

ひろば さいたまけんしょうがいしゃこうりゅう 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。

わいわいひろば 広場

2024年
3月 発行
第403号

さいたまけんしやがいいしやこうりゆう
埼玉県障害者交流センター
していかん りしや さいたまけんしやかいふく し じぎょうだん
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団



〒330-8522 し う ら わ く おお は ら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】

い けん よう ぼう
ご 意見・ご 要望
ぶん ぶん ぶん
文化・芸術 担当
スポーツ指導担当
info@kouryu.net
culture@kouryu.net
sports@kouryu.net

☆募集「フラワーアレンジメント教室」… 1～2
 ☆報告「交流サッカーフェスティバル」他……………2
 ☆読者の広場「10年でやっと切れないそばが
 打てて嬉しいです！」……………3
 ☆スポーツ指導担当だより……………4
 ☆今月の予定……………4

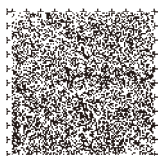


荒井 玲良さんの作品

き　じゅう　か
気ままに自由に描いています。

都合により変更と
なる場合もございます。

詳しくは、受付
たは職員にお問
合わせください。

[illegible]

3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

※^{よていへんこう}予定変更、^{ちゅうし}中止となる場合があります。
この^{いんさつぶつ}印刷物は^{さいせいし}再生紙を^{しやう}使用しています。

報告

交流サッカーフェスティバル

1月14日(日)、埼玉スタジアムにて、第25回交流サッカーフェスティバルを開催しました。昨年度は、感染症対策という観点から午前・午後の2部制となりましたが、今年度は1日通して実施することができました。16団体に参加いただき、24チーム244名の選手が集まりサッカーの試合を楽しみました。シュートを決めてガッツポーズをする姿や、選手同士声を掛け合ったりと、とても良い雰囲気で行うことができました。目標を達成できたチームも、できなかったチームも日々の練習に励み、来年度もサッカーフェスティバルへのご参加お待ちしております。



みぬまわいわい寄席

1月21日(日)にみぬまわいわい寄席を開催しました。落語芸術協会の三遊亭げん馬さんによる「ん返し」、昔昔亭喜太郎さんによる「宗論」、宮田陽・昇さんによる「漫才」、笑福亭和光さんによる「西行鼓ケ滝」を演じていただきました。



参加者からは、「落語をしつかり聞く機会を持ててよかった」「新年の初笑いできてよかった」「とても面白かった」などの声があがり、終始笑いに満ちていました！



真打 笑福亭 和光さん



色物 宮田陽・昇さん



二ツ目 昔昔亭 喜太郎さん



前座 三遊亭げん馬さん

募集

アーチエリー場

利用認定会

アーチエリー場を利用するための認定証を取得します

日時 ● 4月21日、5月19日、6月23日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月16日

※6月23日(※6月4日曜日) 第3日曜日(※6月4日曜日) 午後1時30分～3時

※対象・定員・申込等についてはお問い合わせください。

問合せ ● スポーツ指導担当

骨健康度測定会

骨の健康度を測ってみましょう
骨の健康度を5段階で評価します。
・手首で簡単に測定できます。
・結果に応じて、看護師より栄養や運動のアドバイスを受けることができます。



日時 ● 3月2日(出)・3日(日) 午前10時～午後4時
場所 ● 一階 作品展示コーナーにて
対象 ● どなたでも
申込み ● 当日お越しください
問合せ ● 看護師まで

読者の広場

10年でやっと切れないそば
が打って嬉しいです！

柴尾 和之さん

交流センターを利用し始めたのは中途障害（15年以上前）になった後1年くらいしてからでした。

だんだんと行動範囲も狭くなりこれはまずいと思って探したら運動ができるこちらを見つけた。ここなら色々な楽しみを見つけれそうだと思って来てみると、直ぐに私にはぴったりの施設だと感じました。それから月2度位通って卓球、トレーニング、ゴルフネット等を利用して頂いてました。

2023年4月からは仕事も辞めたので、週に2度くらいくるようになって益々利用頻度は上がっています。

また10年くらい前は少し活動していたISC（パソコンボランティア）に再度登録して活動する機会を増やしたいと思っています。

好きなことは4年くらい前に始めたカメラです。まだ趣味と言えるほど楽しみも分かってませんが、写真は何枚撮ってもパソコンで見るだけなら無料でできますのでコスパ最高だと思っています。

あと、先日2度目（初回は10年前）のそば打ち教室に参加させて頂きまして、10年来の悩みだった切れない年越しそばを打つことができました。失敗の原因は、つい風味のある黒い粒々を含んだそば粉を使っていたのが失敗でした。（均一の粉の方が水が回り易い）

さいたま蕎麦打ち倶楽部の皆様に的確に教えて頂き問題解決できました。ありがとうございます！これからは時間もあるのに1回ではなく2ヶ月に1回くらいそばを打って忘れないうちにしたいと思っています。

いつも職員の方々に冗談ばかり言ってしまう申し訳ありません、今後ともよろしくお願いいたします。

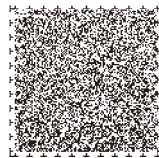
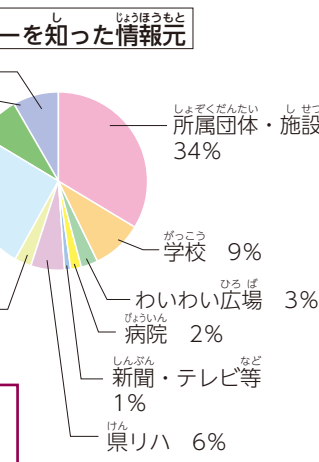
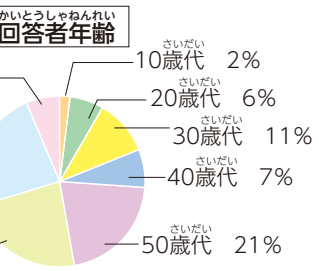
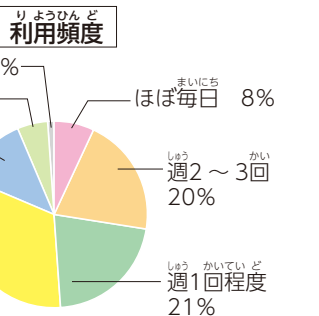
特集

顧客満足度調査結果について

顧客満足度調査のアンケートにご協力いただきありがとうございました。回答は5段階で評価していただきました。

平均点が高い項目が、①清掃の適切さ、②職員の態度・言葉遣い、③職員への信頼でした。一方、低い項目は、①事業の種類の豊富さ、②参加決定の方法、③ホームページの内容、となりました。今回は221名と多数の方に協力いただきました。アンケート結果や自由記述欄へのご意見を参考にさせて頂き、今後ともよりよいサービス提供に努めてまいります。

質問項目	平均
職員の態度・言葉遣い	4.52
傾聴・相談に応じる	4.37
意見・要望への対応	4.36
信頼できる	4.44
種類が豊富	3.96
内容の充実	4.08
参加決定の方法の明確さ	4.03
種類が豊富	4.16
内容の充実	4.09
参加決定の方法の明確さ	4.11
ホームページの内容のわかりやすさ	4.03
広報誌の内容のわかりやすさ	4.16
パンフレットの内容のわかりやすさ	4.14
掲示物の見やすさ	4.15
説明のわかりやすさ	4.39
受付の正確性	4.38
整理整頓	4.42
清掃の適切さ	4.58
照明・温度の適切さ	4.43
設備の安全管理	4.42
送迎バスの安全運行	4.42
施設全体の満足度	4.45
他者への推薦	4.43



※予定変更、中止となる場合があります。

腸のコンディションを整え腸活！

腸の働きは主に消化吸収と免疫機能！免疫機能の約6割は腸内にあります。

腸自体を鍛えることは困難ですが、「食事」や「運動」で機能を高めることができます。

美肌効果

痩せやすい身体へ

腸内環境が整うと・・・

気分すっきり

免疫力アップ

etc.

①「食事」が大事！

乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌を摂取しましょう
ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、漬物などに多く含まれています♪

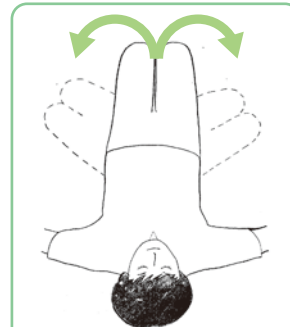
加工食品、人工甘味料の大量摂取には要注意

②身体を動かして腸に刺激を！

身体を動かすことで血流がよくなり、その刺激が腸の働きを活性化させます。

ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなどの「毎日続けられる種目」がおすすめです♪

「ひねって」活性化 簡単ストレッチ



マットや布団の上で

いすに座って

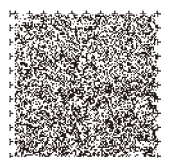


身体をひねった状態で
深呼吸5回

今月の予定 (3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 (プール)	16日(土)	午後 みんなのおながく、アーチェリー中上級教室
2日(土)	午後 子どもスポーツ (陸上) スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談	17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)
3日(日)	午前・午後 とびっきスポーツフェスティバル	18日(月)	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 (テニス)	20日(水)	
6日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	21日(木)	
7日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	22日(金)	
8日(金)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)、盆栽教室	23日(土)	
9日(土)	午後 子どもスポーツ (陸上)、リハビリ相談	24日(日)	午前・午後 ダウン症の日イベント
10日(日)		25日(月)	休館日
11日(月)	休館日	26日(火)	
12日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	27日(水)	
13日(水)	午後 みんなでスポーツ (テニス)	28日(木)	
14日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	29日(金)	
15日(金)	午後 日常プログラム (プール)	30日(土)	
4月の休館日	1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、30日(火)	31日(日)	夜間休館



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。