



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
11月発行
第411号

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 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】 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「人形劇団ポポロ「ばけものづかい」」他… 1～2
- ☆読者の広場「25メートルへの挑戦」……………3
- ☆報告「水泳中上級教室」他……………3
- ☆スポーツ担当だより……………4
- ☆今月の予定……………4



初めての企画「押し花体験教室」の作品
色とりどりの花をちりばめてしおりとメッセージカードを完成させました。

しんきかく
新企画

じんぎやうげきだん
人形劇団ポポロ

「ばけものづかい」

落語を元にして作られたお話の人形劇です。
頑固なおじいさんと愉快なおばけたちの
やりとりをお楽しみください。

申し込み 500円 (未就学児無料)
費用 120名 (介助者含)
対象 12月21日(土) 午後1時30分～2時40分
会場 ホール
申し込み 11月23日(土) 午前11時～午後1時

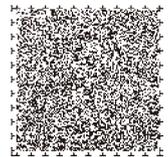
先着順



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	3日(日) 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	3日(日) 午前夜間 午後	休館日以外はご利用になれます	29日(金) 午前夜間 午後	29日(金) 22日(金) 21日(金) 15日(金) 14日(木) 8日(金) 7日(木) 3日(日)
午前：9時～12時				午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時30分	

11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

卓球中上級教室

講師として埼玉県障がい者卓球協会の方にご協力いただき、全5回でスキルの向上を目指します！



日時 ● 12月21日・28日、令和7年1月4日・18日、2月1日(各土曜日)

午後1時～2時45分

場所 ● 体育館

対象 ● ラリー等の基本的な技術を習得している障がいのある方(対象が迷った場合は担当職員までお問い合わせください)

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

第1回

交流ポッチャ大会

日時 ● 12月8日(日)

午前9時30分～午後4時(予定)

場所 ● 障害者交流センター体育館

※詳細については実施要項をご確認ください。

問合せ ● スポーツ担当



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分程度の簡単な測定です。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 ●

11月14日(木) 午前9時30分～11時45分

15日(金) 午後1時30分～2時45分

16日(土) 午後1時30分～2時45分

場所 ● 体育館

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

ハンドメイド教室

ウィンタリースを作ります

色とりどりの渦巻模様を丸くちりばめた可愛い壁飾りです

日時 ● 11月29日(金) 午後1時30分～3時

場所 ● 第1工芸室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 8名(抽選)

費用 ● 800円

講師 ● クラフトトーカー・スタッフ

申込み ● 11/1(金)～11/15(金)

問合せ ● 文化・芸術担当



映画鑑賞会

「お終活 熟春！」

人生、百年時代の過(かた)し方

出演 高畑淳子・橋爪功

※音声ガイド、日本語字幕あり

「終活」を通して離婚寸前の熟年夫婦が絆を取り戻そうとする人情コメディ

日時 ● 11月30日(土)

午後1時30分～

上映時間 113分

場所 ● ホール

対象 ● どなたでも

定員 ● 120名(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 11/3(日)～ 定員になり次第終了

※定員に満たない場合は当日参加も可能です

問合せ ● 文化・芸術担当



©2021「お終活」製作委員会

盆栽教室

正月飾りを作ります

日時 ● 12月8日(日) 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 ● 2000円

申込み ● 11/10(日)～11/23(土)

問合せ ● 文化・芸術担当



昨年の作品

読者の広場

25メートルへの挑戦

湯山 恭平さん



僕は怪我をしてから車椅子での生活が12年となりました。怪我を負う前は、中学時代に部活動でテニスしていました。運動は好きでしたので車椅子でもできるていきました。運動は好きでしたので車椅子でもできるスポーツを探していたところ、友人に車椅子バスケットボールしようかと誘われました。せっかくなので始めた車椅子バスケットボールですがコロナ禍で人が集まらなくなりました。

そんな時、交流センターのプールを見て、これなら一人でもできると思いましたが、僕の身体のハンディキャップは、みぞおちから下にかけて力や感覚がない下半身麻痺です。そのため、プールの途中で疲れて止まろうとしても立つことができません。「溺れたらどうしよう」と不安な気持ちでいっぱいでしたが思い切ってプールに飛び込んでみました。そうすると身体は浮き25メートル先のゴールまでたどりつくことができました。

水泳を始めて半年が過ぎたころ、センターの職員の方から水泳交流大会に参加してみませんかと声をかけていただきました。自分のタイムを確認する良い機会だと思い、勇気をだして大会に参加しました。タイムはさんざんでしたが25メートルを完泳できました。

水泳と出会い、僕はたくさんの方の大切なことを学びました。最初はできなかったことが、練習を重ねるうち少しずつできるようになりました。一步を踏み出すこと、そしてそれを継続することが大切だと思いました。

最後に日ごろから施設の運営管理をされている皆さんのおかげで、こうしてスポーツを楽しむことができることを心から感謝しています。

そしてこれからもどうぞよろしくお願い致します。

報告

水泳中上級教室



8月10日(土)から全5回にわたって「水泳中上級教室」を開催しました。今回は中上級I10名、中上級II13名の方に参加していただきました。埼玉県障害者水泳協会の方を講師に、各参加者の泳力に応じてレベルアップを目指すことを目標に行いました！講師の方のアドバイスを通して、みなさん泳力アップに向けて熱心に取り組んでいました！



重度障がい者のための水泳教室

8月18日～9月15日の毎週日曜日全5回にわたって四肢麻痺の方を対象に「重度障がい者のための水泳教室」を開催しました！波のないプールで、リラクゼーションや個々の状態に合わせて目標を立て、水中運動を行いました。



「わいわいおんがくかい」を開催しました

9月23日(月・祝振)に「わいわいおんがくかい」を開催しました。NPO法人アート応援隊(浦和学院高等学校)のダンス部の演奏と吹奏楽部の演奏が披露されました。生徒さんたちが知っている曲やカッコいい曲のダンス、口ずさめるような曲の演奏をしてくださいました。とても楽しく、素敵な時間を過ごすことができました。



お知らせ

手づくりヘルプマークを配布します

印刷したマークをパウチ加工してつくりました。

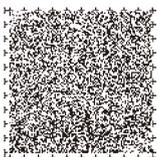
配布日 11月1日(金) (在庫がなくなり次第終了)

対象 総合受付

※著作権を持つ東京都には事前相談済みです。



使用例 (エコバッグは配布しません)





スポーツ担当だより

「深くゆっくり」身体に「いい呼吸」で健康になりましょう！

日ごろ無意識に行っている呼吸ですが、疲れているときや、ストレスや不安を感じていると、無意識のうちに呼吸が浅くなる傾向があります。浅い呼吸の継続は、酸素不足による疲労感や集中力の低下、睡眠の質の低下など身体に悪い影響を及ぼします。



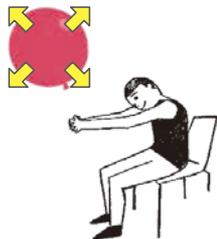
深くゆっくりとした呼吸をするための運動

呼吸は肺が膨らんだり縮んだりすることで行われます。胸（肋骨）やお腹（横隔膜）など、肺の周りを大きく動かし、肺が大きく動くように、1日1回、それぞれ3～5回実践してみましょう！

深く「吸う」運動

※肺を大きくして、肋骨の間が大きく開くイメージで

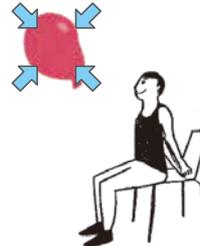
- ①胸の前で手の指を組む
- ②鼻で大きく息を吸いながら、肩をすぼめ腕を前に伸ばす。（背中を軽く丸める）
- ③口から息を吐きながら元に戻る



ゆっくり「はく」運動

※肺を小さく、肋骨が下がるイメージで

- ①体の後ろ（背中）で手の指を組む
- ②口から息を吐きながら、胸が下がるように両肩を下げ、両手を下げ伸ばす。
- ③鼻から息を吸いながら元に戻る

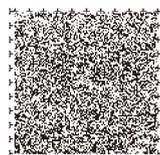


今月の予定 (11月)



日	予定	日	予定
1日(金)	午前 初日受付（一般）、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）	16日(出)	午後 みんなのおながく、体力体組成測定の日 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）
2日(出)	午前 陸上教室（鴻巣市立陸上競技場） 午後 福祉機器相談、卓球初級教室、スポーツ施設予約調整会	17日(日)	午前 陸上教室（鴻巣市立陸上競技場） 午後 「えぬくんちゃんねる」講演会&おしゃべり会、アーチェリー場利用認定会
3日(日)	午前・午後 交流水泳大会	18日(月)	休館日
4日(月)	午後 ボッチャ体験会	19日(火)	休館日
5日(火)	休館日	20日(水)	午前・午後 iPhone中級（視覚） 午後 日常プログラム（体育館）
6日(水)	午後 日常プログラム（屋外・プール）	21日(木)	午後 日常プログラム（体育館）
7日(木)	午後 日常プログラム（体育館）	22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）
8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）	23日(出)	午前・午後 交流陸上大会（上尾陸上競技場） 卓球初級教室
9日(土)	午後 わいわいアトリエ、卓球初級教室、リハビリ相談	24日(日)	夜間 みんなでスポーツ（卓球）
10日(日)	午後 ボッチャ体験会	25日(月)	休館日
11日(月)	休館日	26日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 みんなでスポーツ（ボッチャ）
12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）	27日(水)	午後 日常プログラム（屋外）
13日(水)	午後 みんなでスポーツ（ボッチャ）	28日(木)	午後 日常プログラム（体育館）
14日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 コーヒー講座、日常プログラム（屋外）	29日(金)	午後 ハンドメイド教室、 みんなですぽーつ（テニス）
15日(金)	午前 日常種目別プログラム（ヨガ） 午後 体力体組成測定の日	30日(土)	午後 えいがかんじょうかい 映画観賞会、卓球初級教室

12月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、17日(火)、23日(月)、29日(日)、30日(火)



※予定変更、中止となる場合があります。