



2026年
2月 発行
第426号

わいわい 広場

はつこう
発行

さいたまけんじょうがいしゃこうりゅう
埼玉県障害者交流センター
していかんりしゃ さいたまけんじょうがいふくし じきょうдан
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



交流センター「盆栽教室」の作品

「春」の訪問が感じられますね！



- ☆募集「第11回とびっきりースポーツフェスティバル」他 … 1～2
 ☆読者の広場「後悔とメルヘン」 ……………… 3
 ☆報告「第2回交流ボッチャ大会」他 …… 2～3
 ☆スポーツ担当だより… ……………… 4
 ☆今月の予定… ……………… 4

第11回

とびっきりースポーツフェスティバル

ひるからセントラルを利用していただいている皆さんに、スポーツの魅力を再発見していただく一日です。体育館では、日常生活で実施しているスポーツレクリエーション種目を中心とした実施します。また、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！

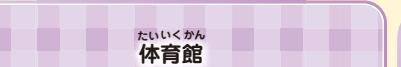
日 時 3月1日(日)
 午前9時～午後4時(予定)
 対象
 ●障がいのある方とその介護者
 ●スポート担当

※ 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。



2月の個人利用

1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)	29日(火)	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)	29日(金)	6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	29日(月)	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	1日(水)</th

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ます。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・受付時間
2月12日(木)午前9時~11時30分
2月14日(土)午後1時~3時30分

※運びでできる服装と体育館シミューズが必要です。
※混雑時はお待ちいただく場合があります。
※対象は障がいのある方とその介護者
※申込みは当日随時受付

世界ダウン症の日イベント

日時 3月11日(水)
午後1時30分~3時30分
会場 ホール
対象 80名(介助者含む)
(先着順)

日時 3月8日(日)
午後1時30分~2時30分
会場 ホール
対象 80名(介助者含む)
(先着順)

*定員に満たない場合は当日参加できます

さあお姫さんと一緒に歌いましょう

わいわいマルシェ

開催します

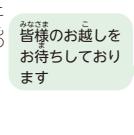
授産製品を販売します



お知らせ

出店予定
2月21日(土)
午前1時~午後1時

*製品がなくなり次第終了
ゆめみ野工房(パン・クッキー・小物)
ぱとふ館(カレー弁当・手芸品)



「おもちゃ図書館わいわい るーむ」について

18歳以下とさせていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

報告

総合防災訓練を実施しました

令和7年4月1日(水)から、さいたま市消防署の協力により総合防災訓練を行いました。当日は、利用者様・団体交流の皆様にもご参加いただき、避難訓練、消火訓練および起震車による震度7の地震体験を実施しました。実際に搖れや消火器の扱いを体験することができ、日頃から備えと訓練の重要性を改めて再確認する機会となりました。今後も安全な施設運営に努めてまいります。



※予定変更、中止となる場合があります。

読者の広場

後悔とメルヘン

永遠の青さん

忘れもしない、あれは僕が小学校を卒業する直前のこと。当時の校長先生は、達筆で知られていて、すべての卒業生に好きな言葉を短冊にしたためて贈ってくれた。その時に書いてもらつた言葉を思い出すたびに、ため息といつか自嘲といつか、何とも名状しがたい思いにかられる。その言葉、「努力・根性・忍耐」。当時はスポコン漫画全盛期であったし、自分の小学生時代の生き方を振り返つても決して不似合いとは言えないのだが、なぜかため息が漏れるのは、あまりにも遊び心のない生真面目さ。そして、それが不思議にも爺となつた今までの自分の生き方を体現してくる言葉だからだらう。

就職後は、まるで皆わかつてふと感じ込んでいた当時の「正解」(常識?)に向かつて突き進み、競争に打ち勝つことに血道をあげた。心を亡くしていなのは、全速力で、ただ前を向いて突進していた時代のせい? 人のせいにしてしまえば、それは簡単だ。どうしてあの当時、もっと自分の心にしつかり向き合つて、真剣に問わなかつたのだろう? 本当に自分がやりたいこと、自分だけの素直な「正解」を。今更戻れないとわかっているのに、未だに後悔の念を禁じ得ない。

では、残された時間の中での「正解」は? それはきっと、人の心中にある無限の自由を尊重する」と、決して夢を奪わないこと。。。それが例えば孫とのメルヘントークであつても。

「そんないお星さまが欲しいなり、じじじがお屋根に上つてほつきで落としてあげるよー。お屋根に上れるようにリハビリ頑張るからもう少し待つてね。。。孫が現実を知るのは、夢を叶えてくれる前に星になつたじいじを見上げる年頃になつてからでいい。いや、ひよつとしたら思いもよらぬ方法で、孫がお星さまを取つてくれるかもしれない。



第2回 交流ボッチャ大会

報告

12月7日(日)たいくかん体育館にて「第2回交流ボッチャ大会」を開催しました。

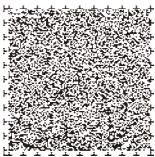
昨年に続き2回目の開催となる交流ボッチャ大会。

12チームが登場し、普段からボッチャを楽しんでいるチームから、お揃いのユニフォームを着たチームまで、参加者一人一人が1球1球の真剣投球! ご参加いただいた皆さん、役員のみなさんありがとうございました。

デフバペッシュアターひとみ 「一寸法師」

12月14日(日)ホールにて、人形劇「一寸法師」とお楽しみ交流会を実施しました。

当日は、初めて見る手話と語りの人形劇に、参加者の皆様は興味深々でした。お楽しみ交流会では、人形劇で使用した楽器に触れたり、ペペツを手に取り動かしたりと笑顔が絶えない時間となりました。



※予定変更、中止となる場合があります。

がた がいしょう すわ 《肩こり解消！座ったままできる 首・胸のストレッチ》

さむ からだ かた 寒さで体が固まっていますか？肩こりとは、首周辺の筋肉がこわばった状態のことで、ストレッチなどではぐしていくことが大切です。
こんかい すきまじかん すわ 今回は、隙間時間でも座ったまま行える首と胸のストレッチを紹介します！



め やす かく
目安は各3セット

くび 首の横の筋肉をのばす



くび 首だけではなく頭から
かたて いしき 傾けることを意識し
ましよう！

- ①椅子に座り、片手で座面のへりを
つか 捣む。
- ②斜め前に頭を倒す。
- ③倒している方と反対側の耳の上に
て 手を添えてゆっくり押す。
(左右 各10秒ずつキープ)

くび まえ 首の前の筋肉をのばす



- 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。

(左右 各10秒キープ)

むね 胸の筋肉をのばす



- ①背もたれに寄りかかる。
- ②顔を斜め上に向ける。

③両手を広げ、胸を反らす。
(20秒キープ)



スポーツ担当だより

今月の予定 (2月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(日)	午前 初日受付 (一般) 午後 水泳初級教室	16日(月)	きょうかん び 休館日
2日(月)	きょうかん び 休館日	17日(火)	きょうかん び 休館日
3日(火)	午後 みんなでスポーツ (テニス)	18日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
4日(水)	午後 日常プログラム (体育館)	19日(木)	午後 日常プログラム (屋外)
5日(木)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	20日(金)	午前・午後 料理教室 (パン作り) 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 (プール)	21日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 影絵劇団かしの樹、アーチェリー初級教室、子どもスポーツ陸上教室
7日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会	22日(日)	午後 映画鑑賞会
8日(日)	午後 水泳初級教室、押し花体験教室	23日(月)	午後 フラワーアレンジメント教室
9日(月)	きょうかん び 休館日	24日(火)	きょうかん び 休館日
10日(火)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	25日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
11日(水)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室	26日(木)	午後 日常プログラム (屋外)
12日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 日常プログラム (体育館)	27日(金)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
13日(金)	午後 体力体組成測定の日	28日(土)	午前・午後 肌年齢測定会 午後 アーチェリー初級教室、子どもスポーツ陸上教室
14日(土)	午後 体力体組成測定の日、リハビリ相談、わいわいアトリエ		
15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		

がつ きょうかん び にち にち にち にち にち にち にち にち や かん
3月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、17日(火)、23日(月)、30日(月)、31日(火)夜間

