



募 集

打楽器ワークショップ

みんなでリズムに乗って楽しめよう！

日時 ● 10月14日(月・祝)  
午前10時30分～12時

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方

定員 ● 30名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 9/14(出)



問合せ ● 文化・芸術担当

※定員になり次第終了

フラワーアレンジメント教室

季節の花をアレンジメントします

日時 ● 10月20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 ● 20名(抽選)

費用 ● 1000円

申込み ● 9/15(日)～10/5(出)



問合せ ● 文化・芸術担当

今年度参加されていない方優先

料理教室(栄養を学ぶ)

栄養を学びながら料理作りを楽しみましょう

日時 ● 10月22日(火)  
午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 8名(抽選)

費用 ● 700円

申込み ● 9/21(出)～10/5(出)



問合せ ● 文化・芸術担当

今年度参加されていない方優先

ステイールパンワークショップ

ドラム缶から作る打楽器で音を楽しめよう

日時 ● 10月26日(土)  
午前10時～11時30分

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 無料

申込み ● 9/28(出)～10/12(出)



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 ● 10月26日(土)  
午後1時30分～3時

場所 ● 第3・4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 ● 10/5(出) ※定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち教室

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4回コースを体験しましょう

日時 ● 10月29日、11月12日・26日、12月10日  
(各火曜日) 全4回コース

2部制になります

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

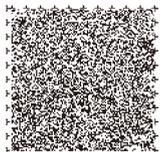
対象 ● 障害のある方

定員 ● ①②各6名(抽選)

費用 ● 毎回1000円(原則4回分一括納入)

申込み ● 9/19(木)～10/8(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



# 読者の広場

## 一笑健明 子供達と共に

一般社団法人 やまざくら福祉協会 放課後デイサービスはなみずき  
施設長 児童発達管理責任者 平野 チトセさん

さいたま市緑区宮本に氷川女体神社があり、春には見沼田んぼ、桜回廊満開の桜並木が見事に20kmにも続く遊歩道あり、街路樹にはピンク色、白色のハナミズキが咲き、農産物を育てている風景も見られる自然豊かなところに事務所があります。職員3名、スタッフ8名で従事しています。

午後、一日10名の子供達が帰ってきました。「ただいまあ」「おかえり！」と元気な挨拶から子供達の状態を把握し日課が始まります。うがい、手洗い、検温、連絡帳提出、水筒、ランドセルを所定の場所に置きます。

活動は室内で、工作、壁画、SSST、食育、お誕生日会、お話会等があり、外活動ではヨガ、ダンス、音楽療法、体育館、社会見学、公園、遠足と体験し楽しく過ごしています。プールは、利用可能だとは知りませんでした。それで職員の方に聞き、ぜひお願いしたく申し込みました。当初不安でしたが、職員の方々の見守りや赤台、浮輪等の備品も自由に利用でき、水が怖く初めての子供達もスタッフと一緒に楽しく参加できました。笑顔で「楽しかった！また来たい！」と答えてくれる声が聞け、疲れも軽減(ぐ)します。

最近音楽室も利用し、大好きな歌を声あげて楽しんでます。発声にもなります。子供達には色々な体験を通してのびのびと過ごし、基本的動作を習得し、社会の適応力を身につけられるようにサポートし対応したいと思います。

私が交流センターを知るきっかけは、ボランティアの募集させて頂き、最初は卓球大会のお手伝いをさせて頂きました。その後、転居した為遠のいていたのですが、現在仕事でセンターに伺えることに嬉しさを感じています。

職員の方々の丁寧で親切な対応で快く子供達と過ごす事ができます。ありがとうございます。

一笑健明  
笑顔で  
心も体も元気で  
あかあか

このスローガンを掲げ、これからも子供達と一緒に歩んでいこうと思います。



## 報告 納涼祭



7月28日(日)、「もりあげ、つなげよう、地域の輪」をテーマに令和6年度納涼祭を開催し、1,000名を超える方々に来場いただきました。

「ボーグ・エンターテインメント・スワール」の皆様には見ている人が思わず踊りだしてしまふような楽しいダンス、「北袋鼓友組」の皆様には館内に勇壮な音が鳴り響く太鼓をステージで披露していただきました。

また、子供達の歓声が溢れ、取れたヨーヨーなどを持ち歩いている姿が印象に残った縁日コーナー。クライマックスとなる打ち上げ花火も大歓声に包まれ、今年の夏を非常に盛り上げるイベントとなりました。

暑い中、またご多忙の中でご協力いただいた近隣自治会、大原中学校及びボランティアの皆様、本当にありがとうございます。

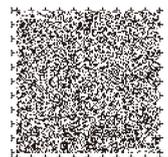


## 第1期 水泳初級教室

6月26日(水)から全5回にわたって「第1期水泳初級教室」を開催しました。

今回は7名の方に参加していただき、個人に合った技術の体得とステップアップを目指し、10m以上泳げるようになることを目的として取り組みました！最初は水が怖そうにしていた参加者やバタ足や息継ぎに苦戦している方もいましたが、最後の教室ではクローラーや平泳ぎで10m以上進むなど様々な事が少しずつできるようになりました！

今後もプールの利用をお待ちしています。また今後2期3期の水泳初級教室の開催も予定されていますので、その際にはたくさんの方のご参加をお待ちしています。



※予定変更、中止となる場合があります。

**「質の高い睡眠」で、酷暑で疲れた身体を回復しましょう！**

残暑が厳しい9月…暑さによる疲れ、たまっていませんか？  
今回はその疲れた身体を「質の高い睡眠」で回復させるためのポイントをご紹介します！

スポーツ担当だより

～環境編～

①冷房を上手に活用しましょう ⇒25℃～28℃設定がおすすめ！  
冷房は苦手という方は、布団に入ってからの数時間使うだけでも効果的

②通気性の良い衣類で湿気を逃がして、体温を下げましょう！  
⇒吸湿性の高い寝具、リネン素材を使った衣類などが効果的です

冷風が直接当たらないように設定

～簡単ストレッチ編～

自律神経を整え、リラックスさせることで「質の高い睡眠」へと導きやすくなります

★呼吸はお腹がふくらむように ゆっくりと鼻から吸って口から吐く

★ベッドに座る、または布団の上にあぐらなど楽な姿勢で行います。

• 背筋をまっすぐに伸ばす

• 手は楽な位置におく

• 深呼吸を3回～5回

仰向けて♪

①息を吸いながら背伸びで5秒キープ！

②口からハーッと吐きながら力を抜く  
⇒これを3回～5回

今月の予定 (9月)

日	予定	日	予定
1日(日)	午前 初日受付 (一般) 午後 重度障がい者水泳教室、子どもスポーツ (水泳)	16日(月)	午前・午後 料理教室 (視覚障害者向け) 夜間 みんなでスポーツ (体育館)
2日(月)	休館日	17日(火)	休館日
3日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	18日(水)	休館日
4日(水)	午後 みんなでスポーツ (体育館)	19日(木)	午後 みんなでスポーツ (体育館)
5日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	20日(金)	午後 アーチERY初級教室、日常プログラム (屋外)、盆栽教室
6日(金)	午後 日常プログラム (体育館)	21日(土)	夜間 水泳中上級教室
7日(土)	午前 陸上中上級教室、子どもスポーツ (陸上) 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級教室	22日(日)	午前・午後 交流グラウンドゴルフ大会
8日(日)	午後 重度障がい者水泳教室	23日(月)	午後 水泳初級教室、わいわいおんがくかい
9日(月)	休館日	24日(火)	休館日
10日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 日常プログラム (屋外) 夜間 みんなでスポーツ (体育館)	25日(水)	午後 日常プログラム (屋外)
11日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	26日(木)	午後 みんなでスポーツ (テニス)
12日(木)	午後 みんなでスポーツ (体育館)	27日(金)	午後 アーチERY初級教室
13日(金)	午後 日常プログラム (体育館)	28日(土)	午後 アーチERY中上級教室、eスポーツ体験会
14日(土)	午後 アーチERY中上級教室、リハビリ相談、わいわいアトリエ	29日(日)	午前・午後 eスポーツ大会 午後 水泳初級教室
15日(日)	午後 アーチERY場利用認定会、重度障がい者水泳教室、押し花体験教室	30日(月)	休館日

10月の休館日 7日(月)、15日(火)、16日(水)、21日(月)、28日(月)

※ 予定変更、中止となる場合があります。