



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
「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
8月 発行
第396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「若尾圭介と音楽仲間」他…………… 1～3
- ☆読者の広場「Colors-スティールパンを通じた交流と成長-」…3
- ☆報告「フラワーアレンジメント教室」……………3
- ☆スポーツ指導担当だより……………4
- ☆今月の予定……………4



「さぼてんの花」

広栄交通バス 菅家 哲夫さん

短毛丸という品種の「さぼてん」です。
小学5年生の時に、河川敷で出会い、大
事に育て今に至っています。
今も自分の子供のようにかわいがって
います。

※広栄交通バスはセンターの送迎バスです

※詳細は別途お知らせします

出演者 ●若尾圭介(オーボエ奏者) 他
問合せ ●文化・芸術担当

センター利用証をお持ちでない方

申込み ●センター利用証をお持ちの方
費用 ●500円(中学生以下無料)
定員 ●120名(先着順)(介助者3名)
対象 ●どなたでも
会場 ●ホール

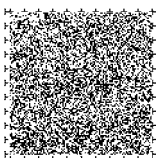
日時 ●9月24日(日)
午前11時開演(午前10時30分開場)

ホストン交響楽団オーボエ奏者・若尾圭介氏
によるコンサートです

わがおけいすけ おんがくなかま
若尾圭介と音楽仲間



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	うんどうはう 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 なれます	24日(木) 6日(日) 9時～16時	休館日以外 なれます	休館日以外 なれます	3日(木) 2日(金) 午前・午後	休館日以外 なれます	26日(土) 6日(日) 1日(月) 午前・午後	31日(金) 26日(土) 25日(日) 18日(金) 17日(土) 10日(木) 6日(日) 4日(金) 3日(木) 1日(月) 午前・午後
午前: 9時～12時		午後: 13時～17時		夜間: 17時30分～20時30分			

8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

※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

① 水泳初級教室

泳げなくても大丈夫！まずは10分泳げるようにチャレンジしてみませんか

日時 ● 9月17日・24日・10月1日・8日・15日（各日曜日）
午後1時～2時30分

場所 ● 障害者交流センター プール

対象 ● 障がいのある方（水慣れが済んでいる初級者、初心者）
定員 ● 8名
参加費 ● 無料

問い合わせ ● 文化・芸術担当

② 水泳中上級教室 U20

25m1種目完泳と2種目完泳を目標に実施します

日時 ● 9月23日・30日・10月7日・14日・21日（各土曜日）
午後6時～7時20分

場所 ● 障害者交流センター プール

対象 ● 13歳～今年度中に20歳になる障がいのある方
※障がいは問わない。泳力については15m程度泳げるこ
とが望ましい

定員 ● 10名
参加費 ● 無料

問い合わせ ● 文化・芸術担当



申込み ● 所定の「令和5年度スポーツ事業共通申込書」に必
要事項を記入の上、持参又は郵送・FAX・E
mailにて申込み。定員を超えた場合は抽選としま
す。

申込期限 ● スポーツ指導担当にお問い合せください

アーチエリー初級教室

初めてアーチエリーを行う方に対して、用具・ルール・マナー
に関する基本的な知識と技術の習得を行い、交流センターアー
チエリー場利用のための認定証の取得を目指す教室です

日時 ● 9月15日・22日・29日、10月6日・13日（各金曜日）
午後1時～2時30分

申込み ● 9/1（金） 問合せ ● スポーツ指導担当

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 ● 9月9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 ● 8/19（出）定員になり次第終了

問い合わせ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による本格的な
蕎麦打ちを体験します

日時 ● 9月5日（火）（二部制）
① 午前9時45分～11時15分
② 午前11時30分～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 ● 各回4名（抽選）
費用 ● 1000円

申込み ● 8/4（金）～8/18（金）

問い合わせ ● 文化・芸術担当



盆栽教室

季節の植物で苔玉をつくります

日時 ● 9月13日（水）
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

申込み ● 8/16（水）～8/30（水）

問い合わせ ● 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
料理作りを楽しみましょう

日時 ● 9月8日（金）
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 ● 700円

申込み ● 8/10（木）～8/24（木）

問い合わせ ● 文化・芸術担当



料理教室（視覚障害者向け）

安全でおいしい料理をつくりましょう
便利な調理器具を使い、

日時 ● 9月18日（月・祝） 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 ● 8/11（金）～8/25（金）

問い合わせ ● 文化・芸術担当



料理教室（パン作り）

ふっくらおいしい手作りパンを焼きます

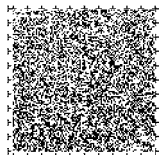
日時 ● 9月23日（土・祝）
午前10時～午後1時

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 ● 8/26（土）～9/9（土）

問い合わせ ● 文化・芸術担当



読者の広場

「Colors — スティールパンを 通した交流と成長 —」

浦和大学教授 出口 雅生 さん

私が埼玉県障害者交流センターでスティールパンのワークショップを初めて行ったのは2016年でした。彩の国バリアフリーコンサートに私のバンドPeeleの出演が決まり、そこで障害のある方と一緒に演奏してみたいという試みでした。

ワークショップ参加者のうち、もっと練習をしてバリアフリーコンサートに出演したいという3名がコンサートに向けた練習を開始しましたが、諸事情により当日演奏できたのは1名だけとなりました。一人で頑張った方への感謝と、参加できなかった二人への想いから、私はこの活動続けることにしました。

翌年は5名の障害のある方々とPeeleが合同演奏することができました。メンバー色とりどりの「個性」とスティールパンの特徴ある「音色」をかけ「Colors」というバンド名をつけました。このコンサートは私の長い音楽経験の中でも最も幸福な時間の一つとなりました。

Colorsの練習は私の車が交流センターに到着するところから始まります。メンバーは笑顔で瞬間に楽器の搬入をしてくれます。交流センターのスタッフから応援の声がかり、メンバーの家族も準備に加わってくれます。

楽器の演奏方法や編曲はメンバー次第です。一人一人が最も楽しく、最もストレスなく演奏できることを最優先し、生まれたての子猫が少しずつ成長するようなやり方で曲を育てて行きます。スティールパンという楽器を通してメンバー一人一人（私やサポートをしてくださる方々を含めた）の広い意味での音楽経験の積み重ねがColorsの個性となり、この経験そのものにColorsの音楽の価値があるものと考えています。

今では私たちは多くの演奏の機会をいただけるようになりました。埼玉県障害者交流センターの催し、障害者アートフェスティバルやVIVALA ROCKけやき広場での演奏などです。2020年には「東京キャラバン」に埼玉県代表アーティストとして選ばれました。これからもどこかでColorsを見かけたら、熱い応援を是非よろしくお願いします。



卓球初級教室

卓球を始めてみたい方大歓迎！全5回で卓球の基本を習得しましょう！

日時 ● 9月2日・9日・23日・30日・10月7日（各土曜日）

午後1時～2時30分

申込み ● 所定の「令和5年度スポーツ事業共通申込書」に必要事項記入の上、持参又は郵送・FAX・Eメールにて申込み。定員を超えた場合は抽選とします。

問合せ ● スポーツ指導担当

問い合わせ ● スポーツ指導担当



※予定変更、中止となる場合があります。

報告

フラワーアレンジメント教室 1期報告

4月30日、6月4日、7月9日にフラワーアレンジメント教室を開催しました。約60名の参加がありました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。

4月「母の日」、5月「初夏」、7月「夏」のテーマでした。講師の倉田先生、アシスタントの新井さんと結子さんが一人一人のテーブルを回り、丁寧に教えてくださいました。テーマに合わせた色鮮やかなバラやカーネーション、ひまわり等を使用して、素敵なフラワーアレンジメントになりました。

次回のフラワーアレンジメント教室は10月の予定となっております。ぜひご参加ください。これからもフラワーアレンジメント教室をよろしく願っています。



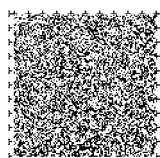
4月



5月



7月



気温が高くなり、熱中症も心配な8月ですが、継続した運動を行うことは健康を維持するためにも大切です！
暑さを気にせず身体に負荷をかけられるプールでトレーニングを始めてみませんか？

水中でのトレーニングって何がいいの？

水中での体重は肩まで入った場合、陸上と比べ約10分の1とされています。
腰や膝に不安がある人でも活動できます。

水温は体温よりも低いため身体は熱を発生させ、低下させないために働きます。これにより体温調節機能の向上が期待できます。

浮力

水圧

水温

抵抗

水に浸かっている部位に圧力が働き、血液が心臓に戻りやすくなることで循環がよくなります。胸まで浸かると肺が圧迫される事で普段よりも深い呼吸をするようになり心肺機能の向上も見込めます。

水の中では動く面積を増やしたり、速度を上げることで水の抵抗が大きくなり、消費するエネルギーが多くなります。

なんでやねん体操

- ① 肩甲骨同士を引き寄せ
② 手の甲で水を押す様に開く
- ①ひじを直角に曲げて小さく「前へならえ」
②ひじを支点に水平に外に腕を開く

プール内でできる運動を紹介します！
肩甲骨まわりをほぐし、肩こりを予防する効果や、胸の筋肉を動かし、筋力アップが見込めます！

波起こし運動

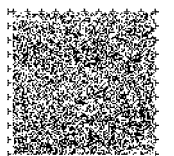


- 厚生労働省HPより
- ①肘を軽く曲げて手を伸ばし、左右に動かす。
②初めは手をグーにすると抵抗を減らせます。

今月の予定 (8月)



日	予定	日	予定
1日(火)	午前 初日受付 (一般)	16日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
2日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	17日(木)	午後 みんなでスポーツ (卓球)
3日(木)		18日(金)	午後 子どもスポーツ (水泳)
4日(金)	午後 パソコン教室 (視覚)、子どもスポーツ (水泳)	19日(土)	午後 みんなのおながく
5日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	20日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
6日(日)		21日(月)	休館日
7日(月)	休館日	22日(火)	午後 スティールパンワークショップ、重度障がい者のための水泳 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
8日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	23日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
9日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	24日(木)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)
10日(木)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	25日(金)	午前 打楽器ワークショップ、子どもスポーツ (水泳)
11日(金)	午後 小中学生交流教室、子どもスポーツ (水泳) 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	26日(土)	午後 にこにこおながくかい
12日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談 夜間 水泳 (中上級)	27日(日)	午後 パソコン教室 (初心者)
13日(日)		28日(月)	休館日
14日(月)	休館日	29日(火)	午後 重度障がい者のための水泳 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)
15日(火)	休館日	30日(水)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
9月の休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)、20日(水)、25日(月)		31日(木)	午後 日常プログラム (体育館)



◆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。