量が
目安になります。のどの渇きを感じる前に定期的に！



今月の予定（7月）



日	予定	日	予定
1日(土)	午前 初日受付（一般） 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級	16日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）
2日(日)		17日(月)	午後 みんなでスポーツ（テニス）
3日(月)	休館日	18日(火)	休館日
4日(火)	午後 日常プログラム（屋外）	19日(水)	休館日
5日(水)	午後 朗読講座、アーチェリー初級教室 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）	20日(木)	午後 水泳初級
6日(木)	午後 水泳初級	21日(金)	午後 iPhone初級教室（視覚）、日常プログラム（体育館）
7日(金)	午後 日常プログラム（プール）	22日(土)	午後 アーチェリー中上級
8日(土)	午前 陸上中上級（上尾運動公園陸上競技場） 午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	23日(日)	夜間 納涼祭
9日(日)	午前・午後 交流アーチェリー大会 午後 フラワーアレンジメント教室	24日(月)	休館日
10日(月)	休館日	25日(火)	午後 みんなでスポーツ（テニス） 夜間 みんなでスポーツ（卓球）
11日(火)	午後 日常プログラム（体育館）	26日(水)	午後 アーチェリー初級教室、日常プログラム（体育館）
12日(水)	午後 朗読発表会、アーチェリー初級教室 夜間 みんなでスポーツ（卓球）	27日(木)	午後 みんなでスポーツ（ショートテニス）
13日(木)	午後 水泳初級、日常プログラム（屋外）	28日(金)	午後 子どもスポーツ（水泳）
14日(金)	午後 日常プログラム（プール）	29日(土)	午後 ハンドメイド教室 夜間 水泳中上級
15日(土)	午後 みんなのおながく 夜間 水泳中上級	30日(日)	
8月の休館日 7日(月)、14日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)		31日(月)	休館日



◆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

※予定変更、中止となる場合があります。