



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ゃこうりゆう 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

2024年
2月発行
第402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「とびつきースポーツフェスティバル」他 … 1～2
- ☆読者の広場「あの少女は今」 …………… 3
- ☆特集「健康チェックコーナーより」 …………… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



かめ おやこ
「亀の親子」
かめ い み ゆき まくひん
亀井 美幸さんの作品
お母さんと子どものかめです。
とうげいで作りました。

令和5年度 とびつきースポーツフェスティバルを 開催します

昨年（2023年）は、コロナ禍の状況を鑑みて、体育館で半日の実施でしたが、今年は拡大して体育館・運動場で二日通してスポーツをとびつきーを楽しむイベントを開催いたします。「スポーツでみんながひとつ!」とびつきーの笑顔」を台言葉に、様々な角度からスポーツの魅力や楽しさ、活動のきっかけを発見しましょう!!

日時 ● 3月3日(日)
午前・午後 一日通して実施予定

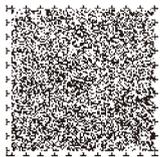
内容 ● 体育館種目、屋外種目を実施します
詳細はポスター要項をご確認ください

問合せ ● スポーツ指導担当

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
休館日以外はご利用になれます	4日(回) 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	21日(回) 終日	休館日以外はご利用になれます	25日(回) 終日	29日(回) 夜間 25日(回) 終日 24日(回) 夜間 16日(回) 夜間 15日(回) 夜間 11日(回) 午前 9日(回) 夜間 8日(回) 夜間 3日(回) 午前 2日(回) 夜間 1日(回) 夜間
午前：9時～12時				午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時30分	

2月の個人利用 できない日



募 集

盆栽教室

桜の苔玉を作ります

日時 ● 3月8日(金)

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 ● 1700円

申込み ● 2/9(金)～2/23(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



作品イメージ

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 ● 3月16日(土)

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)

費用 ● 無料(先着順)

申込み ● 2/17(出)～3/2(出)

問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

LINE開始のご案内

2月1日(木)からLINEの配信始めます。

毎月の休館日や緊急連絡等お知らせします。スポーツ、文化・芸術の画面にも入りやすくなっています。

館内に左記のポスターを提示します。バーコードを読み取りお友達になつてください

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@254itmwm

LINEの友だち機能から、ID検索するがQRコードもスクリーンしてください

待ってます♡



おもちゃ図書館・図書資料室のご案内

おもちゃ図書館と図書資料室が2階にあります。おもちゃ図書館には、すべり台やトミカなどたくさんのおもちゃがあります。

障害のあるお子さん(原則小学生まで)が保護者(介護者)の付き添いのものと遊ぶことができます。その利用を妨げない範囲で、障害のないお子さんと保護者も利用できます。中学生以上のお友達が遊べるように月に3回「わいわいーむ」を開催しています。

図書資料室には、子供向けの絵本や童話、大人向けに障別に分類した小説やエッセイなどが置いてあります。また、大活字本や拡大読書器の設置もしています。おもちゃ、書籍の貸し出しもしています。気に入ったおもちゃや書籍がありましたら、職員にお気軽にお声がけください。

センターが開館している日はいつでもご利用いただけます。ぜひご利用ください!

ご利用案内

ご利用時間 ● 午前10時～12時

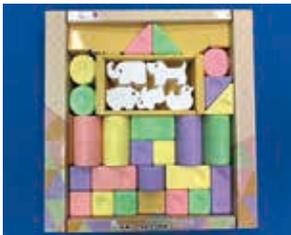
午後1時30分～4時30分

対象 ● (おもちゃ図書館)小学生までのお子さんと保護者もしくは介護者 (図書資料室) なたでも

利用方法 ● センターの利用証をお持ちの方は、1階総合受付にて入場手続きを行います。2階受付で利用証を提示してください。利用証をお持ちでない方は、2階おもちゃ図書館受付にて入場手続きを行ってください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。職員にお尋ねください。

新しいおもちゃ



お米のどうぶつつき



なでなでワンちゃん HACHI



スイスイおえかき

読者の広場

「あの少女は今」

永遠の青さ



それは厳しいリハビリを経て復職を間近に控えたある秋の日。この障害者が参加する水泳大会が開かれることを知り、激しい痺れと痛みを伴う体に鞭打ちながら交流センターへと出かけた。2階の観覧席からレースの模様を半分他人事のようにぼんやりと眺めていた目に突然衝撃が走った。

な、なんだ...！車椅子に乗ったその少女は、小学校の高学年かせいせい中学生。スーツと自分のレーンに近づくと両手を器用に使用して体を支え、自力で水の中へ。ピストルの音と同時に泳ぎだしたその姿にまた目が釘付けになった。なんと、少女には片足がなかった。その体で必死にバランスをとりながら背泳ぎで25メートルを泳ぎ切った。途中、何度もコースロープに手をぶつけながら...。ゴールに立った少女は、大歓声を送る観客に爽やかな笑顔で手を振ると自力でプールから上がり、車椅子に乗ると静かに控え室へ去っていった。

少女が去ったプールを、しばらくはただ呆然と見下ろしていた。心の中で必死に声援を送り続けた私の袖は、感動と決意の涙で濡れていた。「あの素晴らしく素敵な少女に一步でも近づきたい...」。

あれから早16年。少女はきつと素敵なお嬢さんに成長されたことだろう。その後、センターでお会いすることもないが、顔も名前も知らない少女に思いつきり背中を押されたあの鮮烈な思い出を力に、私は曲がりなりにもセンター通いを続けている。増えてゆく歳と減ってゆく運動メニュー。脳出血による左半身麻痺と不運な出血箇所もたらした視床痛による激しい疼痛に悩まされる度に、あの時の少女の姿がふとよぎる。あの言葉にできない強さと爽やかさが、これからも壁にぶつかる度に私を励まし続けるだろう。

特集

健康チエックコーナーより

良いこと探し

年明け早々に、北陸での地震や羽田空港での事故など暗いニュースが続きました。

嫌な出来事に遭遇したり、耳にすることで落ち込んでしまったときにどう対処したらいいのでしょうか。

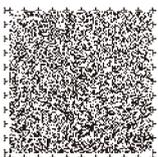
「ポジティブサイコロジ」の心理学者のフレドリクソン博士によると、健康な状態であるためにはポジティブな感情になる経験、ネガティブな感情になる経験の割合が3：1以上であることが望ましいとされています。

心療内科医の海原純子氏はインタビュー記事の中で「1つのネガティブなことにでくわしたとき、お茶を飲む、音楽を聴く、花を飾るなど心のポジティブ部分を増やす3つのことをすると、マイナス感情のスパイラルに陥りにくいもの」と話していました。

社会の出来事とは関係ないところでも「毎日ろくなことがない、嫌なことばかり」とつい思いがちですが、ネガティブなことばかりに焦点をあててしまっていないでしょうか？

そんな方には、寝る前に「1日であった良いことを3つノートに書いてみてください」と『良いこと探し』をお勧めしています。「今日はおなかの調子が良かったな」「セールで安く買った」「きれいな雲を見た」など、ささやかなことでも、人それぞれに良かったと思えることは意外とあるものではないでしょうか。

1日の生活の中には嫌なことばかりではなく、意識すれば良いことも必ず散らばっています。ポジティブな感情になる訓練で、少しでも気分が改善され、眠りやすくなると嬉しいです。



寒い時期、身体が冷えたまま運動していませんか？身体が冷えたまま運動すると怪我の元になります。そこで今回は、体温アップの方法やメリットをご紹介します！寒さに負けず、体温アップで楽しく運動しましょう！



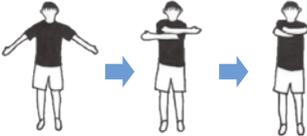
身体を温めるメリット

- 柔軟性を高める：筋肉や腱などの柔軟性を高め、関節の可動域を大きくすることで怪我の予防につながります。
- 神経機能が向上：脳から筋肉への神経伝達が早くなり運動時の動きがスムーズになります。

1・ストレッチ

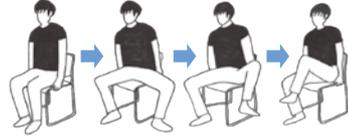
身体を温める3つの方法を紹介!!

アームハグ 回数:20回



- ①肩甲骨を内側に寄せ、胸を広げるように両腕を横に伸ばします
- ②肩甲骨を外側に広げるように背中を丸めながら、肩を抱きます
- ③腕を上下交互に入れ替えます

レッグスタンプ 回数:各10回



- ①左足を横に広げ、股関節を中心に外側から内側に足を回します
- ②右足も同じように行います
- ③内側から外側へ反対回しも同じように行いましょう

2・飲み物

- おすすめ① しょうが紅茶
- おすすめ② ホットココア



3・服装

風を通さず、着脱しやすい「ウィンドブレーカー」がオススメです



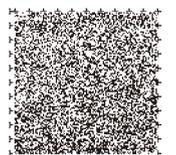
健康小話第86号引用

今月の予定 (2月)



日	予定	日	予定
1日(木)	午前 初日受付(一般) 午後 日常プログラム(体育館)	16日(金)	
2日(金)		17日(土)	午後 アーチェリー初級教室、子どもスポーツ陸上 夜間 みんなでスポーツ(卓球)
3日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会、アーチェリー初級教室 夜間 みんなでスポーツ(バドミントン)	18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)
4日(日)		19日(月)	休館日
5日(月)	休館日	20日(火)	休館日
6日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 日常プログラム(プール)、みんなでスポーツ(テニス)	21日(水)	午後 体力体組成測定の日
7日(水)	午後 水泳初級	22日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 日常プログラム(プール)
8日(木)	午後 みんなでスポーツ(卓球)	23日(金)	午後 体力体組成測定の日 夜間 みんなでスポーツ(卓球)
9日(金)	午後 日常プログラム(体育館)	24日(土)	午後 ハンドメイド教室、アーチェリー初級教室、子どもスポーツ陸上
10日(土)	午後 わいわいアトリエ、アーチェリー初級教室、子どもスポーツ陸上、リハビリ相談 夜間 みんなでスポーツ(バドミントン)	25日(日)	午前・午後 交流卓球大会
11日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室	26日(月)	休館日
12日(月)	午後 子どもスポーツ(ハートフルサッカー)	27日(火)	午後 日常プログラム(体育館)
13日(火)	休館日	28日(水)	午後 水泳初級 夜間 みんなでスポーツ(バドミントン)
14日(水)	午後 水泳初級	29日(木)	
15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)		

3月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、31日(日)夜間



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。