



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

2024年
8月 発行
第408号

はっこう さいたまけんしやうがいしやこうりゅう
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「わいわいおんがくかい」他…………… 1～2
- ☆読者の広場「一緒にテニスをしませんか？」…3
- ☆特集「おもちゃ図書館・図書資料室より」……3
- ☆スポーツ担当だより……………4
- ☆今月の予定……………4



かいが ゆうひ ひか てつろ
絵画「夕日に光る鉄路」

ふくしま ひし さくひん
福島 尚さんの作品

げんざい じもと ぜんこく てつどう どくじ かつ
現在は、地元をはじめ全国の鉄道をテーマに独自の活動を展開しています。

しょうがいしやこうりゅう まえ てんじ
※障害者交流センターホール前「わいわいギャラリー」に展示しています。

わいわいおんがくかい
高校生が奏でる美しい音色と
すてきなダンスをお楽しみください
高校生の演奏で美しい音色と
すてきなダンスをお楽しみください

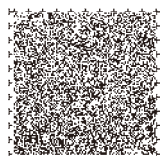
定員 120名(介助者含む)
出演者 NPO法人アート応援隊
(浦和学院高等学校)

対象 どなたでも
会場 ホール
日時 9月23日(月・振) 午後1時30分～2時30分

費用 無料
申込み 8/21(水) 定員になり次第終了
問合せ 文化・芸術担当



つこう へんこう
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
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	1日(休) 午前・午後	休館日以外はご利用になれます	2日(金) 午前・午後	30日(金) 夜間 29日(木) 夜間 23日(金) 夜間 22日(木) 夜間 9日(金) 夜間 8日(木) 夜間 2日(金) 終日 1日(木) 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	夜間：17時30分～20時30分	夜間：17時30分～20時30分	

8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

子どもスポーツ・陸上

陸上競技に挑戦してみたい小・中・高校生
大募集！

50m走・スラローム・ソフトボール投げ・
ビンバツク投など様々な陸上競技種目を
体験できます♪

日時 ● 9月7日(土) 午前10時～12時

場所 ● 鴻巣市立陸上競技場

対象 ● 肢体不自由のある小・中・高校生
※小・中学生は必ず介護者同伴

定員 ● 10名(抽選)

申込み ● 8/24(土)

問合せ ● スポーツ担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による
本格的な蕎麦打ちを体験します

日時 ● 9月10日(火) *2部制となります

①午前9時45分～11時15分

②午前11時30分～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● ①②各6名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 8/10(土)～8/24(土)

問合せ ● 文化・芸術担当



わいわいアトリエ

身近な材料を利用して
自由に創作活動を行います

日時 ● 9月14日(土)

午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 20名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 8/24(土)

定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当



押し花体験教室

初めての押し花教室です
押し花でカードを作成します

日時 ● 9月15日(日)

午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 12名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 8/4(日)～8/27(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



イメージ作品
メッセージカードと
葉を作ります

料理教室

(視覚障害者向け)

便利な調理器具を使い
安全でおいしい料理をつくりましょ

日時 ● 9月16日(月・祝)

午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 視覚障害の方

定員 ● 6名(抽選)

費用 ● 700円

申込み ● 8/9(金)～8/23(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



盆栽教室

季節の植物で苔玉を作ります

日時 ● 9月20日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 ● 第1工芸室

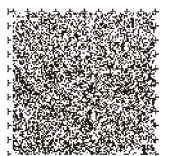
対象 ● 障害のある方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 8/23(金)～9/6(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



読者のひろば

「一緒にテニスを しませんか？」

富樫 剛さん



皆さんにとって心安らげる場所、家族や仲間と楽しめる場所はどこでしょうか？

私にとって、その場所のひとつがテニスコートです。

15年前、脊髄の怪我をきっかけに車いす生活を送っていた私は、ある方の誘いもあり車いすテニスと出会いました。そして、その後もずっと車いすテニスを楽しんでこられた理由のひとつとして、テニスというスポーツが、障がいのある若男女を問わず、同じコート内で誰とでも一緒にプレイできる点が大きかったのではないかと考えています。

身内話で恐縮なのですが、付き添いで来ていた家族もいつの間にかテニスにハマリ、結果として今では、家族とのかけがえのない大切な時間をテニスコートで過ごしています。

また、埼玉県障害者交流センターに一人で利用しに来た場合でも、スタッフの方が一緒にプレイしてくださったり、テニスコートにきている方々からも声をかけていただき、新たな出会いとともに、一緒にテニスを楽しむことができています。

新型コロナウイルスの流行を経て、身の回りの様々なことが変化したと感じる今日この頃。一方で、人との繋がりや尊さを改めて実感しています。

この文章を読んでくださっている方の中で、テニスに興味を持たれた方、もう一度始めたいけれどなかなかその機会がない方は、ぜひ一緒にテニスをしてみませんか。

最後に、いつもテニスコートに行けば誰かが必ずいるという安心感、そして多くの方と繋がる機会をいただけている埼玉県障害者交流センターの皆様に感謝とお礼を申し上げます。

報告

オーボエコンサート

6月21日金曜日に若尾圭介と音楽仲間によるオーボエコンサートを開催しました。

当日は、100名の方にご鑑賞いただきました。

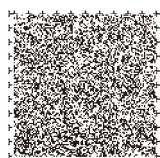
毎年恒例のボストン交響楽団オーボエ奏者の若尾圭介さんと若尾圭良さん（ヴァイオリン）、佐々木亮さん（ヴァイオリン）、川邊宗一郎さん（ヴィオラ）、辻本玲さん（チェロ）、津田裕也さん（ピアノ）をお迎えしました。鑑賞された方たちから「色々な楽器の演奏が聴けて楽しかった」「美しい演奏に涙が出ました」などの声をいただきました！



特集

おもちゃ図書館・図書資料室に 点字付き絵本が入荷しました！

「ぐりとぐら」や「しろくまちゃん」のほっとけーき」など人気な絵本が点字付きで読めます。他にも色覚バリアフリー絵本もあります。点字に興味のある方、バリアフリー絵本に興味のある方は、ぜひおもちゃ図書館・図書資料室にお越しください！



※予定変更、中止となる場合があります。

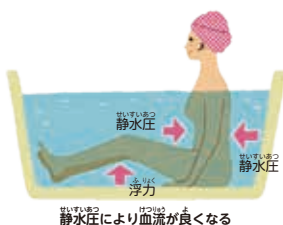
なつ 夏こそ、入浴をして、にゅうよく 疲れた身体を回復させましょう!!



スポーツ担当だより

今年の夏も暑いですね……

みなさんは夏でも湯舟につかっていますか？夏は暑いからシャワーを浴びるだけの人がいると思いますが、入浴することによって【静水圧作用】が働き血流やリンパの流れを改善させ、早く身体を回復させることができると言われています。今回は入浴による効果と方法についてご紹介します!!



静水圧により血流が良くなる

入浴することにより①血流改善②浮力作用の効果が期待できると言われています。

①血流改善

身体が温まることで、血管が拡張し、全身に血流が行き渡り新陳代謝もアップ!!!

②浮力作用

水中では浮力によって体重が10分の1程度になります。重力から解放され身体が軽くなることで緊張が緩みリラックス効果が期待できます。



夏の入浴における注意点

体調が優れないときは、長い入浴をさけましょう!!

また、入浴前後の水分補給を必ずしましょう!

→コップ1～2杯程度 (150ml～200ml)

夏場は屋外でも屋内でも汗をかきやすく、脱水気味であり平熱も高くなります。入浴が長いと熱中症や脱水症状等のリスクが高まります。



入浴方法について



全身浴 (肩までつかる)

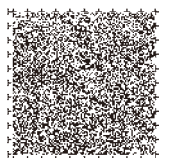
- 血流改善と浮力作用による効果は、肩までつかることで得られやすくなります。
- 湯船に浸かる時間は10分～15分でOK!!



今月の予定 (8月)



日	予定	日	予定
1日(木)	午前 初日受付 (一般)	16日(金)	午後 みんなでスポーツ (体育館)
2日(金)		17日(土)	午後 みんなのおながく 夜間 水泳中上級教室
3日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	18日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会、子どもスポーツ (水泳)、 重度障がい者水泳教室
4日(日)	午後 映画鑑賞会、子どもスポーツ (水泳)	19日(月)	休館日
5日(月)	休館日	20日(火)	休館日
6日(火)	午前 日常プログラム (種目別) 午後 日常プログラム (体育館)	21日(水)	午前 打楽器ワークショップ 午後 日常プログラム (体育館)
7日(水)	午後 スティールパンワークショップ、 みんなでスポーツ (体育館)	22日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
8日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	23日(金)	午前・午後 中高生福祉体験講座
9日(金)	午後 パソコン教室 (視覚)、日常プログラム (体育館)	24日(土)	午後 ハンドメイド教室 夜間 みんなでスポーツ (体育館)
10日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談 夜間 水泳中上級教室(中高生～U20)	25日(日)	午後 パソコン教室 (初心者)、子どもスポーツ (水泳)、 重度障がい者水泳教室
11日(日)	午後 子どもスポーツ (水泳)、創作ワークショップ 夜間 みんなでスポーツ (体育館)	26日(月)	休館日
12日(月)		27日(火)	夜間 みんなでスポーツ (体育館)
13日(火)	休館日	28日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
14日(水)	午後 みんなでスポーツ (体育館)	29日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
15日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	30日(金)	午後 みんなでスポーツ (体育館)
9月の休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)、18日(水)、24日(火)、30日(月)		31日(土)	午後 アーチェリー中上級教室 夜間 水泳中上級教室



※ 予定変更、中止となる場合があります。