



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびつきーくん

「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
5月発行
第429号

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 文化・芸術担当 center-culture@sswc-gr.jp
スポーツ担当 center-sports@sswc-gr.jp



主な内容

- ★ 作品 「埼玉県ダウン症児・者スポーツ推進協会」… 1
- ★ 募集 「アーチェリー初級教室」他… 2
- ★ お知らせ 「わいわいマルシェ」… 2
- ★ 読者の広場 「わいわいマルシェ」… 3
- ★ 特集 「健康チェックコーナより」… 3
- ★ 「スポーツ担当だより」… 4
- ★ 今月の予定 … 4

「埼玉県ダウン症児・者スポーツ推進協会」の作品



私たちの会は、普段はダウン症のある人たちやその家族が、ふうせんバレー等のスポーツを楽しむ会ですが、年に一度「みんなの作品展」を開催するにあたり、作品作りに取り組みます。皆で一つのテーマに沿って作ったものや、各々、作業者や学校、または趣味で、様々なことから各自独特な感性によって得たひらめきをいろいろな方法で表現し、作品を作り上げていきます。二度と同じものは作れない世界でたった一つの宝物です。



5月の個人利用できない日

※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
休館日以外は利用になれます

アーチェリー場
10日(日) 午前9時～午後4時

ソフトボール場
休館日以外は利用になれます

運動場
休館日以外は利用になれます

プール
20日(水) 終日
17日(日) 午前・午後
16日(土) 夜間

トレーニング室
休館日以外は利用になれます

STT室
17日(日) 午前・午後

29日(金) 夜間
28日(木) 夜間
22日(金) 夜間
21日(木) 夜間
17日(日) 午前・午後
16日(土) 夜間
15日(金) 夜間
14日(木) 夜間
8日(金) 夜間

体育館

午前 ▶ 9時～12時

午後 ▶ 1時～5時

夜間 ▶ 5時30分～8時30分

※予定変更、中止となる場合があります。

募 集

【アーチェリー初級教室】

日 時 5月23日、30日、6月6日、13日、20日

対 象 (いずれも土曜日) 午後1時～2時30分
障害のある方
6名(定員を超えた場合は抽選)

定 員 5月9日(日)

申 込 5月9日(日)

問 合 せ 文化・芸術担当



【水泳初級教室】

日 時 6月5日、12日、19日、26日、7月3日

対 象 (いずれも金曜日) 午後1時～2時30分
水慣れが済んでいる(水に顔がつけられる、息を吐くことができない) 障害のある方
10名(定員を超えた場合は抽選)

定 員 5月22日(金)

申 込 5月22日(金)

問 合 せ 文化・芸術担当



【いっしょにおんがく】

日 時 5月24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
80名(介助者含む) (先着順)
無料

定 員 定員になり次第終了

申 込 文化・芸術担当

問 合 せ 文化・芸術担当



【蕎麦打ち体験教室】

日 時 6月9日(火)

場 所 調理研修室

対 象 障害のある方
①の各回6名(抽選)
②午前11時30分～午後1時

定 員 1,500円

申 込 5月12日(火)～5月26日(火)

問 合 せ 文化・芸術担当

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



【押し花アート教室】

日 時 6月21日(日) 午後1時30分～3時

場 所 第一工芸室

対 象 障害のある方
10名(先着順)

定 員 1,500円

申 込 5月24日(日)～6月10日(水)

問 合 せ 文化・芸術担当

押し花を使って作品を作ります



【料理教室(栄養を学び)】

日 時 6月25日(木) 午前10時～午後1時

場 所 調理研修室

対 象 障害のある方
6名(抽選)

定 員 1,000円

申 込 5月28日(水)～6月11日(水)

問 合 せ 文化・芸術担当

栄養について学びながら、楽しく料理しましょう



【みんなのおんがく】

日 時 6月20日(土) 午後1時30分～2時30分

場 所 ホール

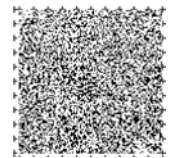
対 象 障害のある方
80名(介助者含む) (先着順)

定 員 無料

申 込 5月23日(日)～6月6日(日)

問 合 せ 文化・芸術担当

音楽療法士の先生方と、楽しく音楽にふれましょう



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 5月16日(土) 午前11時～午後2時

場 所 作品展示コーナー

出店予定

- 花園
- あげぼの作業所
- 鳩山支援センターはばたき
- 視覚障害者サポートセンターすきっぷ

* 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



※ 予定変更、中止となる場合があります。

どくしゃ ひろば
読者の広場

わいわいマルシェ

埼玉県セルブセンター協議会
埼玉県就労B型受注拡大ステーション 太田 健一

障害者交流センター内で毎月第3土曜日にわいわいマルシェを開催しております。

わいわいマルシェには、埼玉県内にある障害者施設（事業所）の授産製品を毎回3〜4事業所が販売にきています。このマルシェは令和7年6月から開催し、令和8年4月現在、11回の開催、34事業所が参加しました。

我々埼玉県セルブセンター協議会は、埼玉県からの委託を受け、埼玉県就労B型受注拡大ステーション事業の運営を行っています。この事業では、埼玉県内にある就労継続支援B型事業所に通われている利用者の工賃向上を目指し、参加事業所の取りまとめを行っています。この工賃向上の取り組みに、障害者交流センターの皆さまからお声掛けいただき、わいわいマルシェの毎月開催が現実となりました。

わいわいマルシェが土曜日開催となっているため、当日は施設を利用される団体様や、ご家族で来られた皆さまに、それぞれの事業所で利用者が作ったお菓子やパン、雑貨などを多くの方に見て、触れて頂いています。商品の説明や事業所の様子などを一生懸命伝えている利用者の姿は生き生きとしています。自分たちで作ったものを手に取って頂く姿は、利用者にとって大きな喜びとなっており、販売員として参加している利用者の笑顔がとても印象的です。もちろん職員の方々も一緒になって販売しています。

マルシェに参加することで、事業所を知っていただき、地域とつながる機会となっております。多くの事業所が参加できるよう我々は取り組んでまいりますので、第3土曜日は是非、わいわいマルシェにお立ち寄りください。



特集

健康チエックコーナーより

「いいね〜」キャンペーンで自分も「きげん」に

「人に対して文句や悪口を言つと、結果的に自分の心身も傷つけてしまうことになる。」何かで知って以来、なるべくきれいで優しい言葉を使おう、ほめるようにしようと思ってきました。しかし、気づいていても瞬時にほめることはなかなか難しく、あとになって「言えはよかった」と悔やむことがよくあります。

少し前に読んだ旅本の著者の方は、ひとり旅で「いいね〜」キャンペーンを実施されているとのこと。大変参考になりましたので、一部ご紹介します。旅先で駅員さんや店員さんがしてくれたことを、いいなと思つたら、「すばらしい、ありがとう。」と声に出してほめる。教えていただいたら「丁寧に教えてくださってありがとうございました。」レストランでお水を足してくれたら「ありがとうございませす。最高のタイミングです」かわいいなと思つたら「Tシャツかわいいですね」など、いつもは心の中だけで思うことを、キャンペーン中は口に出して言うようにします。さらに、このキャンペーンをやると、相手をほめているようで、気づくと自分が「きげん」になります。アメリカでは誰かが親切にすると、その親切を受けた人が、次の人に親切にしたくなり、優しさが連鎖していく、親切のリレーになる「Pay forward」という言葉があるそうです。

日本にも「恩送り」という言葉があり、お世話になったな、とご恩を感じたら、たとえその人に返せなくても誰かにやさしくすると、また次の誰かに、とご恩が送られていく……。

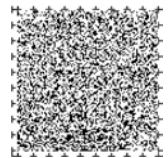
交流センターでも、ご利用の皆様が、他の人に親切にされている姿をよくお見掛けします。拝見するだけでこちらまで気持ちがとても温かくなります。ネット上での誹謗中傷など、人を傷つけるような言葉が巷ではあふれていますが、この「いいね〜」キャンペーンをひそかに実施し、交流センターの館内を、いつも「きげん」な空気で満たしていきたいなと、目論んでいるところです。

「いいね!」
キャンペーン
参加者様、
絶賛募集中です!



参考文献

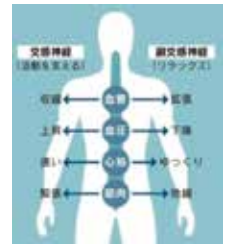
50歳からの「きげん」一人旅
山脇りこ著より 一部抜粋





だる～いを解消☆背中(かいしょう せなか しげき)に刺激！カンタン♪椅子(いす)ヨガ

だるさを感じるそんな時は、背中を伸ばしてスッキリしましょう！背骨は自律神経と密接に関係しています。心身の活動をつかさどり緊張やストレスを感じている時にはたらく交感神経と、休息や睡眠などリラックスしている時にはたらく副交感神経で構成され、この2つがバランスをとることで健康状態が保たれます。



今回は2つのポーズをご紹介します！

- ①呼吸は自然にゆったりと。
- ②心地よく伸びるところまで。
- ③1ポーズにつき3～5回呼吸を。

猫のポーズ



猫のように背中をま～るくして肩甲骨を広げるイメージ

手は無理に上げず、背中を丸めることを意識しましょう。

バッタのポーズ



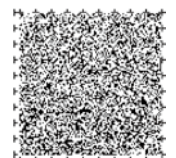
胸を斜め上に向けるイメージ

後ろで手を組むのがつらい方は、タオルを使用したり、椅子のフチでささえましょう。

参考：座ってできる椅子ヨガ (GALAXY BOOKS) 引用：健康小話第89号 2022年5月

今月の予定 (5月)

日	事業の予定	日	事業の予定
1日(金)	午前 初日受付 (一般)	16日(出)	午前・午後 わいわいマルシェ
2日(出)	午後 スポーツ施設予約調整会	17日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
3日(日)		18日(月)	休館日
4日(月)		19日(火)	休館日
5日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室	20日(水)	
6日(水)		21日(木)	
7日(木)	休館日	22日(金)	
8日(金)		23日(出)	午後 アーチェリー初級教室
9日(出)	午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	24日(日)	午後 にこにこおんがくかい
10日(日)		25日(月)	休館日
11日(月)	休館日	26日(火)	
12日(火)		27日(水)	
13日(水)		28日(木)	
14日(木)		29日(金)	
15日(金)	午前・午後 料理教室 (パン作り)	30日(出)	午後 アーチェリー初級教室
6月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)		31日(日)	午後 フラワーアレンジメント教室



※予定変更、中止となる場合があります。