



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。

わいわい広場

2025年
8月 発行
第420号

はつこう さいたまけんしやうがいしゃこうりゅう
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「朗読講座」他..... 1～2
- ☆読者の広場「息子と交流センター」..... 3
- ☆特集「日常プログラム」他..... 3
- ☆報告「オーボエコンサート」..... 3
- ☆スポーツ担当だより..... 4
- ☆今月の予定..... 4

造形サークル「パレット」の作品



「ふぐの兄弟いっぱい」 小泉 友紀さんの作品

ふぐのまん丸い形が可愛いと思い、画用紙を丸く切って版をつくりました。ローラーでたくさん色をつけて刷ったり、2尾3尾とふやしたりすると、ふぐの兄弟が仲良く泳いでいる楽しい絵になりました。

朗読講座

申し込み 費用 講師 申し込み 申し込み
文化・芸術担当 無料 庄野 輝子氏
8月13日(水)～8月31日(日)

朗読講座

対象 場所 対象 場所
第3・4研修室(発表会はホール)
※発表会 12月3日(水) 午後1時30分～3時30分
各水曜日(全8回) 午後1時30分～3時30分
①10月8日、②10月15日、③10月22日、④10月29日、
⑤11月5日、⑥11月12日、⑦11月19日、⑧11月26日



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	うんどう場 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	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	休館日以外はご利用になれます	1日(金) 午前・午後	休館日以外はご利用になれます	1日(金) 午前・午後	29日(金) 夜間、28日(木) 夜間、22日(金) 夜間、21日(木) 夜間、14日(木) 夜間、8日(金) 夜間、7日(木) 夜間、1日(金) 終日
午前：9時～12時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時

8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

交流グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフが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、みんなが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 ● 9月13日(土) 午前の部 受付9時30分～ 午後の部 受付12時45分～

場所 ● 運動場・ソフトボール場

対象 ● 障がいのある方、ない方

定員 ● なし

申込み ● 9月6日(土) 問合せ ● スポーツ担当



アーチェリー初級教室

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

日時 ● 9月19日・26日、10月3日・10日・17日 (各金曜日) 全5回 午後1時～2時30分

対象 ● 障がいのある方(アーチェリー初心者)

※全5回の教室のうち3回欠席、または最終回に欠席した方には認定証を発行することができません。

定員 ● 6名(申込み多数の場合は抽選)

申込み ● 9月5日(金)

問合せ ● スポーツ担当



水泳初級教室

泳げなくても大丈夫！まずは10m泳げるようにチャレンジしてみませんか？

日時 ● 9月20日・27日、10月4日・11日・18日 (各土曜日) 午後1時～2時30分

場所 ● プール

対象 ● 障がいのある方 (水慣れが済んでいる方、初級者)

定員 ● 12名(申込み多数の場合は抽選)

申込み ● 9月6日(土) 問合せ ● スポーツ担当



eスポーツ大会

任天堂Switchのソフトを用いて午前の部では「Nintendo Switch Sports」のゴルフ、午後の部では「マリオカート8DX」のeスポーツ大会を実施いたします。皆様のご参加お待ちしております。

日時 ● 9月21日(日) 午前10時～12時、午後1時～3時

場所 ● ホール

対象 ● 障がいのある方とその介助者 (個人戦のため、1名から参加できます)

定員 ● なし

申込み ● 9月14日(日) 問合せ ● スポーツ担当



盆栽教室

初めての方でも楽しく作れます

日時 ● 9月24日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 ● 第1工芸室
定員 ● 10名(抽選)
費用 ● 1500円
対象 ● 障がいのある方
申込み ● 8月26日(火)～9月9日(火)
問合せ ● 文化・芸術担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による本格的な蕎麦打ちを体験します

日時 ● 9月23日(火・祝)

① 午前9時45分～11時15分
② 午前11時30分～午後1時

場所 ● 調理研修室

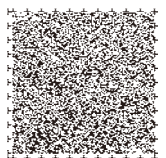
対象 ● 調理研修室 障害のある方

定員 ● ① 2名 ② 各6名(抽選)

費用 ● 1500円

申込み ● 8月26日(火)～9月9日(火)

問合せ ● 文化・芸術担当



料理教室 (視覚障害者向け)

便利な調理器具で安全に
おいしい料理をつくりましょう

日時 ● 9月15日(月・祝) 午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 視覚障害のある方

定員 ● 6名(抽選)

費用 ● 1000円
申込み ● 8月11日(月・祝)～8月26日(火)
問合せ ● 文化・芸術担当



お知らせ

わいわいマルシェ開催します

授産製品を販売します

日時 ● 8月16日(土)

午前11時～午後1時

* 製品がなくなり次第終了

皆様のお越しを
お待ちしております



読者の広場

息子と交流センター

根本 由加里さん

九才の息子は脳性麻痺です。はじめて交流センターにきたのはまだ息子が二才頃でおもちゃ図書館を利用して頂きました。それから数年経ち、またセンターの利用を始めました。

歩行することが困難な息子ですが、交流センターのプールは車椅子利用者にも優しく、水温も通常のプールより高いため利用しやすい環境です。初めはプールに入ることにも緊張して涙を流すこともありましたが、今では週末にプールに行くことが家の日課となっています。水にも慣れて今ではアームヘルパーをつけて楽しく泳いでいます。交流センターのプールがあればプールで泳ぐ機会はなかなかなかったと思います。ちなみに沢山泳いだ後は自動販売機でジュースかアイスを買うことが楽しみの一つになっているようです。

身体的な機能と気持ちの部分でなかなか新しいことに挑戦することが難しいですが、交流センターで行われるボッチャ大会を毎年楽しみにしてて参加させて頂いてます。その他にも夏の納涼祭……二年前にお祭りでの射的をしたことがとても印象的だったようで「楽しかった」と今でもよく話してくれます。最近二階の階段横に貼ってあるチラシを読んで、蕎麦打ち体験が気になったようで、「参加したい」と伝えてくれました。普段自分からやりたいと言わない子なので、嬉しかったです。まだ参加したことがないイベントも沢山あるので(パン作りや盆栽教室等)機会があれば参加していきたいと思っています。

今後とも宜しく願います。

特集

日常プログラム

健康づくりや体力の維持・増進を目的に行います。日常的にスポーツに親しむ機会を提供し、体育館と屋外、プールで実施します。これから運動を始めようと思っている方や初めてセンターの教室に参加される方など大歓迎です。

気軽にご参加ください！

体育館

体育館に常設している用具等を使用して、トレーニングを実施します。後半はレクリエーションでボッチャやカーリングなどを行います。初めてでも参加しやすい種目を実施します。気持ちよく汗をかきましょう！

屋外

グラウンドゴルフや、ディスクゴルフ、ノルディックウォーキングなど実施します。

季節の移り変わりを感じながら動きましょう。

プール

アクアビクスや水中トレーニングを実施します。普段プールに入られていない方も、挑戦してはいかがでしょうか？

申込み ● スポーツ事業共通申込にて申し込み。

日程 ● 館内掲示、もしくはホームページをご確認ください
問合せ ● スポーツ担当



みんなでスポーツ

「スポーツで仲間づくり」一緒にスポーツを楽しみましょう！

卓球・テニス・バドミントンなどのスポーツを実施します。当日集まったらみなさんと一緒に、ラリーやゲームなどを行います。

初級者・上級者は問いません！お一人でも参加できます！『みんなで一緒にスポーツを楽しみたい』方、大募集です！

時間 ● 体育館(卓球・バドミントン) 午後(午後1時～2時30分)

● テニス 午後(午後1時～2時30分)

日程 ● 館内掲示、もしくはホームページをご確認ください

申込み ● 事前申込の必要はありません

※実施施設の個人利用受付後、利用証を提出ください

問合せ ● スポーツ担当



報告



オーボエコンサート

毎年恒例のボストン交響楽団オーボエ奏者の若尾圭介さんによるコンサートを開催し、88名の方に参加していただきました。今回は若尾圭介さん(ヴァイオリン)、水谷上総さん(ファゴット)、村上淳一郎さん(ヴィオラ)、広瀬悦子さん(ピアノ)を迎えての開催でした。

鑑賞された方たちから「迫力があって感動した」「ヴァイオリンが素晴らしいかった」などの声をいただきました！



ストレートネックの予防・改善！

スポーツ担当だより

暑くて家で過ごすことが多くなるこの季節・・・

スマホやパソコンなど背中を丸める姿勢を長時間続けると首の骨がまっすぐになり、『ストレートネック』と呼ばれる状態になってしまいます。

背すじを伸ばす・ストレッチを行うなど、意識してストレートネックを予防・改善していきましょう！

【首の横の筋肉を伸ばす】

- ①椅子に座り、片手で座面のヘリをつかむ。
- ②斜め前に頭を倒す。倒している方と反対側の耳の上に手を添えてゆっくり押す。



ココを伸ばす
10秒キープ
左右3セットずつ

【首の前の筋肉を伸ばす】

- ①片手で肩を抑える。
- ②頭をゆっくりと斜め後ろに反らす。



ココを伸ばす
10秒キープ
左右3セットずつ

首だけでなく、頭が後ろになる意識で行いましょう。

【胸の筋肉を伸ばす】

- ①両手を背中側で組み、頭を上に向ける。
- ②両手を身体から離し、斜め下方向に引き下げる。



20秒キープする

首を後ろに反らすと痛む場合

- ①顔は正面に向けたままにする。
- ②肩甲骨をよせることや両手を下に引き下げる意識で行う。

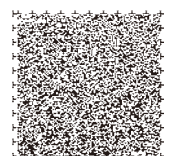
座って行う場合

- ①背もたれに寄りかかる。
- ②顔を斜め上に向ける。両手を広げ、胸を反らす。

今月の予定 (8月)



日	予定	日	予定
1日(金)	午後 初日受付 (一般)	16日(土)	午前 水泳中上級教室 午後 わいわいマルシェ 夜間 映画鑑賞会
2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)	17日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会、重度水泳、子ども水泳教室
3日(日)	午後 にこにこおながくかい、重度水泳、子ども水泳教室	18日(月)	水泳館 休館日
4日(月)	水泳館 休館日	19日(火)	水泳館 休館日
5日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	20日(水)	
6日(水)	午後 スティールパンワークショップ、 みんなでスポーツ (ショートテニス)	21日(木)	午前 打楽器ワークショップ 午後 日常プログラム (体育館)
7日(木)		22日(金)	午前・午後 中高生福祉体験講座
8日(金)	午後 iPhone教室 (視覚)、日常プログラム (体育館)	23日(土)	午後 創作ワークショップ
9日(土)	午後 わいわいアトリエ、スポーツボランティア養成講習会、 リハビリ相談	24日(日)	午前・午後 蕎麦打ち体験子ども教室
10日(日)	午前・午後 子どもパン教室 午後 重度水泳、子ども水泳教室	25日(月)	水泳館 休館日
11日(月)	午後 お押し花体験教室	26日(火)	午後 日常プログラム (体育館)
12日(火)	水泳館 休館日	27日(水)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
13日(水)		28日(木)	
14日(木)	午後 書道ワークショップ、日常プログラム (体育館)	29日(金)	午後 日常プログラム (体育館)
15日(金)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	30日(土)	夜間 水泳中上級教室
9月の休館日	1日(月)、8日(月)、16日(火)、17日(水)、22日(月)、29日(月)	31日(日)	



※ 予定変更、中止となる場合があります。