であるば 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。

2025年 0月 発行

発行 埼玉県障害者交流センター していかんりしゃ さいたまけんしゃかいふくし じきょうたん 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

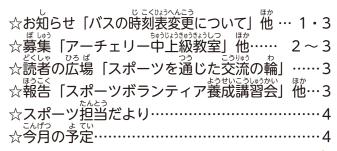
TEL 利角学約 048-834-2222/FAX 048-834-3333

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



送迎バス時刻表



※★印の部分が増便分です。平日の時刻表はこれまでと変わりありません。







で 10 き 月 の

い個

日で人が





かり きんごう きくひん 小野 喜代子さんの作品

えて搬を「ほっとクラブ」の神間たちと一緒 に楽しく描いています。

っ ごう へんごう 都合により変更と なる場合もございま

詳しくは、受付ま たは職員にお問い合 わせください。



f	fートボール場	アーチェリー場	ソフトボール場	うんどう はう 運動場	ブール	トレーニング室	STT室		たいいく: 体育 [
7	なれます 休館日以外!	19 5 日日 日田 日田		19 11 5 4 日日日日 日出田出	19 日 田 午=	なれます 外が	26 19 11 5 日日日日 日田田田田	30 26 25 24 日日日日 休日出金	日日日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	6 11 10 日日日 村田田	5 4 日 日 田 田 田 田	3 2 日
	がはご利用に	午前・午後4時	•	・ 前が後: 前が後: ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	午= 後=	がはご利用に	前点前点前点前点 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	夜ゃ午二夜ゃ夜· 間が前が間が間が ・ 午二 後二	な問かれば問かた 午ご 後ご	*** - ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	-ng lb	
	でで		~ 12時	· 	3時~ ·	•	でかり 夜間:17日	∮30分~20時	· · · · · · · · · · · · · ·			

は実施要項をご

(リレーを除く)

申を費で対応場は日時初時第に込む。出き

チェ

日ち アーチェリー競技のスキルアップを図りワンランク上のレベルを目指しまります。 しょう!講師は埼玉県障害者アーチェリー協会から派遣していただきます。 時 1月3日 (月・祝)・15日出・2日出、 1月3日 (月・祝)・15日出・2日出、 午後1時~2時30分

障がいのある方 アーチェリー場利用認定証 アーチェリー

対た場ば

込み 12名(定員を超えた場合は抽選) 10月17日 金まで 問合せ・スポーツ担当

申を定び



tre Least A Man A Man

P

い

ß۱ 0

お

●教室

(視覚障害が

者や

け

い方を紹介します(内容が変更となる可能性があります)があった。

午後1時~4時

| **問合せ** | スポーツ担当 | **同合せ** | スポーツ担当 | スポーツーツーツー | スポーツーツーツー | スポーツーツーツーツー | スポーツーツー | スポーツーツー | スポーツーツー | スポーツー | ス (定員を超えた場合は抽選)

対な場ば

象が所は

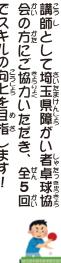
(期限有効)

をお持ちの

場合は担当職員までお問い合わせくださばれた。たとうといる対象とあるかご不明ない。 ラリー等の基本的な技術を習得している

体育館

日時・1月30日、2月4日ます! ŲĘ (各日曜日)



花体験教

問に申言定で対応場は 合意込こ せみ員以象を所は 障害のある方 第1・2研修室

12 (抽選) 費ひ

用約 1500円表



日を押お押お 時じ 花を使って作品を作ります

間に出き申き費で定に場ば 合き演え込こ せ者なみ 用き員な所な

W∋ i t

(大きな) (大きな)

初めて大会に参加する選手から自己の記録に挑り、これが、これの記録に挑り、これの記録に挑り、これの記録に対している。

戦する競技者

でご確認ください

※詳細は館内またはホームペー

ジに掲載されている実施要項

障害のある方

わいわ

いおんがくかい

問合せのスポ

シ担当

込み 9月2日回~1月1日回

障がいのある方160名

ない方20%

ドラム缶から作る打楽器で音を楽しみましょう

クショッ

方於

無む

問に申言定に場ば日言合意込こせみ員が所は時に (味しいシナモンロールを作りましょう。

月18 費で対な 出



※予定変更、中止となる場合があります。

2

時じ

高なり 俊彦さん

交流センターに通い始めてあっという間に2年が経ちまし

師に勧められて通うことにしました。 私が通い始めたきっかけは、健康診断の結果から運動を医療できません。

方がいらっしゃって談笑などを交え、そのお人柄に触れて、皆さんがと でも、朝一でセンターにバスで行くと、そこには色々な障がいのある それまでは運動といえば自宅で自力でできる筋トレをする程度でした。 週2回トレーニング室に通うのが体力的にも限界でした。 当時は体つきもいまと違い、少しぽっちゃり目でした。

緒にトライしたいなと思うようになりました。 ても生き生きとされていることを感じました。 決して無理せず、自分のペースで一歩ずつ前に進んでいる姿に私も一

していくうちにだんだんと基礎体力がついていきました。 日々、ランニングマシーンと自転車マシーンを反復してトレーニング

はなったソフトボールを持って、ボールの握り方や投げ方を子供れ自宅にあったソフトボールを持って、ボールの握り方や投げ方を子供れ そして、ちょうど小学校の息子から「ボールの投げ方教えて」と言わ

だきました。

講習会では障がいの理解、

競ぎまれ

の方がボランティアに加わっていた

ア養成講習会を実施し、新たに6名とうせいこうとがいいっし、 8月9日出にスポーツボランティッグ

スポーツボランティア

中高生福

養成講習会

報け

腰を鍛えるための伴走での走り込みなども始めました。 そこから、「これだ!」と思い、ボール投げの練習を始めました。 やっていくうちに、もっともっと遠くにボールを投げたいと思い、

> ボランティア活動のイメージを広げ 車いす体験、ボッチャなどを体験し、

て頂きました。

ンターではいつも楽しく過ごしています! 交流センターでは、職員の皆さんが、いつも熱心に教えてくれます。 また、趣味の話や好きなマンガ、落語など雑談もつきあってくれてセ

場所です。 皆さんの声を聴くととても居心地がよい環境のため、いつも来たくなる 今後も陸上競技を中心に日々練習していい記録を残せたらいいなと思いる。 りょうきょう しょうしゅ すれいき

います。 そして、知人にもセンターのことをすすめていきたいと思います。

の活動でお会いで

今後センターで

にしています。 きることを楽しみ

で活かされることを願っています。

た声を頂きました。

力したい」といっ

「時間をとって協動強になった」や、

「いい経験になり、

参加者からは、

骨大体操

骨を丈夫にするための体操を理学療法士と一緒にある。 に行いましょう。カルシウムの話もあります。

時 10 がっ 18 にち

午前11時~午後1時

*製品がなくなり次第終了

わいわいマルシェ開催し

お知らせ

授産製品を販売します

時 11月6日休 午前10時~1時3分

問合せ 看護師 **問合せ** 看護師 を認み 予約不要 を認み 予約不要 骨粗鬆症に関心のある方





象 骨を丈夫にしたい方 たった。 できょうだしたい方 たった。 できょうだん



皆様のお越しを お待ちしており

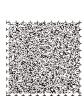
ちゅうこうせいふく し をいけんこう

対象にした体験講座です。 ティア」について学ぶ中学生、 催しました。これは「障害」 8月2日台に中高生福祉体験講座を開かっています。 ちょうせいぶく したいけんごう ざっかい 高校生を 「ボラン

る講師から実体験を聴いたり、演習・実る講師から実体験を聴いたり、演習・実んとうとうというないが、きていた。当事者であトボール体験」をテーマに、当事者である。 技を通して様々な体験をしました。 でコミュニケーション」「革いすバスケッ 「見えない世界に触れてみよう」「手話

り、伝わると嬉しかった」「車いすに乗るだけでボールうにしたいと思った」「手話で伝わることはたくさんあ「街で白杖を持っている人を見かけたら声をかけるよ「歩」はどき を投げたりシュートをするのが一気に とをグループワークで共有し、発表を行いました。 最後には1日の講座を通して学んだこ





きました。この講座で学んだことや感

かった」など様々なコメントをいただ

難しくなったけどコツを掴んだら楽しい。

※予定変更、中止となる場合があります。

スポーツの穀、管さんはどのようにお過ごしでしょうか。涼しくなり運動を再開した芳も勢 いのではないでしょうか。今回は、疲れた身体の疲労回復をサポートするリンパマッサージを 紹介いたします。





ざから肩

ゅびさき くび うし 指先で首の後ろの付け根か ら肩に向かって軽く押す



売を描くように手のひらで膝の まわりを軽く押す



片手を伸ばし、反対側 の手で手首をやさしく 国み手首から脇下の辺 りまでを軽く押す



ふくらはぎ

ふくらはぎのラインに沿って、 くるぶしから膝下にかけて軽く





ラクムピラ゚ニ゚ 運動後やお風呂上りの身体が温まった時に行うのがおすすめ! などの小さく簡めのボールを使って押してもOKです。

В	まてい 予定	В	予定
1日飲	 生前 初日受付 (一般) 午後 日常プログラム (体育館) 	16日休	を対しまうできませんが 午後 テニス中上級教室
2日休	ここ。 午後 テニス中上級教室	17日金	午後 アーチェリー初級教室、 みんなでスポーツ (ショートテニス)
3日金	午後 アーチェリー初級教室、日常プログラム (屋外)	18日(土)	 午前・午後 わいわいマルシェ 午後 水泳初級教室、卓球初級教室、打楽器ワークショップ
4日生)	「後 スポーツに対った。」というまでは、対していますがますしていますが、 大家 スポーツに対する が、 大家 初級教室 では、 大家 では、 からない こと では、 からない こと では、 こと では、 大家 では、 大家 では、 大家 では、 こと こと では、 こと では、 こと こと では、 こと では、 こと では、 こと では、 こと では、 こと では、 こと で	19日(日)	
5⊟(⊟)		20日(月)	************************************
6日(月)	\$e3かん び 休館日	21日火	まできかん び 休館日
7日巛	午後 日常プログラム (体育館)	22日(水)	・
8日(水)	ー	23日休	てきた。 ここ リカリ まから ため 特定 大前・午後 井理教室 (栄養を学ぶ) 年後 テニス中上級教室
9日休	ここ。 午後 テニス中上級教室	24日金	ー
10日金	午後 アーチェリー初級教室、日常プログラム (体育館)	25日(土)	ここ たっぽゅうしょきゅうきょうしつ 午後 卓球初級教室
11日生	午後 水泳初級教室、リハビリ相談	26⊟(⊟)	データ アーチェリー場利用認定会、フラワーアレンジメント教室
12日(日)	午前 陸上教室、子どもスポーツ (陸上) 午後 オータムコンサート	27日(月)	stature は 休館日
13日(月)	<u>É</u> わいわいアトリエ	28日(火)	てい、こと、そばら、まじら 午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 日常プログラム (体育館)
14日火	\$もうかん び 休館日	29日飲	午後 日常プログラム (プール) ありとこう めい 朗読講座④
15日飲	午後 日常プログラム (体育館)、朗読講座②	30日休	を受ける。 「一般を表現である。」 「一般を表現である。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一般を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする。 「一を表現でする
	館台 4台似、10台側、17台側、18台似、25台似	31日金	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)