

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

2025年
6月 発行
第418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 ようほう
ご意見・ご要望 info@kouryu.net
ぶんか げいじゅつたんとう
文化・芸術担当 culture@kouryu.net
スポーツたんとう
スポーツ担当 sports@kouryu.net

☆募集「高嶋 弘之 講演会」他 1～2
 ☆読者の広場「卓球人生の拠点」 3
 ☆特集「健康チェックコーナーより」 3
 ☆スポーツ担当だより 4
 ☆今月の予定 4

そうけい さくひん
造形サークル「パレット」の作品



「おいしいパン」

まつもと み な さくひん
松本 美奈さんの作品

いつもお仕事で作っている「あんぱん」「メロンパン」「クロワッサン」「くりあんぱん」を作りました。私が好きなパンは「タンドリーチキンパン」です。

日 7月20日(日)
時 午後1時30分開講
場 ホール
定 100名(介助者含む) (先着順)
費 無料
用 未就学児無料
申 センター利用証をお持ちの方
込 センター利用証をお持ちでない方
み

・当日券はありません
 ・手話通訳がつきます

6/5(木)
 6/15(日)

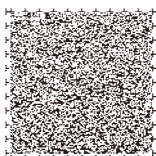
文化・芸術担当

障害のある子供を持つ保護者や
家族としての経験や心情を講演予定

「笑う老人生活」 著者 ちよしや
わらうじんせいいかつ
たかしま ひろゆき
高嶋 弘之 講演会
こうえんかい



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。

[illegible]

6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

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しょ



日時 7月12日(土) 午後1時30分～3時
場所 第1・2研修室
定員 20名(先着順)
対象 障害のある方
費用 無料
申し込み 6月21日(出) 定員になり次第終了
問合せ 文化・芸術担当

みんなのおんがく(夏休み企画)

音楽療法士の先生方と、楽しく音楽にふれましょ

日時 7月19日(土) 午後1時30分～2時30分
場所 ホール
定員 80名(介助者含む)(先着順)
対象 障害のある方
費用 無料
申し込み 6月21日(出) 7月5日(出)
問合せ 文化・芸術担当



iPhone教室(視覚障害者向け)

iPhoneを持ってない方、または持っているが操作が分からない方を対象に、iPhone用支援機器(Rivvo)又は点字入力(Hable One)を用いた講習を行います



日時 7月18日(金) 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
申し込み 6月14日(出) 6月28日(出)
問合せ 文化・芸術担当

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出来るグラフにして、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 6月12日(木) 午前9時30分～11時45分
6月13日(金) 午後1時15分～2時30分
6月15日(日) 午前9時30分～11時45分
場所 体育館
対象 障がいのある方とその介護者
申し込み 当日随時受付
※運動できる服装と体育館シューズが必要です。
※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

水泳初級

泳げなくても大丈夫です!まずは10m泳げるようにチャレンジしてみませんか?

日時 6月20日・27日、7月4日・11日・18日
各金曜日 午後1時～2時30分
場所 プール
対象 水慣れが済んでいる(水に顔がつけられる・水中で息を吐くことができる)障がいのある初心者・初級者の方

定員 10名
申し込み 6月6日(金)
場所 スポーツ担当
問合せ スポーツ担当



アーチエリー初級

ルール・マナー等の基本的な知識と技術を習得し、アーチエリー場利用のための認定証取得を目指します。

日時 6月21日・28日、7月5日・12日・19日(各土曜日) 全5回
午後1時～2時30分
場所 第1・2研修室
定員 6名(定員を超えた場合は抽選)
対象 障がいのある方
申し込み 6月6日(金)
場所 スポーツ担当
問合せ スポーツ担当



子どもスポーツ水泳教室(知的障がいのある小学生)

水中で体を動かす楽しさを体感しながら、泳ぎに繋がります!

日時 7月13日・20日、8月3日・10日、17日(全5回) 各日曜日
場所 プール
対象 知的障がいのある小学生とその保護者
※必ず保護者と一緒に参加
※必ず保護者と一緒に参加
定員 12組(定員を超えた場合は抽選)
申し込み 6月29日(日)
場所 スポーツ担当
問合せ スポーツ担当



「わいわいマルシェ」始めます

県内の障害者施設で作られた製品を販売します。毎月第3土曜日開催予定。皆様のお越しをお待ちしております。



●6月の予定
日時 6月21日(土) 午前11時～午後1時
場所 作品展示コーナー
※商品がなくなり次第終了となります。
問合せ 文化・芸術担当

読者の広場

「卓球人生の拠点」

小松崎 遥さん



私が交流センターで卓球を始めたきっかけは中学の部活で卓球部だったこともあり、ある日交流センターで、ふれあいピック春季大会（全障スポの予選会）のポスターを見て、出てみようと思い、交流センターで卓球を始めました。当時は個別対応でスタッフの方との練習や利用者の方との練習だけして、トレーニングはしていませんでした。大会はふれあいピックと交流卓球大会の年二回の大会のみの参加でした。結果も一ゲームも取ることが出来ず、ストレート負けの状態が続いていました。

東京都障害者総合スポーツセンターで、ある職員さんとの出合いがきっかけで今まで逃げていたトレーニングを始め、大会への参加数も増えました。

今では県内の大会はもちろん、東京Cup卓球大会や、横浜パラ卓球大会、全日本パラ卓球選手権など県外、全国の大会に参加するようになりました。結果は最初、多数の試合をこなす体力が無くストレート負けが続いていましたが、練習、トレーニングをこなすうちに今では全日本パラ（クラス別）三位、全日本オープン三位、東京Cupベスト三十二までいくことが出来ました。

卓球以外にもセンターを拠点に活動しているスタイルパンバンド「Colors」のメンバーの一員です。スタイルパンを始めたのは高校卒業と同時に。幼少期にピアノを習っていたこともあり、卓球の練習と両立してColorsの練習、本番に参加しています。

本番の演奏では卓球仲間のサポートもあり、卓球の大会では味わえない別の緊張感が本番でのやりがいでもあります。最近では県外での演奏も増えてきました。

今後の目標としては卓球では全日本パラで優勝して日本代表、パラピック出場、Colorsでは千葉県有名人パークでの演奏です。それぞれの目標に交流センターで練習を頑張ります。今後もしょくをお願いします。

特集

健康チエックコーナーより 運動と食事で骨を健康に

3月の骨健康度測定会では、多くの方に参加をしていただきました。その際に、多かった質問についてご紹介します。

Q1 骨を強くするためにはどうしたらいいですか？



Q2 どんな運動をやったらいいですか？



Q3 骨を丈夫にするには何を食べたらいいですか？



A1 骨に負荷をかける運動が重要。
日常生活で気軽にできるウォーキングやなるべく階段を使うようにします。

A2 かかと落としこ踏みなど

A3 カルシウム…牛乳などの乳製品、豆類、緑黄色野菜、海藻、小魚
ビタミンD…サケ、キノコ類、日光
ビタミンK…納豆、緑黄色野菜
タンパク質…肉、魚、乳製品、大豆、大豆製品

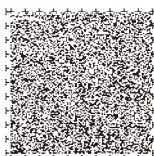


今後、理学療法士による「骨太運動」の開催を計画しております。また、毎月のリハビリ相談でもお気軽にご相談できます。ご参加お待ちしております。詳しくは看護師まで。

お知らせ

楽しい企画がいっぱい！
皆様のご来場、お待ちしております

日時 7月27日(日) 午後5時30分～8時(予定)
場所 障害者交流センター



※予定変更、中止となる場合があります。

つが た か いみん
疲れを溜めずにスッキリ快眠へ

アクティブレストストレッチのススメ

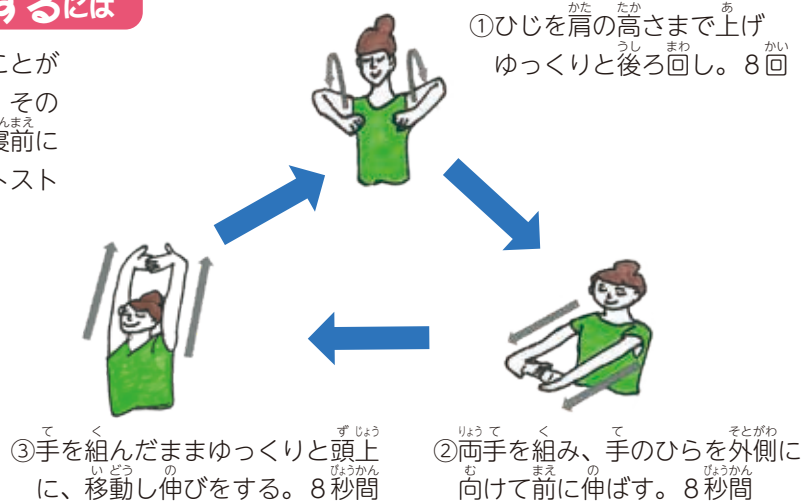
アクティブレスト（積極的休養）とは疲労時にあえて軽く体を動かし、血流を良くして疲労物質を効率的に排出させる休養方法のこと。今回は寝る前に行うと快眠につながるストレッチを紹介します。

質の高い眠りを確保するには

深部体温（体の内側の温度）を下げるのがポイントです。深部体温が1度上がると、その後スムーズに下がる性質があるため、就寝前に深部体温上昇効果のあるアクティブレストストレッチを行うことで快眠へと導きます。



1. 寝る1～2時間前に
2. ①～③を3～5セットが目安
3. ゆっくり呼吸をしながら

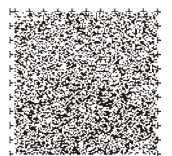


今月の予定（6月）



日	予定	日	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)		18日(水)	
4日(水)		19日(木)	午後 日常プログラム（プール）
5日(木)	午後 オーボエコンサート	20日(金)	午後 水泳初級教室
6日(金)		21日(土)	AM11：00～PM1：00 わいわいマルシェ 午後 アーチェリー初級教室 夜間 水泳中上級教室 中高生～U20
7日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級教室 中高生～U20	22日(日)	午前 陸上教室 午後 アーチェリー場利用認定会
8日(日)	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)		25日(水)	午後 日常プログラム（屋外）
11日(水)		26日(木)	午後 日常プログラム（プール）
12日(木)	午前 体力体組成測定の日	27日(金)	午前・午後 料理教室（パン作り） 午後 水泳初級教室
13日(金)	午後 体力体組成測定の日	28日(土)	午後 アーチェリー初級教室
14日(土)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	29日(日)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室
15日(日)	午前 体力体組成測定の日 午後 フラワーアレンジメント教室	30日(月)	休館日

7月の休館日 7日(月)、14日(月)、15日(火)、22日(火)、28日(月)



※予定変更、中止となる場合があります。