



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびつきーくん

「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

2025年
2月発行
第414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「とびつきースポーツフェスティバル」他…1～2
- ☆お知らせ「おもちゃ図書館リニューアル」……2
- ☆読者の広場「障害者雇用のサポーターを目指す」…3
- ☆報告「第1回交流ポッチャ大会」他……………3
- ☆スポーツ担当だより……………4
- ☆今月の予定……………4



「スパイダー」

おおくま しゅんすけ さくひん
大熊 俊介さんの作品

形を作るのに苦労しました。
新聞紙で形を作り、足と口の部分には針金ハンガーが入っています。

第10回 とびつきースポーツフェスティバル
今年度のとびつきースポーツフェスティバルは、スポーツの魅力を再発見する一日に！
体育館では日常プログラムなどで実施しているスポーツレクリエーション種目（チーム戦）、屋外（運動場・ソフトボール場）では一人でも楽しめる様々な種目を実施する予定です！
また、お昼休み（12時～13時）には、プールにて水中ハフオーマンスを行います！

日時 3月2日（日） 午前9時～午後4時（予定）
対象 障がいのある方とその介助者
問合せ スポーツ担当

※詳細につきましては実施要項をご確認ください。



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	7-7ホール	ソフトボール場	運動場	プール	トレーニング	STT室	体育館
休館日以外はご利用になれます	2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	21日（金） 20日（木） 19日（水） 2日（日）	休館日以外はご利用になれます	16日（日） 8日（土） 2日（日）	28日（日） 27日（土） 21日（日） 20日（土） 16日（水） 15日（火） 14日（月） 13日（日） 8日（土） 7日（金） 6日（木） 2日（日）
				終日 終日 終日 午前		午前 午前 午後	夜間 夜間 夜間 夜間 午前 夜間 夜間 午前 午後

午前：9時～12時 午後：13時～17時 夜間：17時30分～20時30分

2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

体力・体組成測定の日

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きます。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

2月13日(休) 午前9時30分〜11時45分
2月14日(日) 午後1時30分〜2時45分
2月15日(出) 午後1時30分〜2時45分

対象 ● 障がいのある方とその介助者
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



グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ初めての方でも参加OK!長いコース・短いコース・変形コースなど少し変わったコースを用意します。広いグラウンドで、みんなで楽しく行いましょう!
ご家族やお友達と一緒に参加してみませんか?

日時 ● 3月15日(出) 午前9時〜午後3時(予定)
場所 ● 運動場・ソフトボール場
対象 ● 障がいのある方、ない方 どなたでも
定員 ● なし

申込み ● 3/8(出)まで
問合せ ● スポーツ担当



盆栽教室

桜の苔玉を作ります

日時 ● 3月7日(日) 午後1時30分〜3時30分

対象 ● 障がいのある方
定員 ● 10名(抽選)
費用 ● 1700円
*素材により変更あり

申込み ● 2/7(金)〜2/21(金)
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 ● 3月15日(出) 午後1時30分〜2時30分

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 ● 2/15(出)〜3/1(出)
問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

おもちゃ図書館

リニューアル

おもちゃ図書館に絵本コーナーと視聴コーナーができました。

【絵本コーナー】

人気の絵本や懐かしい絵本などをそろえてあります。小学生までのお友達と保護者(介助者)がご利用できます。わいわいする日は、小学校を卒業したお友達と保護者(介助者)もご利用できます。

【視聴コーナー】

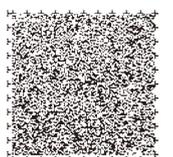
デージー図書や音楽を聴いたり新聞を読んだりすることが出来ます。どなたでもご利用出来ます。皆様ぜひご利用ください。



絵本コーナー



視聴コーナー



※予定変更、中止となる場合があります。

読者の広場

障がい者雇用のサポーターを目指す

見澤 陽花さん

今年から、埼玉県障害者交流センターで行っているスポーツのサークルに入り、様々な障がいの方や健常者と交流する機会が増えました。

様々な方とお話していく中、就職や仕事のお話について質問や相談を受けます。

社会人になってから、部下に仕事や人間関係の悩みを聞き、回答するという機会が少なく、相手から生意気だと思われたら嫌という戸惑いがありました。

気持ちがまとまらない時に、埼玉県障害者交流センターの看護師の方と相談したら、就職活動中、同じ境遇を持っている方が居なかつたので、心細かつた事を思い出しました。

今では質問の回答や相談を受ける時、自分が思った事をそのまま伝えられるようになりました。

もし悩んだ時は、埼玉県障害者交流センターの看護師の方とお話して、情報整理しに行つてます。

また、料理教室やハンドメイド講座、コーヒー講座がある文化講座と卓球の中上級コースや水泳の中上級コース等を受講し、人との交流や知識の習得に参加しています。

ところで、先程仕事の話題が出てきたので、ここで印象に残っているエピソードを紹介します。

上司に「障がい者で不得意な事について配慮するが、新しく生まれ変わるチャンスを生かしていると思つたら、まず『他責よりも自責』で状況を受け止め、失敗した事を自分なりに改善出来る人を目指そう」と言われました。

上司は「鉛と鞭」ではなく鞭だけな方だと苦手な意識を持っていました。今では、上司の精神論が仕事や私事でも活かせられているので、上司に感謝しております。

近年、障がい者の法定雇用率を引き上げる動きが出ていますので、障がい者の雇用率アップに向けて、障がい者のサポーターになれるよう努めていきます。

報告

第1回交流ポッチャ大会

12月8日(日)「第1回交流ポッチャ大会」を開催しました。ペア、団体で20チームが集まり、午前に予選、午後は決勝トーナメント戦が行われました。

初代優勝チームをかけた決勝戦は観戦者にも緊張感が伝わる白熱した展開となり、ポッチャの奥深さ、魅力をより感じられた1日となりました。



新規事業 コーヒー講座



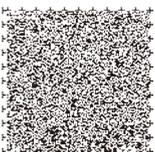
11月14日(日)コーヒー講座を開催しました。当日は10名の方が参加し、コーヒー豆を作っているコスタリカ農園の紹介や、フレンチプレス式の淹れ方で中煎りと深煎りの2種類のコーヒーの飲み比べを行いました。コーヒーの香りで癒され終始和やかな時間を過ごしました。

新規事業 人形劇団ポポロ「ばけものづかい」

12月21日(日)人形劇「ばけものづかい」を実施しました。



つきつきに出てくるばけものとおじいさんとのやりとりに驚いたり笑ったりあつという間に時間が過ぎ、楽しいひと時でした。最後は、おじいさんとはけものが参加者の見送りをしてくれました。



※予定変更、中止となる場合があります。

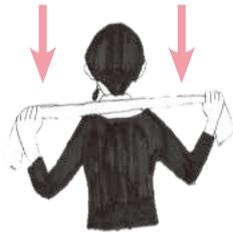
寒さが厳しい2月ですが、身体が冷えてはいませんか？
 今回は身近にあるタオルを使ってできるストレッチを紹介します！血行を促進してぽかぽか温まりましょう！

肩甲骨

肩回りの筋肉をほぐすことで血行がよくなり体温が上がります



①タオルの両端を持ち、両手を頭の上に伸ばします



②息を吐きながら、タオルが頭の後ろに来るように肘を下げます

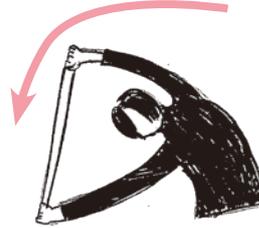
10回を目安に行いましょう

背中

背中の中の大きな筋肉をほぐすことで体全体の血行が良くなり、姿勢も良くなります



①タオルの両端を持ち、両手を頭の上に伸ばします



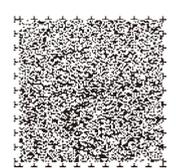
②息を吐きながら上体を斜めに倒し、30秒ほどキープします
 真横ではなく斜めに倒すことで背中の筋肉をほぐすことができます

左右3セットずつを目安に行いましょう

今月の予定 (2月)

日	予定	日	予定
1日(土)	午前 初日受付 (一般) 午後 スポーツ施設予約調整会、福祉機器相談、水泳初級教室、卓球中上級教室	16日(日)	午前・午後 交流卓球大会 午後 アーチェリー場利用認定会
2日(日)	午後 子どもスポーツ陸上	17日(月)	休館日
3日(月)	休館日	18日(火)	休館日
4日(火)	午後 日常プログラム (体育館) 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	19日(水)	午前 日常種目別プログラム (ボクササイズ) 午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)
5日(水)	午前 日常種目別プログラム (ボクササイズ) 午後 みんなでスポーツ (テニス)、にこにこおながukai	20日(木)	午後 日常プログラム (体育館)
6日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	21日(金)	午後 日常プログラム (屋外)
7日(金)	午後 日常プログラム (プール)	22日(土)	午後 影絵劇団かしの樹、アーチェリー初級教室
8日(土)	午前・午後 血管年齢測定会 午後 わいわいアトリエ、水泳初級教室、アーチェリー初級教室、リハビリ相談	23日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)
9日(日)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室、血管年齢測定会 午後 子どもスポーツ陸上 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	24日(月)	
10日(月)	休館日	25日(火)	休館日
11日(火)	午前・午後 料理教室 (パン作り) 午後 子どもスポーツ (ハートフルサッカー)	26日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
12日(水)	午前 日常種目別プログラム (ボクササイズ) 午後 みんなでスポーツ (卓球)	27日(木)	午後 日常プログラム (屋外)
13日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 みんなでスポーツ (テニス)	28日(金)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
14日(金)	午後 体力体組成測定の日		
15日(土)	午後 ハンドメイド教室、体力体組成測定の日、アーチェリー初級教室		

3月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、30日(日)夜間、31日(日)



※ 予定変更、中止となる場合があります。