



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
6月発行
第406号

はつこう さいたまけんしやうがいしやこうりゆう
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 市外局番 (048) 利用予約834-2222
文化・芸術担当 834-2243
スポーツ担当 834-2248/FAX834-3333

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
スポーツ担当 sports@kouryu.net

- ☆募集 「にこにこおんがくかい」他…………… 1～2
- ☆読者の広場 「見えにくくても野球はできる。見えなくなっても野球はできる。」…3
- ☆特集 「夏休みイベント企画」……………3
- ☆「スポーツ担当だより」……………4
- ☆今月の予定……………4



はるさと もり きょういく かた かい さくひん
春里の森 教育を語る会さんの作品

きよねん 去年のクリスマスリースにも使いました。
こうえん 公園のどんぐりを枯れ枝につけて飾りました。



にこにこおんがくかい

やえお姉さんと一緒に歌いましょ

開催 申込み 費用 定員 対象 会場 日時

文化・芸術担当 6/9(日) 無料 80名 (介助者含む) (先着順) ホール 午後1時30分～2時30分

申し込みは定員になり次第終了

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 運動場	プール	トレーニング室	STT室	たいいくかん 体育館
16日(日)	16日(日)	16日(日)	16日(日)	休館日以外はご利用になれません	休館日以外はご利用になれません	22日(土)	28日(金) 27日(木) 22日(土) 21日(金) 20日(木) 14日(木) 13日(木) 7日(金) 6日(木)
午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時			午前9時～午後4時	夜間 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		夜間 17時30分～20時30分		

6月の個人利用
できない日

※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

体力・体組成測定の日

毎年、3〜4か月ごとに実施している20分程度の測定です。結果は過去10回分の結果と見比べることができ、グラフにして、後日差し上げていきます。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

6月20日(木) 午前9時30分〜11時45分
6月21日(金) 午後1時30分〜2時45分
6月23日(日) 午前9時30分〜11時45分

対象 障害のある方とその介護者
申込み 当日随時受付



※運動できる服装と体育館シューズが必要。
※混雑時はお待ちいただく場合があります。

内容 筋力(握力)、バランス能力、柔軟性などの体力測定、身長、体重などの体組成測定を行います。
問合せ スポーツ担当

アーチエリー初級教室

ルール・マナー等の基本的な知識と技術を習得し、アーチエリー場利用のための認定証の取得を目指します。



日時 6月22日・29日、7月13日・20日・27日(各土曜日) 全5回 午後1時〜2時30分

対象 障害のある方(アーチエリー初心者)

定員 6名(定員を超えた場合は抽選)

申込み 6/9(日)

問合せ スポーツ担当

水泳中上級教室

中高生〜U20

25m完泳や複数の泳法をマスターして元気に楽しく泳ぎましょう！

日時 6月15日・29日、7月6日・20日、8月10日(各土曜日) 午後6時〜7時20分

対象 中学生から20歳になる障害のある方(令和7年3月31日までに20歳以下の方)で15m以上泳げる方

場所 プール

申込み 10名
問合せ スポーツ担当



水泳初級教室

泳げなくても大丈夫！まずは10m泳げるようにチャレンジしてみませんか？

日時 6月28日、7月5日・12日・19日・26日(各金曜日) 午後1時〜2時30分

対象 プール

対象 障害のある方(水慣れが済んでいる初心者、初心者)

定員 10名(定員を超えた場合は抽選とする)

申込み 6/14(金)

問合せ スポーツ担当



映画鑑賞会

上映映画「めんだいびりり」

音声ガイド・日本語字幕付

内容 戦後に明太子で博多を幸せにしたいと、途方もない目標を持つ主人公に振り回される、家族と店員を面白おかしく描いたヒューマンドラマ。
日時 6月29日(土) 午後1時30分〜(上映時間120分)

対象 どの年齢でも

定員 120名(介助者含む)(先着順)

費用 無料

申込み 6/2(日) 定員になり次第終了
問合せ 文化・芸術担当



視覚障害者向け iPhone 初級教室

iPhoneをあまり触ったことがなくどのように操作するのかわからない方が対象です。通常の読み上げ機能の操作に加え、携帯型キーボードを使った操作を体験します。

日時 7月19日(金) 午前10時〜午後4時

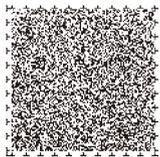
場所 第1・2研修室

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 6/15(土)・6/29(日)

問合せ 文化・芸術担当



お知らせ

令和6年4月から送迎バスの運行時間を変更しています

さいたま新都心駅発交流センター行き、朝8時15分発と45分発の2本になりました。それ以降は変更ありません。

読者の広場

見えにくくても野球はできる。 見えなくなっても野球はできる。

SSGB (埼玉県グラウンドソフトボール) 監督 渡辺 照夫さん

みなさんは、グラウンドソフトボールというパラスポーツをご存じでしょうか？

以前は、盲人野球といわれたスポーツです。1996年に「盲人」という言葉が差別用語であるという理由から盲人野球がグラウンドソフトボール(GSB)、盲人卓球がサウンドテーブルニス(SIT)、盲人バレーがフロアバレーと改名されました。グラウンドソフトボールとは、感銘的なソフトボールという意味です。

しかし近年、グラウンドゴルフと間違えられることも多くなり、「ブライインド」という言葉も定着してきているので2026年より「ブライインドベースボール」と名称変更が予定されています。

グラウンドソフトボール現状は、全国障害者スポーツ大会の正式団体競技であり、視覚障害者が参加できる唯一の競技です。チームは、およそ全国の都道府県に1チームあり、約800人の全盲、弱視がプレーを楽しんでいます。また、公認審判員も全国で約150名程度の登録をいただき、試合や練習のサポートしていただいております。

大会としては、全国障害者スポーツ大会、関東ブロック予選会、全日本グラウンドソフトボール選手権大会、東日本グラウンドソフトボール大会、関東地区リーグ戦等があり、埼玉県チームとして参加や代表権獲得を目標に月2回程度、埼玉県障害者交流センターを利用していただきまして練習を行っています。

視力に障害をお持ちの方は、もちろん、野球やソフトボールが好きな方々の参加をお待ちしております。サポーターとしてではなく、選手として、仲間として一緒に活動してくれる方々を大募集しております。

活動の後の懇親会という名目のただの飲み会で美味しいビールを流し込みませんか？

追伸 私、下戸でした。



特集

夏休みイベント企画!

交流センターで、体験してみよう
楽しい企画を用意して、お待ちしております



★書道ワークショップ

皆で書道を楽しみましょう
日時 ● 7月23日(火) 午後1時30分

★盆栽教室

季節の植物を使って、可愛い苔玉を作ります
日時 ● 7月27日(土) 午後1時30分

★映画鑑賞会

上映映画「塔の上のラパンツェル」
日時 ● 8月4日(日) 午後1時30分

★みんなのおんがく

音楽療法士の指導のもと、音楽に楽しく触れる時間です
日時 ● 7月20日(土) 午後1時30分
● 8月17日(日) 午後1時30分

★スティールパンワークショップ

ドラム缶から作られた打楽器を演奏します
日時 ● 8月7日(水) 午後1時30分

★わいわいアトリエ

自由に創作活動を行う時間です
日時 ● 8月10日(日) 午後1時30分

★創作ワークショップ

日時 ● 8月11日(月) 時間未定

★打楽器ワークショップ

楽器演奏経験のない方も気軽に楽しめます
日時 ● 8月21日(水) 午前10時30分

★ハンドメイド教室

可愛いアクセサリをつくれます
日時 ● 8月24日(土) 午後1時30分

*予定の詳細は、館内ポスター、ホームページ、わいわい広場7月号等でご案内いたします

問合せ ● 文化・芸術担当



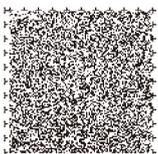
お知らせ

納涼祭

楽しい企画がいっぱいです

皆様のご来場、お待ちしております

日時 ● 7月28日(日) 午後5時30分～8時(予定)
場所 ● 障害者交流センター



※予定変更、中止となる場合があります。

あつ なつ く あつ からだ な 暑い夏がやって来る！！暑さに身体を慣らしましょう！！

あつ なつ
暑さに慣らすって…？



ひと からだ たいない ねつ つく たいおん じょうしやう あ たいおん さ
人の身体は体内で熱を作って体温を上昇させ、上がった体温を下げるために汗をかいた
りしてコントロールしています。

からだ あつ なつ 慣らす こと を 暑熱順化 と言います。暑くなってからではなく気温の上がり
はじめる この 時期 から 徐々に 汗 を かく よう な 運動 を して、体温 を コントロール する 機能 を
高める こと で 暑い 夏 に 対応 できる 身体 に 変化 させる こと が 大切 です。

なつ む からだ 夏に向けた身体づくり よ せい か つ し ゅ う かん に良い生活習慣

にちじゆうてき せい か つ なか じゆうぶん しょねつじゆん 化 おこな
日常的な生活の中でできることでも十分に暑熱順化を行うことができるの
でご紹介します。

1. ウォーキング



め や す
目安とポイント

- 1日30分程度
- ややきついと感ずるペース
で歩きましょう

2. 筋トレ、ストレッチ



め や す
目安とポイント

- 1日30分程度
- 全身運動を行うと柔軟性や筋力増
強に繋がります。



3. 入浴 (湯船につかる)

め や す
目安とポイント

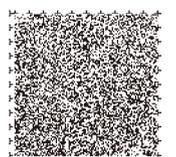
- 身体の内芯を温める様に
ゆっくりと浸かる。

あせ 汗 を か く よ う な 運 動 な の で、水 分 補 給 も
大 切 です。こまめ に 行 い ま し ょ う !!

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (6月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(出)	午前 初日受付 (一般) 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	16日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室
2日(日)		17日(月)	休館日
3日(月)	休館日	18日(火)	休館日
4日(火)		19日(水)	午後 朗読講座⑥
5日(水)	午後 朗読講座④	20日(木)	午前 体力体組成測定の日
6日(木)		21日(金)	午後 オーボエコンサート、体力体組成測定の日、水泳初級教室
7日(金)		22日(土)	午後 アーチェリー初級教室
8日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	23日(日)	午前 体力体組成測定の日、午前・午後 そば打ち体験教室 午後 アーチェリー場利用認定会
9日(日)		24日(月)	休館日
10日(月)	休館日	25日(火)	
11日(火)		26日(水)	午後 朗読講座⑦
12日(水)	午後 朗読講座⑤	27日(木)	
13日(木)		28日(金)	午後 水泳初級教室
14日(金)		29日(土)	午前 陸上中上級教室 午後 映画観賞会、 アーチェリー初級教室
15日(土)	午後 みんなのおながく 夜間 水泳中上級教室 (中学生～ U20)	夜間 水泳中上級教室 (中学生～ U20)	
7月の休館日 1日(月)、8日(月)、16日(火)、17日(水)、22日(月)、29日(月)		30日(日)	午後 にこにこおながくかい



※ 予定変更、中止となる場合があります。