



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ゆう 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  
11月発行  
第399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「映画鑑賞会」他…………… 1～3
- ☆報告「オーボエコンサート」他…………… 2
- ☆読者の広場「安らぎと成長の場」…………… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



## 書道ワークショップに参加されたみなさんの作品

参加された15名で縦1.8m横4.8mの紙に1mの大筆を使用して「埼玉!」の字を一角ずつ書き上げました。書きあがるとみんなで拍手をし、達成感に包まれました!  
左下には先生のサインが書かれています。

### 映画鑑賞会

「異動辞令は音楽隊!」 ※音声ガイド 日本語字幕付き  
行き過ぎた捜査の末、警察音楽隊に異動することになった  
鬼刑事の奮闘を描く人間ドラマ

日時 11月25日(日) 午後1時30分～ 上映時間119分  
会場 ホール  
対象 どなたでも  
定員 120名(先着順)  
費用 無料  
申込み 10/31(火)迄 定員になり次第終了  
問合せ 文化・芸術担当

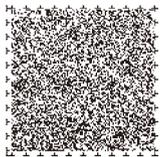
\*定員に満たない場合は当日参加もできます

異動辞令は音楽隊!  
©2022「異動辞令は音楽隊!」製作委員会

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	たいいくかん 体育館
休館日以外はご利用になれます	16日(休) 午前9時～午後4時 5日(日) 午前9時～午後4時	12日(日) 午前～午後	12日(日) 午前～午後	22日(水) 終日 5日(日) 午前～午後 4日(土) 夜間	休館日以外はご利用になれます	25日(日) 午前～午後 11日(土) 午前～午後 5日(木) 午前～午後	25日(日) 午前～午後 24日(金) 夜間 17日(金) 夜間 11日(土) 午前～午後 10日(金) 夜間 5日(木) 午前～午後
午前: 9時～12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	午後: 13時～17時	夜間: 17時30分～20時30分	午後: 13時～17時

11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

オーボエコンサート

9月24日(日)に「若尾圭介と音楽仲間」によるクラシックコンサートを行いました。今回は、水谷上総さん(ファゴット)、寺島陸也さん(ピアノ)、金子平さん(クラリネット)、今井仁志さん(ホルン)を迎えての演奏でした。各出演者のソロ曲や全員での演奏を聴きました。演奏者の息遣いや迫力のある演奏でした。



健康相談会・モーショントレーニング体験会

9月28日(木)・29日(金)に健康相談会とモーショントレーニング体験会が行われました。

健康相談会では、体組成測定の結果をもとに理学療法士と保健師から指導を受けることにより、自身の運動や食事へ関心のきっかけになったのではないのでしょうか。

また、モーショントレーニング体験会では、ゲーム感覚で体を動かすことができ参加者からも楽しかったとの感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。



卓球初級教室

12名の方に参加していただき、卓球初級教室の全5回が終了しました。ラケットの持ち方やボールのコントロールから始まり、1人1人が目標をもって最後まで取り組むことが出来ました。

5回目の教室では、ラリーで目標の回数を大幅に更新し、自己新記録を出したり、簡単なゲームでは白熱した展開になったりと、これまでの練習の成果がみられました。参加者のみなさん、お疲れ様でした。



地域支援事業(スポーツ)のご案内

県内の学校や施設、団体を対象に、地域でのパラスポーツの普及・振興を目的とした事業を行っています。必要な用具はセンターが準備します。まずはご相談ください！

- 対象と内容
① 特別支援学校や支援学級、障がい者施設など障がいのある方を対象に、スポーツ・レクリエーションを実施します。
② スポーツ推進委員、総合型スポーツクラブなど地域でスポーツを支える方を対象に、障がいのある方のスポーツ活動の支援方法について学ぶ機会を提供します。

費用 ● 無料
その他 ● 実施会場をご準備ください。
申込み ● 事前にご相談ください。日程や内容を調整し、所定の申込み用紙を提出していただきます。
問合せ ● スポーツ指導担当

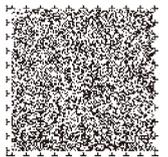
募集

体力・体組成測定の日

毎年、3〜4か月に実施している20分程度の簡単な体力測定です。測定結果は後日ラフにして差し上げています。継続的に参加していただくと過去10回分の結果と見比べることが出来ます！

日々のトレーニングや体力・健康の維持にお役立てください！

日時・受付時間
11月16日(木) 午前9時30分〜11時45分
11月17日(金) 午後1時30分〜2時45分
11月18日(土) 午前9時30分〜11時45分
会場 ● 体育館
対象 ● 障害のある方とその介護者
費用 ● 無料
申込み ● 当日随時受付
\* 運動できる服装で、時間に直接、体育館へお越しください。



視覚障害の方向けパソコン教室

iPhone中級編

iPhoneを使い始めたが、便利に使えない人を対象に、音声ソフトを利用して便利な使い方を紹介します。



日時 ● 12月3日(日) 午前10時〜午後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(抽選)
費用 ● 無料
申込み ● 10/28(出)11/11(出)
問合せ ● 文化・芸術担当

※予定変更、中止となる場合があります。

# 読者の広場

## 「安らぎと成長の場」

7歳男子の母



息子には発達障害があります。2歳過ぎから、まわりの子との違いを感じ始めました。

じつとその場にいることができない。スーパーなどで親を気にせず何処かへ行ってしまう。言葉より先に衝動的に手が出てしまい相手を傷つけてしまう。痲癩なども頻繁に起きました。

入園してからも、トラブルの連絡ばかりで私は毎日謝る日々、迎えに行くのが億劫になり、外に出るのもまわりの目も怖くて仕方ありませんでした。そんな自分の気持ちを我慢できず、ストレートに息子にぶつける毎日。どうしてダメと言われたことを繰り返してしまっのか。みんなができることをどうしてできないのか。と、まだ生まれて3年しか経っていない息子に、私は数えられないほど強い叱咤をしてみました。「僕は悪い子なの？」と言う息子。こんな悲しい言葉を書かせてしまい2人で泣きました。「一番困っていたのは息子本人だったのに私は息子の自己肯定感を下げたしまい、良い方向に進めないこの時期が一番苦しかったです。

その後、医師や療育に通い、親である自分が変わらなくてはいけないことを学びました。息子の気持ちに寄り添うこと。担当医から、体をいっぱい動かして発散させてというアドバイスに、障害者交流センターのプールや体育館を利用するようになりました。他にも『おもちゃ図書館』で遊び、おもちゃを借りたり、工作が好きなので『わいわいアトリエ』に参加しました。聴覚過敏もあり、じつと座っていることが苦手な息子でも『こいこおんがくから』では耳を塞ぐことなく「これ知ってる歌だよね」と教えてくれることが嬉しかったです。

私は息子とどこかへ行く時にトラブルを起こしたりどうしようかと緊張するようになっっていました。障害者交流センターは「こなろ大丈夫」と、安心した気持ちで行くことができる場所なのです。息子にとっても、親にとってもとても穏やかな時間が過ごせる大切な場所です。

### 募集

#### 盆栽教室

正月飾りを作ります

日時 ● 12月10日(日) 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 ● 2000円

申し込み ● 11/11(出)～11/25(出)

問合せ ● 文化・芸術担当



イメージ作品

#### 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 ● 12月17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 ● 1000円

申し込み ● 11/19(日)～12/3(日) (今年度参加されていない方優先)

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 ● 12月9日(日) 午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

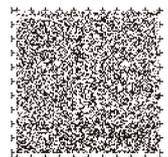
対象 ● センター利用証をお持ちの方

定員 ● 20名(先着順)

費用 ● 無料

申し込み ● 11/18(出) 定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当



※ 予定変更、中止となる場合があります。

秋も深まり、身体を動かすと気持ちの良い日が増えてきました。身体の内側から刺激を受けると身体の働きを調節しようとして化学物質(ホルモン)が分泌されます。運動も身体にとっては刺激となり、筋肉をつけたり、骨格を強くしたり、気分の高揚を促す働きがホルモンの多く分泌されるといわれています。骨格筋(筋肉)から分泌されるマイオカイン\*は軽い負荷でも筋肉を刺激することで分泌され、以下のような効果が期待できるといわれています。

\*マイオカイン…骨格筋から分泌されるホルモンの総称。近年の研究では、血流に乗って全身の臓器に良い影響を与えるものが多くあるといわれています

**身体を動かしてホルモン分泌を促しましょう！自宅でできる簡単トレーニング！**

**肩・腕のトレーニング**



- ①仰向けになり、胸の前でペットボトルを持ちます
  - ②3秒かけて上へ上げ、3秒かけて下ろします
  - ③10回程度行なってみましょう
- ペットボトルに入れる水の量で負荷を変えられます

**足もものトレーニング**



- ①イスの背もたれにつかまり、両膝を曲げます
- ②5秒間キープし、ゆっくりと戻ります
- ③10回程度行なってみましょう

運動やトレーニングは日々続けることが大切です！1日の中で決めた時間に行ったり、内容を記録するなどして日々継続しましょう！

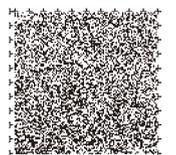


**今月の予定 (11月)**



日	予定	日	予定
1日(水)	午前 初日受付(一般) 午後 日常プログラム(プール)、みんなでスポーツ(テニス)	16日(木)	午前 体力・体組成測定の日
2日(木)	午後 日常プログラム(屋外)	17日(金)	午後 体力・体組成測定の日
3日(金)	午前・午後 文化・芸術体験イベント	18日(土)	午前 体力・体組成測定の日 午後 みんなのおながく、卓球中上級教室
4日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会 卓球中上級教室	19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)
5日(日)	午前・午後 交流水泳大会 午後 スティールパンワークショップ	20日(月)	休館日
6日(月)	休館日	21日(火)	休館日
7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)	22日(水)	午後 日常プログラム(体育館)
8日(水)	午後 日常プログラム(屋外)	23日(木)	午前・午後 交流陸上競技大会(上尾運動公園陸上競技場)
9日(木)	午後 みんなでスポーツ(卓球)	24日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 日常プログラム(屋外)
10日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 日常プログラム(体育館)	25日(土)	午後 映画鑑賞会、アーチェリー中上級
11日(土)	午前 陸上中上級教室・子どもスポーツ(陸上)(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	26日(日)	
12日(日)	午前・午後 グラウンドゴルフ大会	27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	午後 日常プログラム(体育館)
14日(火)	午後 日常プログラム(体育館)	29日(水)	午後 みんなでスポーツ(ショートテニス)
15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)	30日(木)	

12月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、29日(金)、30日(土)



- ◆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。