



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびっきーくん

ひろば さいたまけんしやがいしや 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
10月 発行
第398号

発行

さいたまけんしやがいしや 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「グラウンドゴルフ大会」他…………… 1～3
- ☆報告「子どもスポーツ・水泳」…………… 2
- ☆読者の広場「交流センターとの出会いで楽しく豊かに」… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



「手作り刺繍のトートバッグ」

京兼 千明さんの作品

トートバッグの袋の大きさはタテ30cm×ヨコ26cm
で布製です。刺繍のニワトリの色彩が鮮やかでと
ても可愛い作品です

秋のスポーツイベント「グラウンドゴルフ大会」
スポーツの秋！グラウンドゴルフの秋
長いコースや短いコース・変形コースなどちよつと違ったコースを用意
します！
グラウンドゴルフ未経験の方も参加OK。広いグラウンドで、みんなで
楽しく行いましょう。ご家族やお友だちと一緒に参加してみませんか？
日時 11月12日(日) 午前10時～午後3時(予定)
場所 運動場・ソフトボール場
対象 障がいのある方・障がいのない方 なたでも
定員 なし 費用 無料
申込み 10/31(火)まで
問合せ 詳細は、スポーツ指導担当まで
お問い合わせください



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。



ゲートボール場	アーチェリー場	ソフトボール場	運動場	プール	トレーニング室	STT室	体育館
休館日以外はご利用に なれます	19日(内) 午前9時～午後4時 8日(内) 午前9時～午後4時	22日(内) 午前9時～午後4時 8日(内) 午前9時～午後4時	14日(内) 午前9時～午後4時 8日(内) 午前9時～午後4時	18日(内) 全日	休館日以外はご利用に なれます	21日(内) 午前9時～午後4時 14日(内) 午前9時～午後4時 8日(内) 午前9時～午後4時 1日(内) 午前9時～午後4時	27日(内) 午前9時～午後4時 26日(内) 午前9時～午後4時 21日(内) 午前9時～午後4時 20日(内) 午前9時～午後4時 19日(内) 午前9時～午後4時 14日(内) 午前9時～午後4時 13日(内) 午前9時～午後4時 8日(内) 午前9時～午後4時 7日(内) 午前9時～午後4時 5日(内) 午前9時～午後4時 1日(内) 午前9時～午後4時
午前：9時～12時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	夜間：17時30分～20時30分	夜間：17時30分～20時30分

10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

第33回交流水泳大会

初出場の方も大歓迎！日頃の練習・取り組みの成果を披露してみませんか

日時 ● 11月5日(日)
午前8時45分～午後4時(予定)

会場 ● 交流センター プール

対象 ● 障がいのある方・ない方

費用 ● 一人1000円

申込み ● 10/14(出) 必着

問合せ ● スポーツ指導担当
実施種目などについては館内及びホームページに掲載されている実施要項をご確認ください。



卓球中上級

講師として埼玉県障がい者卓球協会の方に協力いただき、全5回でスキルの向上を目指します！

日時 ● 11月4日・18日、12月2日・23日、令和6年1月20日(各土曜日)

会場 ● 午後1時～2時45分
体育館

対象 ● フリー等の基本的な技術を習得している障がいのある方

(対象が迷った場合は担当職員までお問い合わせください)

定員 ● 12名(定員を超えた場合は抽選)

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にて申し込み。

問合せ ● スポーツ指導担当



交流陸上大会

初めて大会に参加する選手から自己の記録に挑戦する競技者まで幅広い選手の参加をお待ちしております。

日時 ● 11月23日(木・祝)

会場 ● 上尾運動公園 陸上競技場

対象 ● 障がいのある競技可能な方 200人

費用 ● 障がいのない競技可能な方 50人(中学生以上)
1000円(リレーを除く1名2種目まで)

申込み ● 10/31(火) 必着

問合せ ● スポーツ指導担当

実施種目などについては館内及びホームページに掲載されている実施要項をご確認ください。



蕎麦打ち教室

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4回コースを体験しましょう

日時 ● 11月10日・24日、12月8日・22日(各金曜日)

会場 ● 全4回コース(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

対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● ①②各4名(抽選)

費用 ● 毎回1000円(原則4回分一括納入)

申込み ● 10/5(木)・10/19(木)

問合せ ● 文化・芸術担当



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 ● 11月18日(土)
午後1時30分～2時30分

会場 ● ホール

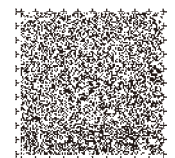
対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 80名(介助者含)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 10/21(出)・11/4(出)

問合せ ● 文化・芸術担当



子どもスポーツ・水泳

夏休み期間の7月28日(金)から全5回にわたって「子どもスポーツ・水泳」を開催しました。

今年度は5組10名の方に参加していただき、水に慣れることや、泳ぎの練習を行いました。初回は水が怖そうにしていた参加者も最終回では顔を水につける、バタ足で前に進むなど様々な事が少しずつできるようになりました！今後もプールの利用をお待ちしています。また次年度同時期に開催する際にはたくさんの方のご参加をお待ちしています。

思いやり駐車場

県の思いやり駐車場制度が、令和5年11月からスタートします。

センターには、青色の「車椅子利用者用駐車区画」に加え、緑色の「優先駐車場」5台分の路面舗装がされます。

なお、歩行に支障のない方は、従来どおり北側駐車場をご利用くださるようお願いいたします。

読者の広場

「交流センターとの出会いで
楽しく豊かに」

たのしくゆたかに

公益社団法人日本リウマチ友の会 横田喜美代さん

私は、ある大学病院でリウマチと診断され、凄じいショックでした。どうやって帰ってきたのかさえ覚えていません。

その数年後、私は勿論、足が変形して指だけではなく膝が痛くなり病院へ行くとき変形性膝関節症です。と言われ入院し手術する事を勧められ、最初は不安でしたが痛みを我慢して歩くのも辛くなり手術を決めました。

術後、経過が悪く三年間入院退院を繰り返して、左足は今も人工関節を抜いたままです。

やっと、退院の日が決まったころ、病院のソーシャルワーカーさんに相談しました。

退院後、歩けなくなるのではと不安と少しでも良くなるようにするにはどうしたら良いのかと聞きました。すると、とても良い方で気軽に受け入れてくださり、近くの病院でのリハビリ運動を勧めてください、今でもコロナ時期はお休みしましたが、落ち着いてからは続けています。

病院でリウマチ友の会を知り、まずは久喜地区の懇談会に、まづ杖を突き出席してみました。私のような体験をした人はいないか、その後はどうなされているのかを知りたいとの思いでした。

懇談会でリウマチ友の会埼玉支部がある事を知り、障害者交流センターの中で活動していることも知り、友の会の医療講演会に出席、そのころには杖もあり使わず、少しの距離なら歩けました。自己紹介の時、実情を話すと先生に「歩いてみて」と言われ、子供じやないんだからと思いがら数歩あるいたのを思い出します。

リウマチになって30年近くなりますが、交流センターには一ヶ月に5、10回は来ています。リウマチの会の委員会・サークル活動を始め、障害者祭りの給手紙や作品展示にも出させて頂き有難く思っています。また、障害者祭りやフワアアレンジメントの教室・様々なコンサートにも楽しく参加させて頂きありがたうございます。

これからも、参加できる行事や時間が有りましたら是非参加してみたいと思います。宜しくお願い致します。

募集

文化・芸術体験イベント

「触れて、学んで、創ってみよう！」

日時 11月3日(金・祝)
午前9時50分～午後3時
場所 センター1階文化施設
問合せ 文化・芸術担当

ホール

オープニング・ミニコンサート

①「ドンドンつながれ太鼓サークル」
午前10時～10時30分

②「嵐(あらし21)」
午前10時45分～11時15分

③「リコーダーアンサンブル・ドルチェ」
午前11時30分～12時

「にっこにおんがくかい」
午後1時30分～2時30分

「作品展示コーナー」
センターで活動しているサークルの方々の作品展示
午前10時～午後3時

音楽室

「福祉機器展示」
「レクリエーションコーナー」
日本福祉用具供給協会・介護すまいる館による展示及び相談会
午前10時～午後3時

「蕎麦打ち体験」
午前10時～午後3時

「盆栽体験」
午前10時～午後3時

和室

調理室

※作品展示コーナー及び1階ホール前廊下にて、障害者施設自主製品販売を行います。
※詳細については、館内掲示などにてご確認ください。

「にっこにおんがくかい」

さえおねえさんと仲間たちのコンサートです

場所 ホール
時間 午後1時30分～2時30分
対象 どなたでも
定員 80名(先着順)

申込み 不要
※定員に達した場合入場をお断りすることがあります

蕎麦打ち体験

蕎麦打ちを体験します

場所 調理研修室
時間 ①午前10時～②午後1時
各回90分(予定)

対象 センター利用証をお持ちの方
定員 各回6名(先着順)
費用 1000円
申込み 10/3(火)から 事前申込み開始

盆栽体験

季節の苔玉を作ります

場所 和室
時間 ①午前10時～②午後1時
各回90分(予定)

対象 センター利用証をお持ちの方
定員 各回12名(先着順)
費用 1000円
申込み 10/3(火)から 事前申込み開始



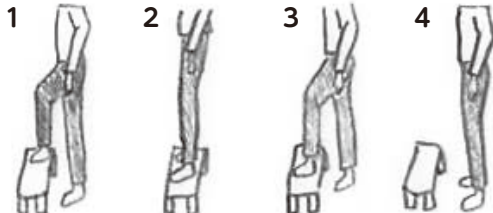
10月に入りようやく涼しい季節になってきました！食欲の秋！皆さんご飯を食べすぎていませんか？

食べ過ぎてしまった・・・そんなときは有酸素運動で、消費しましょう！！

有酸素運動は酸素を取り入れながら行う運動で、体脂肪をエネルギーに使用し燃焼させやすい特徴があります！！

①レッツトライ！！踏み台昇降運動

踏み台昇降運動と高さのある台に昇り降りを繰り返す全身運動です。



①1.2で台に登る

②3.4で降りる

段差をなくしたり、階段の段差を利用したり、また座りながらでも足を前に踏み出すことで効果が得られます！

★1度に行う必要はないので、朝昼晩などに分けて1日合計20分間を目指しましょう！

②座ったまま！腕振り運動

身体を上下に揺らしながら、1、2、1、2と腕を振ります。



③気軽にできる！ウォーキングのポイント

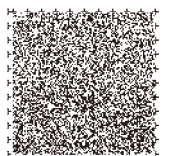
- ①背筋をまっすぐ伸ばし、体幹を安定させます
- ②腕は後ろに引くことを意識します
- ③足は自然にかかとから着地します
- ④呼吸は楽に続けます



★車いすを漕ぐ方も気軽に行える有酸素運動になります！

今月の予定 (10月)

日	予定	日	予定
1日(日)	午前 初日受付 (一般) 午後 水泳初級 夜間 みんなでスポーツ (体育館)	16日(月)	休館日
2日(月)	休館日	17日(火)	休館日
3日(火)	午後 日常プログラム (卓球)	18日(水)	午後 日常プログラム (屋外)
4日(水)	午後 日常プログラム (屋外)	19日(木)	午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)
5日(木)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	20日(金)	午後 日常プログラム (体育館)
6日(金)	午後 アーチERY初級教室	21日(土)	夜間 水泳中上級U20
7日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会、卓球初級 夜間 水泳中上級U20	22日(日)	午前 陸上中上級 (上尾運動公園陸上競技場) 午後 オータムコンサート
8日(日)	午後 水泳初級	23日(月)	休館日
9日(月)	午前 ボランティア養成講習会	24日(火)	午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)
10日(火)	休館日	25日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
11日(水)	午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)	26日(木)	午後 日常プログラム (屋外)
12日(木)	午後 日常プログラム (屋外)	27日(金)	午後 みんなでスポーツ (卓球)
13日(金)	午後 アーチERY初級教室	28日(土)	午前 打楽器ワークショップ
14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U20	29日(日)	
15日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室、水泳初級、 アーチERY場利用認定会	30日(月)	休館日
11月の休館日	6日(月)、13日(月)、20日(月)、21日(火)、27日(月)	31日(火)	



◆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。