



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。

わいわい広場

2023年
9月 発行
第397号

はっこう
発行

さいたまけんしやうがいしや こうりゅう
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「オータムコンサート」他…………… 1～2
- ☆報告「納涼祭」…………… 2
- ☆読者の広場「活動再開」…………… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



「ダルマ」

とことこさくら りようしや みな
tokotoko桜 利用者の皆さんの作品

制作の時間に「ダルマ」を作りました。
胴体は発泡スチロール、頭は新聞紙を丸め全体に好きな色のビニールテープを貼りました。
中に小石を入れ、起き上がりこぼしになっています。
各自の個性がでる作品に仕上がりました。
公民館の展示会にも出展しました。

オータムコンサート

ハンドベル演奏によるコンサートをお楽しみください♪

日時 10月22日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

会場 さいたま市立中央図書館

定員 120名(先着順)(入場者)

対象 12歳以上(中学生以下無料)

申し込み 500円(中学生以下無料)

費用 センター利用証をお持ちの方

申込 9/27(水) 9/13(水)

出演者 きりく・ハンドベルアンサンブル

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	うんどう場運動場	プール	トレーニング	STT室	たいいくかん体育館
10日(日)	21日(木)	10日(日)	9日(土)	18日(月)	休館日以外はご利用に	17日(日)	30日(土)
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	休館日以外はご利用に	終日	夜間

9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。

報告

納涼祭

7月23日(日)、「4年ぶりのとびつきー夏祭り」をテーマとし、800名の来場者を迎えて納涼祭が開催されました。ステージでは「北袋鼓友組」の勇壮な太鼓、「浦和大学エイサー」のエイサー、「ボーグ・エンターテインメント・スクール」の迫力あるダンスが行われました。エイサーは、体育館やホールにも練り歩き、会場全体が盛り上げられました。縁日コーナーは、体育館・ホールの2か所で行い、参加者の歓声が溢れていました。また、恒例の打ち上げ花火も大歓声に包まれ、最高気温更新の今年の夏を非常に盛り上げてくれました。

ご協力いただいた出演者及び自治会ボランティア・センターの皆様、本当にありがとうございました。



和太鼓演奏 「北袋鼓友組」のみなさん



縁日会場の様子

募集

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 10月15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
定員 20名(抽選)
費用 1,000円
申込み 9/16(土)・10/1(日) 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
問合せ 文化・芸術担当

わいわいアトリエ

様々な素材を使用して自由に創作活動を行います



日時 10月14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 9/23(土) 定員になり次第終了
問合せ 文化・芸術担当

ボランティア養成講習会

交流センターで実施している事業のボランティアを募集しています。講習会では前半に「ボランティアとは」をテーマにボランティアについて学び、後半は「交流センターのボランティア」について紹介します。「興味はあるけどボランティアはやったことがない」「障がいのある人と接したことがない」という方。ぜひこの機会に講習会に参加してボランティアをしてみませんか？

日時 10月9日(月・祝) 午前9時30分～12時
場所 障害者交流センター 第1・2研修室
対象 16歳以上の方で交流センターでのボランティアに興味のある方
定員 30名 参加費 無料
申込み 9/1(金)～9/30(土)
問合せ ボランティア担当

モーショントレーニング体験会と健康相談会

AIシステムによる疑似スポーツ体験や、日常生活の動作を取り入れたゲームを通じて、楽しくリハビリ体験を行うことができます。

健康相談会(体組成測定・リハビリ相談・栄養相談)業務用の体組成計にて体脂肪や筋肉量を測定し、結果をもとに理学療法士や保健師がアドバイスを行います。

日時 9月28日(木)・29日(金) 午前10時～午後4時
 ※リハビリ相談は28日、栄養相談は29日に行います。

場所 ホール
対象 センター利用者と介護者
定員 なし
費用 無料
申込み 不要(直接ホールにお越しください)
問合せ 看護師まで



昨年年度の様子



読者の広場

「活動再開」

発達支援センター tokotooko

原 禎則さん

新型コロナウイルスの感染拡大により、障害者交流センターで活動が出来ない期間が続いていましたが、tokotooko様では2022年4月からセンターでの活動を本格的に再開しました。

研修室での制作活動や、運動場でのウォーキングやランニング、体操、グランドゴルフを行ったり、皆さん久しぶりの屋外での活動を生き生きと楽しませていました。また雨天時には、音楽室でカラオケも楽しんだりしました。さらに7月からはお待ちかね、プールでの活動を再開しました！久しぶりのプールで利用者の皆さんも、最初のうちはきこない動きの方もいましたが、入水して少しすると水の中での感覚を取り戻し、歩いたり、ジャンプしたり、潜ったり、またビート板で泳ぎの練習をしたり、まさに水を得た魚(?)のように笑顔が沢山見られました。プールでの活動再開が本当に楽しかったようです。

私たち一般社団法人 tokotooko 発達支援センターでは、「障害児・者が、自分と考えて、判断・行動し、社会に貢献できる人になる」を目指し、児童発達支援事業、放課後デイサービス、生活介護事業を行っています。

生活介護事業を行っている tokotooko 様では、活動を通して、一人ひとりの特性に応じた配慮や工夫を行い、日中を通して基本的な生活習慣の獲得、自立を目指しています。また施設での生活においてはメリハリを大事にされており、作業の時間は仕事として真剣に取り組み、運動やウォーキングでは精神統一と筋力維持向上に努め、制作では自己表現し、レクリエーションでは思いっきり笑い、楽しむことを念頭に置いて活動提供をしています。コロナウイルス感染拡大の影響で外部での活動が制限された中、障害者交流センターでは感染対策を徹底した上で研修室や運動場が利用でき、利用者の皆さんと有意義に使用させていただきます。冒頭でも触れたように、現在週に一回障害者交流センターで活動を行っています。今後もセンターで開催される各種イベントや地域支援事業なども活用させていただきます。tokotooko の活動の幅を広げていきたいと思っています。

お知らせ

文化・芸術体験イベントを開催します

日時 11月3日(金・祝)

午前9時50分～午後3時

場所 1階文化施設

内容 ●コンサート、体験プログラム(蕎麦打ち体験・盆栽体験)、障害者施設自主製品販売、作品展示などを行います

*体験プログラムにつきましては、センター利用証をお持ちの方が参加いただけます

*詳細につきましては、わいわい広場10月号、ホームページなどでご確認ください

問合せ ●文化・芸術担当

送迎バスの停車位置について

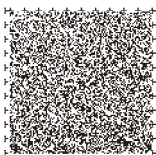
センター敷地内での事故防止のため、正面玄関前に「雨天時バスの路面表示を行います。雨天時以外は、これまで通り「送迎バス専用」の位置にバスが停車します。

タッチパネル再開について

7月22日(土)から、受付にてタッチパネルが再開となりました。

同時に、利用証を入れるケースも変更し使いやすさを考慮しました。

これからも皆様のご要望にお応えできるよう努めていきます。



※予定変更、中止となる場合があります。

暑さも和らぐスポーツの秋！運動前は「動的ストレッチ」を！

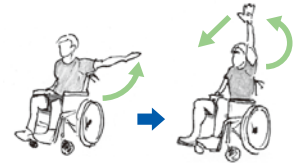
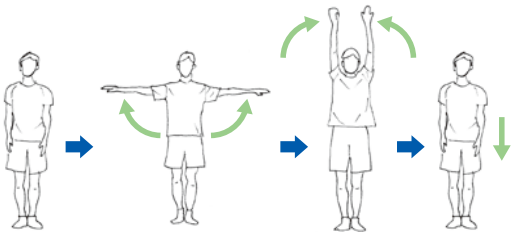
静止して行う「静的ストレッチ」は20秒以上行くと筋肉のパフォーマンスが下がると言われています。
1動作20秒以内で、痛みはないかなど、可動域の確認をしたら、「動的ストレッチ」を積極的にいきましょう！

肩の動的ストレッチを紹介！

動的ストレッチは関節を大きく早く動かすことで可動域を広げ、筋や腱の柔軟性を確保し、筋温を高めます。もともと可動域が大きく、多くの筋肉とつながっている肩の動的ストレッチを行うことはとても効果的です◎

肩関節：肩まわし（外側から） 30回

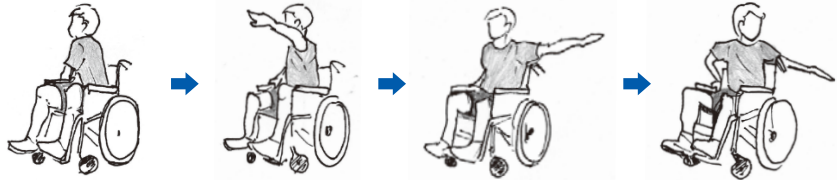
肘を伸ばして腕の重さを感じながら振り上げる



脇を真横に開いて、あげ、前方にまっすぐ下す
※転倒に注意しなるべく早く回す

肩関節：肩ふり 30回

でんでん太鼓のように勢いをつけて腕を振る。
身体をひねって◎両手でも◎



今月の予定 (9月)

日	予定	日	予定
1日(金)	午前 初日受付（一般） 午後 日常プログラム（体育館）	16日(土)	午前 陸上中上級教室 （上尾運動公園陸上競技場） 午後 アーチェリー場利用認定会、水泳初級教室
2日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談、卓球初級教室	17日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会、水泳初級教室
3日(日)		18日(月)	午前・午後 料理教室（視覚） 午後 アーチェリー中上級教室
4日(月)	休館日	19日(火)	休館日
5日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 夜間 みんなでスポーツ（卓球）	20日(水)	休館日
6日(水)	午後 みんなでスポーツ（テニス）	21日(木)	午後 日常プログラム（体育館）
7日(木)	午後 日常プログラム（プール）	22日(金)	午後 アーチェリー初級教室
8日(金)	午前・午後 料理教室（栄養を学ぶ） 午後 日常プログラム（体育館）	23日(土)	午前・午後 料理教室（パン作り） 夜間 水泳中上級U20
9日(土)	午後 わいわいアトリエ、卓球初級教室	24日(日)	午前 オーボエコンサート 午後 水泳初級教室 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）
10日(日)		25日(月)	休館日
11日(月)	休館日	26日(火)	午後 日常プログラム（体育館）、重度障害者水泳教室
12日(火)	午後 日常プログラム（屋外）、重度障害者水泳教室 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）	27日(水)	午後 みんなでスポーツ（テニス）
13日(水)	午後 盆栽教室、日常プログラム（プール）	28日(木)	午後 日常プログラム（屋外）
14日(木)	午後 みんなでスポーツ（ショートテニス）	29日(金)	午後 アーチェリー初級教室
15日(金)	午後 アーチェリー初級教室	30日(土)	午後 卓球初級教室 夜間 水泳中上級U20

10月の休館日 2日(月)、10日(火)、16日(月)、17日(火)、23日(月)、30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

※予定変更、中止となる場合があります。

