



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
12月 発行
第400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「みぬまわいわい寄席」他…………… 1～3
- ☆報告「文化・芸術体験イベント」…………… 2
- ☆読者の広場「充実した時間を工夫してもう一度」… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



きよみや まさと さくひん
清宮 正人さんの作品

(わいわいアトリエにて)

いろえんぴつ え
色鉛筆で塗り絵をしました。



ねんまつねん し きゅうかん び し
年末年始の休館日のお知らせ

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(木)までお休みとなります。

みぬまわいわい寄席

笑門には福来る！

交流センター恒例「みぬまわいわい寄席」を開催します

問合せ 文化・芸術担当

出演者 前座 三遊亭 げん馬

申し込み 利用証をお持ちの方

費用 500円 (中学生以下無料)

定員 120名 (介助者含む) (先着順)

場所 ホール

日時 1月21日(日) 午後1時30分～

申し込み 利用証をお持ちの方

費用 500円 (中学生以下無料)

定員 120名 (介助者含む) (先着順)

場所 ホール

日時 1月21日(日) 午後1時30分～

色物 二ツ目 一矢 (相撲漫談)

昔昔亭 喜太郎

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	21日(木) 午前9時～午後4時 3日(日) 午前9時～午後4時	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	10日(金) 午前9時～午後6時	28日(木) 夜間 21日(木) 夜間 15日(金) 夜間 14日(金) 夜間 10日(日) 午前 8日(日) 午前 7日(日) 午後 1日(日) 終日
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	

12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

文化・芸術体験イベント

11月3日(金)・祝文化・芸術体験イベントを開催しました。

普段、当センターが実施している教室を中心に、気軽に文化・芸術活動に触れていただく機会としています。ホールでは、午前中「ドンドンつなぐ太鼓サークル」「風(あらし21)」「リコーダーアンサンブル・ドルチェ」のみなさんによる演奏等が行われました。午後からは、センターの教室でおなじみの「にっこにかい」が行われました。盆栽体験、蕎麦打ち体験、福祉機器展示・レクリエーション体験や5団体の協力のもと障害者施設自主製品販売も行われました。センターで活動している団体「絵手紙サークルフロッカス」「埼玉県ダウン症児・者スポーツ推進協会」「tokotoko発達支援センター」の皆様の作品も展示されました。皆様の笑顔に癒され楽しい1日となりました。参加された皆様、関係各団体、ボランティアの皆様本当にありがとうございました。

リコーダーアンサンブル・ドルチェ



にっこにかい



蕎麦打ち体験



盆栽体験



福祉機器展示・レクリエーション体験



障害者施設自主製品販売



作品展示コーナー



募集

交流卓球大会

日頃の練習の成果を発揮しましょう！

【サウンドテーブルテニスの部】

日時 1月28日(日)

午前8時30分～午後4時30分(予定)

会場 会議室・研修室

対象 埼玉県在住で視覚に障害がある方

定員 30名

費用 1000円

申込み 12/16(土)まで

問合せ スポーツ指導担当

その他 詳細は実施要項をご確認ください。



【一般卓球の部】

日時 2月25日(日)

午前8時30分～午後5時

会場 体育館

対象 障害のある方・ない方

定員 120名

費用 1000円

申込み 2/10(日)まで

問合せ スポーツ指導担当

その他 詳細は実施要項をご確認ください。



第25回 交流サッカーフェスティバル

埼玉スタジアム2002で今年もサッカーを一緒にやりましょう！！

日時 1月13日(日)

午前8時30分～午後3時30分(予定)

会場 埼玉スタジアム2002

対象 小学生以上の知的障害のある方で構成されているサッカーチーム

定員 コートサイズにより異なります。

費用 1チーム1000円

申込み 12/17(日)まで(先着順)

問合せ スポーツ指導担当



にっこにかい

さえお姉さんと一緒に歌いましょう！

日時 12月23日(日)

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(介助者含む)(先着順)

申込み 12/2(出) 定員になり次第終了

問合せ 文化・芸術担当

費用 無料

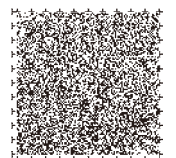
申込み 12/23(出) 定員になり次第終了

問合せ 文化・芸術担当

費用 無料

申込み 12/23(出) 定員になり次第終了

問合せ 文化・芸術担当



読者の広場

「充実した時間を工夫してもう一度」

特定非営利活動法人 白いお家福祉会
地域活動支援センター 茶色いお家
野田 香奈子 さん



茶色いお家はさいたま市緑区の目の前に用水路を挟み梅の木、桜並木その奥に畑が広がる自然豊かな場所にあります。春には毎日のようにお花見ができ、夏には虫の声がうるさく、秋には彼岸花や秋桜が咲き乱れ、きんもくせいのような香りに浸れます。そして、冬の今、空は高く、畑に霜が降りてきます。

四季を感じるお散歩に毎日が楽しみになります。20名に満たない小さな施設ですがみんな元気に過ごしています。

「おはようございます」と朝の第一声からはじまります。もちろん、マスク着用です。コロナ禍といつこともあり、手洗い、消毒、うがい、検温と続き、マイコップ、マイ箸、連絡帳の提出など朝の用意は大忙しです。

9時になるとラジオ体操、ダンスとほっと息のお茶休憩。これから作業開始です。活動として、受託内職軽作業、リサイクル活動（アルミ缶・古紙）をしています。

茶色いお家は、「安定とゆとりのある地域生活を維持・実現できるように寄与することを目的とする」という理念に基づき、日々の活動を行っています。コロナ禍になり施設内で作業以外に楽しめる時間を作ると職員間で安全面を第一に考えて少しでもいままでと変わらない生活に近づけることをしてみようと毎月催しを行う計画をしました。4月イースター、5月大人こどもの日、6月レインフェスティバル、7月七夕夏まつり、8月梨狩りなどなど。

催しの日だけは1日かけて、工作、クイズ、ゲーム、スペシャルランチ、美味しいおやつ、施設内でリレーをしたり、水鉄砲したり、梨畑になったりと思いつき楽しみ時間心待ちする人が増えました。

コロナ禍2年目から職員が少ない施設としてはとても難しい選択でしたが交流センターのプール参加を決めました。最初はマンツーマンで、現在は利用者さん3人に対し職員1名まで緩和しています。この3年間で体重増加の人も多く、アクアウォーキングはいい運動になっています。そして何度も通っていると顔見知りになり、声をかけてもらったり、シールのプレゼントをもらったり、地域のつながりを感じます。ほかに、交流センター主催のお弁当作りやパン教室に抽選で当たり大喜びで参加した利用者さんの笑顔の写真は印象的でした。

だんだんと緩和されてきていますが、まだまだコロナ禍の中、身近に交流センターがあつて本当に良かったと感じます。

そして、旧浦和市からなるさいたま施設連絡会主催の「TE運動会」や「TEえんたていめんと」という30歳の施設で成り立つ催しが他の施設と出来る日が来るのを楽しみに待っています。

募集

料理教室（栄養を学ぶ）

栄養について学びながら料理づくりを楽しむまじょう

日時 1月14日（日）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
※今年度「料理教室（栄養を学ぶ）」に参加されていない方優先

定員 6名（抽選） 費用 700円

申込み 12/9（出）12/23（出）
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 1月20日（出）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（介助者含む）（先着順） 費用 無料

申込み 12/16（出）1/6（出）
問合せ 文化・芸術担当

デイジー講習会

音声（おんせい）をパソコンに取り込み、データをデイジー化（けい）する方法を学びます

日時 1月24日（水）午前10時～午後4時
場所 第1・2研修室

対象 デイジー編集に興味・関心がある方
定員 8名（抽選） 費用 無料

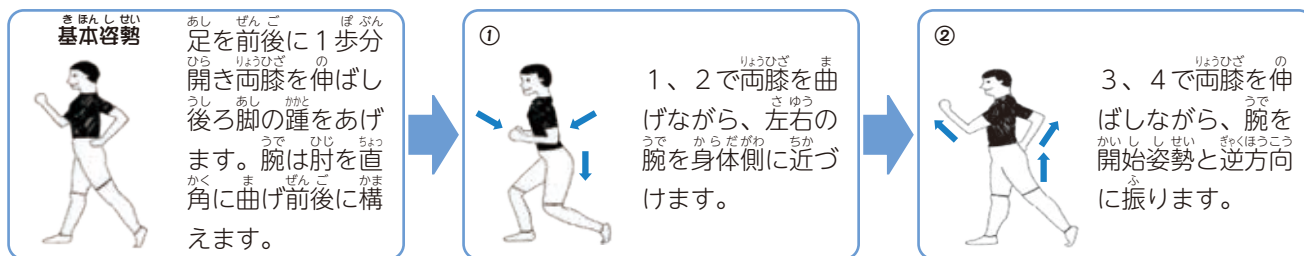
申込み 12/16（出）1/6（出）
問合せ 文化・芸術担当



※予定変更、中止となる場合があります。

今年も寒さが厳しくなり、体調不良を感じる方が増えてくる時期になりました。私たちの体には、ウイルスをはじめとしたさまざまな有害物質から体を守ってくれる「免疫」機能が備わっています。この免疫力を高く保つためには、栄養バランスの良い食事と質の良い睡眠、そして適度な運動が欠かせません。そこで今回は、自宅で手軽にできる運動を紹介します。

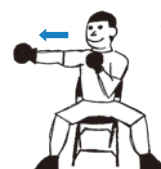
自宅でできるエアウォーキング



①→②→①→②を30秒繰り返したら、前後の足を入れ替え同様に30秒繰り返します。

チェアエクササイズ・座ってボクシング

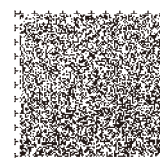
その名の通り座って行うボクシング！椅子に座りこぶしを作って左右交互にパンチを出します。腕全体の筋力アップ、続けて行うことで有酸素運動にも効果的です。好きな音楽に合わせて楽しく続けていけるといいですね！
3分程度を目安に行いましょう！



今月の予定 (12月)



日	予定	日	予定
1日(金)	午前 初日受付 (一般)	16日(土)	
2日(土)	午後 卓球中上級、福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	17日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室、アーチェリー場利用認定会 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
3日(日)	午前・午後 eスポーツ体験会、iPhone中級教室 (視覚) 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	18日(月)	9時～ 12時 休館日
4日(月)	休館日	19日(火)	休館日
5日(火)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	20日(水)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
6日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	21日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
7日(木)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)	22日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)
8日(金)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 日常プログラム (体育館)	23日(土)	午後 にこにこおながくかい、卓球中上級 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)
9日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	24日(日)	
10日(日)	午後 盆栽教室	25日(月)	9時～ 12時 休館日
11日(月)	休館日	26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)
12日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	27日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
13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)	28日(木)	午後 みんなでスポーツ (卓球)
14日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	29日(金)	9時～ 12時 休館日
15日(金)		30日(土)	9時～ 12時 休館日
16日(土)		31日(日)	9時～ 12時 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。