

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
12月 発行
第412号

はっこう
発行

さいたまけんしやうがいしやこうりゅう
埼玉県障害者交流センター

していかん りしや
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

☆募集「みぬまわいらい^{ぼ しゅう}寄席^{よ せ}」他^{ほか}…………… 1～2

☆読者の^{どくしゃ}広場^{ひろ ば}「交流^{こうりゅう}センターとわたし」…………… 3

☆報告「交流^{こうりゅう}水泳^{すい えい}大会^{たいかい}」他^{ほか}…………… 2～3

☆スポーツ^{たんとく}担当^{たんとう}だより…………… 4

☆今^{こんげつ}月の^{よ てい}予定…………… 4



みぬまわいわい寄席よせ
笑う門には福来る！わらうかどにはふくきたる

交流センター恒例「みぬまわいいい寄席」を開催します

[illegible]

当日のチケット販売はありません
申込みセンター利用証をお持ちの方

センター利用証をお持ちでない方
12/22(日)

出演者 **真打 桂 夏丸** しんうち かつまる

***手話通訳が つきます**

二ツ目 桂 蝶の治 ふため かつろ ちようぢ

問合といあわせ
前座ぜんざ
三遊亭さんゆうていこと馬うま
文化・芸術担当ぶんか・げいじゅつたんとう
色物いろもの
一矢いちや（相撲漫談）

ふた
二ツ目
いろもの
色物
かづ
一矢
桂
ちよう
蝶の治
すもうまん
(相撲漫談)



おり
さき織マット

しゃかいふく し ほうじん
社会福祉法人 あみくるDays

おべんと^や屋さん

は が ま さ み さくひん
芳賀 真沙美さんの作品

リサイクルで浴衣などを解いて裂いた布を
オリジナルの織り機で織ります。



ねんまつねん し きゅうかん び し
年末年始の休館日のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)までお休み
になります。



かす や
一矢



さんゆうてい ば
三遊亭こと魚

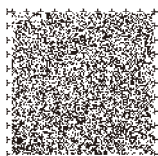


桂 蝶の治



桂 夏丸

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。

[illegible]

12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

交流卓球大会

(サウンドテーブルテニスの部)

日時 ● 令和7年1月26日(日)

午前9時～午後5時(予定)

場所 ● 会議室・研修室

対象 ● 視覚障がいのある方

その他 ● 詳細は実施要項をご確認ください。

問合せ ● スポーツ担当



子ども陸上(知的障がい)

青空の下、みんなで元気に、楽しく身体を動かしましょう！

日時 ● 1月12日・19日・26日、2月2日・9日(各日曜日)

午後1時～2時30分

場所 ● 運動場

対象 ● 知的障がいのある児童・生徒(小・中学生)

定員 ● 12名(定員を超えた場合は抽選とする)

申込み ● 12/22(日)まで

問合せ ● スポーツ担当



日常種目別プログラム

「ボクササイズ&セラバンド」

ボクシングのパンチやキックなどの動きで、全身を動かして、体力・筋力の向上を目指しましょう

日時 ● 1月22日・29日、2月5日・12日・19日

各水曜日 午前10時30分～11時45分

場所 ● 体育館

対象 ● 障がいのある方

定員 ● 10名

申込み ● 1/8(水)まで

問合せ ● スポーツ担当



にっこにっこおんがくかい

さとお姉さんと一緒に歌いましょう

日時 ● 12月22日(日) 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 ● 12/1(日) 定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室(栄養を学ぶ)

栄養について学びながら料理づくりを楽しみましょう

日時 ● 1月26日(日) 午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 障がいのある方

※今年度「料理教室(栄養を学ぶ)」に参加

定員 ● 8名(抽選) 費用 ● 700円

申込み ● 12/21(土)～1/11(土)

問合せ ● 文化・芸術担当



デージー講習会

音声をパソコンに取り込み、データをデージー化する方法を学びます。

日時 ● 1月24日(金)

午前10時～午後4時

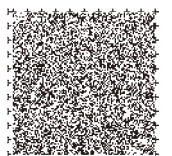
場所 ● 第1・2研修室

対象 ● デージー編集に興味・関心がある方

定員 ● 8名(抽選) 費用 ● 無料

申込み ● 12/14(土)～1/7(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



報 告

第2期 水泳初級教室

9月23日(祝・月)から全5回にわたって「第2期水泳初級教室」を開催しました。

今回は12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、自分の泳ぎに不安な方もいましたが、最後の教室では息継ぎをしながらフロールで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！



読者の広場

交流センターとわたし

公益社団法人日本リウマチ友の会埼玉支部

支部長 見増 桃子さん



関節リウマチ患者です。免疫が自分の身体を攻撃してしまい、関節が破壊される痛い難病です。患者が国内に約80万人いるのに難病指定されていません。リウマチ友の会は、関節リウマチ患者の生活の質を改善するため、医療講演会・相談会の開催や支部報を発行する活動をしています。

初めて障害者交流センターを訪れたのは10年以上前です。友の会埼玉支部の総会と医療講演会に参加するためでした。「駅から離れたところにすいふんと立派な施設があるなあ」と思いました。広々とした建物やグラウンドやテニスコート、プールがあり、障がいのある方がたくさんいるのが印象的でした。そして大きな障がいがあるにもかかわらず、誰もが楽しそうにしているのが少し意外でした。

その後、友の会のコーラスに参加し、支部のお手伝いをするようになりました。団体交流室で活動している方々とお話するようになって、障がいにもいろいろあること、本当に大変な障がいや難病があることを初めて知りました。研修会や会議でいろいろなお話を聞くうちに障がいのある方がおかれていた状況や家族の困難、関係者の方々がどれほど一生懸命に、命を守るため生活環境を改善するために運動しているか少しずつ分かるようになってきました。懸命に運動をせざるを得ない状況も見えるようになりました。

センターの周囲は、春は満開の桜があふれるように咲き誇り、秋は紅葉がプロムナードを美しく彩ります。吹き抜けのエントランスや緑の木々を見渡せるむすび食堂、行きあう誰もがニコニコあいさつをして下さる心地よい空間は、行くのが楽しみです。

そしてパラリンピック。埼玉県出身と聞くと、「センターを拠点に練習している方かな？」と嬉しくなります。テレビの前で一杯応援しました。これほどの施設は他県にはあまりないそうです。きれいに掃除された会議室や最新の印刷機を使える幸せを感じながら活動しています。最近、朗読のボランティア団体「かえるの会」にも参加させていただいて、楽しみつつ朗読を学んでいます。

報告

第34回 交流水泳大会を

開催しました

11月3日(日)に第34回交流水泳大会を開催しました。

開会式では、日頃からプールを利用している方が力強い選手宣誓を行い、100名を超える方々に参加していただきました。競技中は、大きな声援、拍手も沸き起こり、とても盛り上がりのある大会となりました。

過去大会に参加した方、初出場の方など選手層は様々ですが、積み重ねた練習の成果を発揮する大会になりました。この大会をきっかけに自身の泳力を高めたり、選手同士の輪を広げたり、今後も水泳に取り組んで頂けると幸いです。また次の大会でもお待ちしております。

参加者の方、役員関係者の皆様、1日お疲れ様でした。



お知らせ

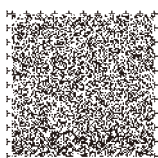
モーショントレーニング体験会を開催します

AIによる疑似スポーツ体験や、日常生活の動作を取り入れたゲームを通して、楽しく軽い運動やリハビリ体験を行うことができます。

- 日時 12月21日(土)・22日(日)
- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 1階 作品展示コーナー
- 対象 障がいのある方
- 定員 なし
- 費用 無料
- 申込み 不要 直接お越しください
- 問合せ 看護師まで



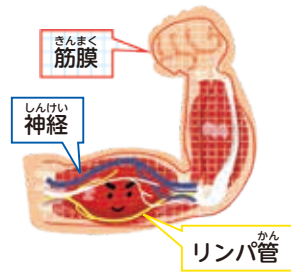
さくねん たいけんかい ふうけい
昨年の体験会の風景



ことし 今年のコリは今年のうちに！ ことし きんまく 筋膜リリース！

きんまく 筋膜ってなんだ？

筋膜は皮膚の下にあって、筋肉だけでなく、骨や血管、神経、内臓など、身体のあらゆるものを包み、全身を覆っています。「第二の骨格」とも呼ばれ、身体を支える大切なものです。悪い姿勢や運動不足などにより、この筋膜がよじれたり固まったりすると、コリや痛み、動きの低下を起こします。



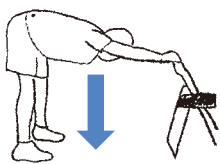
レッツ！リリース♪

ストレッチボールで

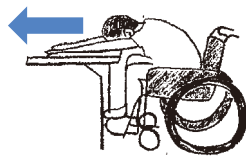
出典：健康長寿ネット「筋膜リリースの効果と方法」

せなか 背中・肩

胸を押し下げ、上体を左右に揺らすと肩がよく伸びます！



20秒キープ



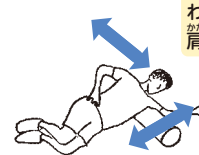
手で身体を支え少しずつ前に◎

あし 脚（むくみ）・肩

乗せるだけでも、少し転がすだけでも効果があります！



ひざを軽く曲げの伸ばしてボールを転がす



手のひらを上に向け肩を前後・上下に揺らす

わきの下が肩コリに効く◎

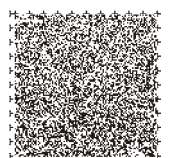


ストレッチボールは体育館で貸し出しています

こんげつ よてい がつ 今月の予定（12月）



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(日)	午前 初日受付（一般）	16日(月)	休館日
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)	午後 みんなでスポーツ（テニス） 夜間 みんなでスポーツ（卓球）
4日(水)	午後 みんなでスポーツ（テニス）、iPhone教室 HP 検索方法編	19日(木)	午後 日常プログラム（体育館）
5日(木)	午後 みんなでスポーツ（ボッチャ）	20日(金)	午後 みんなでスポーツ（ショートテニス）
6日(金)	午後 日常プログラム（体育館）	21日(土)	午前・午後 モーショントレーニング体験会 午後 人形劇団ポポロ、卓球中上級教室 夜間 みんなでスポーツ（パドミントン）
7日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	22日(日)	午前・午後 モーショントレーニング体験会 午後 にこにこおながくかい
8日(日)	午前 スポーツボランティア講習会 午前・午後 交流ボッチャ大会 午後 盆栽教室	23日(月)	休館日
9日(月)	休館日	24日(火)	午後 日常プログラム（体育館）
10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（パドミントン）	25日(水)	午後 みんなでスポーツ（卓球）
11日(水)	午後 日常プログラム（屋外）	26日(木)	午後 日常プログラム（屋外）
12日(木)	午後 日常プログラム（体育館）	27日(金)	午後 日常プログラム（体育館）
13日(金)	午後 みんなでスポーツ（テニス）	28日(土)	午後 卓球中上級教室
14日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	29日(日)	休館日
15日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室、アーチェリー場利用認定会	30日(月)	休館日
1月の休館日	1日(火)、2日(水)、3日(木)、6日(月)、14日(火)、20日(月)、21日(火)、27日(月)	31日(火)	休館日



※ 予定変更、中止となる場合があります。