



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ゆう      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

2026年  
2月 発行  
第426号

はつこう  
発行

さいたまけんしやうがいしゃこうりゆう  
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 [第11回とびっき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



こうりゆう      ほんさいきょうしつ      さくひん  
交流センター「盆栽教室」の作品

「春」の訪れが感じられますね！

※詳細につきましては実施要項をご確認ください。

対象 ● 障がいのある方とその介護者

問合せ ● スポーツ担当

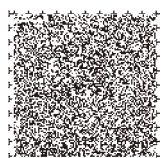
日時 ● 3月1日(日)  
午前9時～午後4時(予定)

日頃からセンターを利用していただいている皆さまに、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、日常プログラムで実施しているスポーツレクリエーション種目を中心に実施します。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！

## 第11回 とびっきースポーツフェスティバル



つこう      へんこう  
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	アーチェリー	ソフトボール	うんどう運動場	プール	トレーニング	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	1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	18日(水) 終日	休館日以外はご利用になれます	15日(土) 午前9時～午後4時	28日(土) 夜間 27日(金) 夜間 26日(木) 夜間 20日(金) 夜間 19日(木) 夜間 15日(日) 夜間 14日(土) 夜間 13日(金) 夜間 12日(木) 夜間 7日(土) 夜間 6日(金) 夜間 5日(木) 夜間 1日(日) 夜間
午前：9時～12時				午後：13時～17時		午後：午後4時～午後6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(日) 午前9時30分〜11時45分  
2月13日(金) 午後1時15分〜2時30分  
2月14日(土) 午後1時15分〜2時30分

場所 ● 体育館  
対象 ● 障がいのある方とその介護者  
費用 ● 無料  
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

## 世界タウン症の日イベント

チャレンジ・ザ・スポーツ・私たちが輝く日

日時 ● 3月22日(日) 午前9時30分〜午後4時30分

場所 ● 体育館  
対象 ● 埼玉県内のダウン症児・者

費用 ● ダウン症児・者一人300円

申し込み ● 3月8日(日) ※申込書に記入の上、持参・郵送・FAXにて申し込み下さい

問合せ ● スポーツ担当

## 肌年齢測定会

肌の健康度を測定してみよう

日時 ● 2月28日(土)、3月1日(日) 午前10時〜午後3時

場所 ● 作品展示コーナー  
対象 ● どなたでも  
申し込み ● 不要  
問合せ ● 看護師まで



## にこにこおんがくかい

さえお姉さんと一緒に歌いましょう

日時 ● 3月8日(日) 午後1時30分〜2時30分

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方  
定員 ● 80名(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料  
申し込み ● 2月1日(日) 定員になり次第終了

\* 定員に満たない場合は当日参加できます

問合せ ● 文化・芸術担当



## 盆栽教室

桜の苗玉を作ります

日時 ● 3月11日(水) 午後1時30分〜3時30分

場所 ● 第1工芸室

対象 ● 障害のある方  
定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 1700円

申し込み ● 2月10日(火)〜2月25日(水)

問合せ ● 文化・芸術担当



## みんなのおんがく

音楽療法士の先生方と、楽しく音楽にふれましょう

日時 ● 3月21日(土) 午後1時30分〜2時30分

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方  
定員 ● 80名(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料  
申し込み ● 2月21日(土)〜3月7日(土)

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 ● 2月21日(土) 午前11時〜午後1時

\* 製品がなくなり次第終了

出店予定 ●

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)

ゆめみ野工房(パン・クッキー・小物)

「おもちゃ図書館わいわい」について

令和8年4月1日(火)から、ご利用できる年齢を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。



## 総合防災訓練を実施しました

令和7年12月17日(火)、さいたま市消防署のご協力により総合防災訓練を行いました。

当日は、利用者様・団体交流室の皆様にもご参加いただき、避難訓練、消火訓練および地震車による震度7の地震体験を実施しました。

実際に揺れや消火器の扱いを体験することで、日頃からの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。



## 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としてくれた。その時に書いてもらった言葉を思い出すたびに、ため息というか自嘲というか、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つたし、自分の小学生時代の生き方を振り返っ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った今までの自分の生き方を体現している言葉だからだろう。

就職後は、まるで皆わかつてると思ひ込んでいた当時の「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。心を亡くしていたのは、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、もっと自分の心に向かって向き合つて、真剣に問わなかったのだらう? 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つているのに、未だに後悔の念を禁じ得ない。

では、残された時間の中で「正解」は? それはきつと、人の心の中にある無限の自由を尊重すること、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っても。

「そんなにお星さまが欲しいなら、じいじがお屋根に上つてほうきで落としてあげるよ! お屋根に上れるようにリハビリ頑張るからもう少し待ってね...」。孫が現実を知るのには、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ってからでいい。いや、ひよつとしたら思いもよらぬ方法で、孫がお星さまを取ってくれるかもしれない。



## 報告

## 第2回

## 交流ポッチャ大会

12月7日(日)体育館にて「第2回交流ポッチャ大会」を開催しました。

昨年に続き2回目の開催となる交流ポッチャ大会。

12チームが出場し、普段からポ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、役員の皆さんありがとうございました。



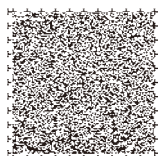
## デフパペットシアターひとみ

## 「二寸法師」

12月14日(日)ホールにて、人形劇「二寸法師」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、人形劇で使った楽器に触れたり、パペット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。手話も少しだけ体験することも出来ました。



※予定変更、中止となる場合があります。

# 《肩こり解消！座ったままできる 首・胸のストレッチ》

寒さで体が固まっていませんか？肩こりとは、首周辺の筋肉がこわばった状態のことで、ストレッチなどでほぐしていくことが大切です。

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！

目安は各3セット

## 首の横の筋肉をのばす



首だけでなく頭から傾けることを意識しましょう！

- ①椅子に座り、片手で座面のヘリを掴む。
- 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手を添えてゆっくり押す。

〈左右 各10秒ずつキープ〉

## 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〉

## 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	予定	日	予定
1日(日)	午前 初日受付 (一般) 午後 水泳初級教室	16日(月)	休館日
2日(月)	休館日	17日(火)	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、おし花体験教室	23日(月)	午後 フラワーアレンジメント教室
9日(月)	休館日	24日(火)	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		

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

