

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
10月 発行
第410号

はっこう
発行

さいたまけんしやうがいしゃこうりゅう
埼玉県障害者交流センター

していかん りしゃ
指定管理者

さいたまけんしやかいふく し じぎょうだん
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 利用予約 048-834-2222/FAX 048-834-3333

文化・芸術担当 048-834-2243

スポーツ担当 048-834-2248

ホームページアドレス <https://www.kouryu.net>

【E-mail】 いげん ようぼう ご意見・ご要望 info@kouryu.net
ぶん か げいじゆつたんとう 文化・芸術担当 culture@kouryu.net
たんと スポーツ担当 sports@kouryu.net



「ステンドグラスのオーナメント」

8月11日(日)、みぬま福祉会工房集のアーティストさん4名を講師に迎えてスタンドグラスのワークショップ

をかいさい開催すしました。好きな色いろの
 パーツえらを選び形かたちをつくりま
 す。
 講師こうしの丁寧ていねいな手てほどきを受
 けて、素敵すてきな作品さくひんに仕上しあがりま
 した。



をお呼びします
 日時 11月17日(日) 午後1時〜3時
 場所 障害者交流センター ホール
 定員 20組(抽選)
 対象 埼玉県在住の障害のある小学生以下の子どもと保護者さん
 参加費 500円
 申込み 10/19(土)11/2(土)
 申込書に記入のうえ、直接持参・郵送または、FAX・Eメールで申込してください。
 問合せ 文芸担当



「えぬくんちゃんねる」
講演会 & おしゃべり会

ゲートボール場 いしやう		アーチェリー場 しやう		ソフトボール場 しやう		うんどう場 運動場		プール		トレーニング けい		STT室 しつ		たいいく かん 体育館															
5 日 (土)		19 日 (土)	6 日 (日)	14 日 (月)	13 日 (日)	19 日 (土)	12 日 (土)	6 日 (日)	5 日 (土)	19 日 (土)	休 館 日 以外 は ご 利 用 に な れ ま す	19 日 (土)	12 日 (土)	6 日 (日)	5 日 (土)	31 日 (木)	25 日 (金)	20 日 (土)	19 日 (土)	18 日 (金)	17 日 (木)	12 日 (土)	11 日 (金)	10 日 (木)	6 日 (土)	5 日 (土)	4 日 (金)	3 日 (木)	
午後 1時 30分 まで		午前 9時 30分 まで	午前 10時 30分 まで	午前 9時 30分 まで	午前 9時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	午前 9時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	午後 5時 30分 まで		終 日	午後 1時 30分 まで	午前 9時 30分 まで	終 日	夜間 18時 30分 まで	夜間 18時 30分 まで	夜間 18時 30分 まで	終 日	夜間 18時 30分 まで	夜間 18時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	夜間 18時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	夜間 18時 30分 まで	午後 5時 30分 まで	終 日	夜間 18時 30分 まで	
午前：9時～12時						午後：13時～17時						夜間：17時30分～20時30分																	

10月の個人利用
できない日



※^{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^{しよう}使用しています。

募 集

令和6年度 交流陸上競技大会

初めて大会に参加する選手から自己の記録に挑戦する競技者まで幅広い選手の参加をお待ちしております。



日時 ● 11月23日(土・祝)
場所 ● 上尾運動公園 陸上競技場
対象 ● 障がいのある競技可能な方 200人
障がいのない競技可能な方 50人
(中学生以上)

費用 ● 1,000円(リレーを除く1名2種目まで)
※事前振り込み

申込み ● 詳細は実施要項をご確認ください
問合せ ● スポーツ担当

卓球初級教室

卓球を始めてみたい方大歓迎！
全5回で卓球の基本を習得しましょう！



日時 ● 10月26日、11月2日・9日・23日・30日
(各土曜日) 午後1時～2時30分

場所 ● 体育館
対象 ● 障がいのある方

定員 ● 12名(抽選)

申込み ● 所定の「令和6年度スポーツ事業共通申込書」に必要事項を記入の上、持参または郵送・FAX・Eメールにて申し込み。

問合せ ● スポーツ担当

わいわいアトリエ

身近な材料を利用して自由な創作活動を行います

日時 ● 11月9日(土)
午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室
対象 ● 障がいのある方
定員 ● 20名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 10/20(日) 定員になり次第終了
問合せ ● 文化・芸術担当



コーヒー講座

美味しいコーヒーを一緒に楽しみましょう

日時 ● 11月14日(木)

午後1時30分～3時

場所 ● 和室1・2

対象 ● 障がいのある方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 500円

申込み ● 10/18(金)～11/6(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおんがく

音楽療法士と楽しく音楽にふれる時間です

日時 ● 11月16日(土)

午後1時30分～2時30分

場所 ● ホール
対象 ● 障がいのある方

定員 ● 80名(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 10/19(出)～11/2(出)

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教室(中級)

音声ソフトや携帯型テンキーボードを利用した便利な使い方を紹介します

日時 ● 11月20日(水)

午後1時～4時

場所 ● 第1・2研修室

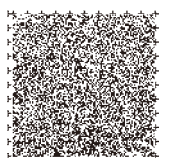
対象 ● 埼玉県在住の視覚障害の方

定員 ● 8名(抽選)

費用 ● 無料

申込み ● 10/20(日)～11/4(月・祝振)

問合せ ● 文化・芸術担当



読者の広場

太鼓の楽しさを通して どんどんつながりを

ドンドンつながれ太鼓サークル 世話人 鈴木 こそえさん

鈴木 こそえさん



ドンドンつながれ太鼓サークルは、発足して今年で12年目を迎えました。有志の浦和特別支援学校の生徒やその家族、教員からスタートし、今では近隣の特別支援学校や特別支援学級などの仲間をはじめ、作業所等で働く先輩たちも増え、毎回たくさんの仲間やその家族が、障害者交流センターに集っています。

ドンドンつながれ太鼓サークルの目的は

○子どもも大人も青年も、太鼓の響きやリズム、叩くことや雰囲気を楽しもう。

○出会いやつながりを広げよう。

○週末の過ごし方や卒業後の余暇を豊かにするきっかけとしよう。

○サポートや作業所の活動等の場として活用してもらおう。

です。しっかりとリズムを叩けなくても大丈夫！自分らしく太鼓と向き合って表現すること、太鼓を通して仲間と共に過ごすことを味わうこと、いろいろな人と関わりあうことを大切にしています。そして、保護者どうしが顔と顔を合わせておしゃべりできること、情報交換ができることも、このサークルの大きな魅力です。

コロナ禍は、学校の体育館を使用することができない期間が長かったのですが、障害者交流センターは人数制限や消毒等、感染対策をしっかりと行う中で、早い時期から利用することができました。そのおかげで孤立しそうなコロナ禍の時も、障害者交流センターに集まって、できる範囲で歩みを止めずに、サークル活動を続けることができました。

7月にはダンスの先生をお呼びして、ヒップホップダンスにも挑戦しました。いろいろな文化に触れる体験も、仲間や家族の声を聞きながら企画していきたいと思っています。障害をもつ仲間たちとその家族、そして支援者や地域の人も、安心して集うことができるドンドンつながれ太鼓サークルで、ドンドン太鼓を叩き、どんどんつながりを広げて、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいです。ぜひあそびにきてください。



毎年開催している
笑顔咲く春まつり



コロナ禍は音楽室
でも練習しました

報告

令和6年度 中高生福祉体験講座

8月23日(金)に中高生福祉体験講座を開催しました。これは「障害」や「ボランティア」について学ぶ中学生、高校生を対象にした体験講座です。

「見えない世界に触れてみよう」「手話でコミュニケーション」「車いすバスケットボール体験」をテーマとした各講座では、障害当事者である講師から障害について、これまでの実体験などの話と演習・実技を含む盛沢山な内容となりました。

最後は1日を通しての学びをグループワークで共有し、発表を行うことで受講者同士の意見交換、講師とのより深い交流ができたと思います。受講者からは「手話は表情が大事。もっと覚えてみたい」「視覚障がいのある方への言葉の力、大切さを感じた」「車いすにのるとバスケットゴールが高くて驚いた」「自分とは違う視点、考えを聞くことができて視野が広がった」など様々なコメントをいただきました。



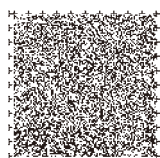
子ども水泳

8月4日(日)から全5回にわたって「子どもスポーツ・水泳教室」を開催しました。今年度は12組24名の方に参加していただき、プールでの遊びを通して水慣れを行い、泳ぎへの導入を図ることを目標に行いました。初回は水が怖そうにしていた参加者も最終回では顔を水につける、水に浮く、バタ足で前に進むなど様々な事ができるようになりました！



お詫びと訂正

「わいわい広場」9月号「読者の広場」の文章に「事務所」と掲載されていたものが正しくは「事業所」の誤りでした。御投稿いただきました平野チトセ様はじめ関係者の皆様にお詫びをいたします。大変申し訳ありませんでした。



食欲の秋！元気になる食事を食べた身体に！

皆さん食事を気にしたことってありますか？

食事は運動時のエネルギーになったり、疲労回復をする為に必要です。偏った食生活は運動の効果を無くすだけでなく、身体の調子も悪くします。今回は食事のバランスと疲労回復が望める食材について説明します！



食事のバランスって…？

1日の生活で「何を」「どれだけ」食べるかを図にしたものです。主に主食は身体のエネギーとして、主菜は筋肉や血液をつくるなど、どれも必要不可欠な食材です。さらに副菜では身体の機能を維持したり、身体で作れない栄養を補給するためにも重要なので、食べるものにも意識した食事が大切なのです！！

食べすぎにも注意！

食事の取りすぎは身体につく脂肪の増加に繋がってしまいます。

食べる量に注意して食事を楽しみながら、適度な運動で消費していきましょう！

疲労回復に効果の高い食材を！

例えば豚肉や卵に含まれるビタミンB1は代謝を助けたり、ブロッコリーや萵などに含まれるビタミンCは疲労を溜めない予防にもなります。また吸収の手助けをしてくれるクエン酸はレモンやオレンジに含まれているので積極的に取り入れましょう！

今月の予定 (10月)



日	予定	日	予定
1日(火)	午前 初日受付 (一般) 午後 日常プログラム (体育館)	16日(水)	休館日
2日(水)	午後 日常プログラム (プール) (屋外)	17日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
3日(木)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	18日(金)	午後 アーチェリー初級教室
4日(金)	午後 アーチェリー初級教室	19日(土)	
5日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会、アーチェリー中上級教室 夜間 水泳中上級教室	20日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室、水泳初級教室、アーチェリー場利用認定会
6日(日)	午後 水泳初級教室	21日(月)	休館日
7日(月)	休館日	22日(火)	午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ) 午後 日常プログラム (体育館)
8日(火)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)	23日(水)	午後 日常プログラム (プール) (屋外)
9日(水)	午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)	24日(木)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
10日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	25日(金)	午前 日常種目別プログラム (ヨガ) 午後 みんなでスポーツ (テニス)
11日(金)	午後 アーチェリー初級教室	26日(土)	午前 スティールパンワークショップ 午後 わいわいアトリエ、卓球初級教室
12日(土)	午後 アーチェリー中上級教室、リハビリ相談	27日(日)	午後 ボッチャ体験会
13日(日)	午後 オータムコンサート、水泳初級教室 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	28日(月)	休館日
14日(月)	午前 打楽器ワークショップ	29日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室、午後 日常プログラム (体育館) 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
15日(火)	休館日	30日(水)	午後 日常プログラム (プール)、 みんなでスポーツ (テニス)
11月の休館日	5日(火)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、25日(月)	31日(木)	午後 日常プログラム (体育館)

