



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

「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
9月発行
第433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
スポーツ指導担当 center-sports@sswc-gr.jp



主な内容

- ★ 募集「オータムコンサート」他 1・2
- ★ お知らせ「リハビリ相談」 2
- ★ 読者の広場「とりあえず、やってみる」 3
- ★ 報告「ピアノコンサート」「納涼祭」 2・3
- ★ 「スポーツ担当だより」 4
- ★ 今月の予定 4

※メールアドレスが変更になりました



「花園」利用者様の作品

みんなが大好きないちごのケーキを作りました。
おいしそうなケーキで、みんながHAPPYになれますように。

きりく・ハンドベルアンサンブル オータムコンサート2026

交流センター開催 10周年
ハンドベルアンサンブルの演奏によるコンサートをお楽しみください♪

日 時 10月11日(日)
午後1時30分開演(午後1時開場)
場 所 ホール
対 象 どなたでも
定 員 100名(先着順)(介助者含む)
※事前申し込みが必要です
費 用 1000円(中学生以上)
申し込み 障害のある方 9月2日(水)~
一般の方 9月16日(水)~
問 合 せ 文化・芸術担当



9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。現在利用時間が通常とは異なっておりますので詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

休館日以外にご利用になれます

ゲートボール場

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

アーチェリー場

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

ソフトボール場

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

運動場

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

プール

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

トレーニング室

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

STT室

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

27 6 日(日) 午前9時~午後4時
12 日(土) 午前9時~午後4時

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

【テニス中上級教室】

外部講師を招いて実施する教室になります。ラリーが続く楽しさや、相手の駆け引きのおもしろさなど、テニスの醍醐味を感じながら、さらにレベルアップをめざしていきましょう。

日時 10月7日、14日、21日、28日、11月4日
(全5回 水曜日)
午後1時～2時45分
テニス場
障がいのある方

対象 所 象
※フオアハンド、バックハンドでラリーが行える方
定員 12名(定員を超えた場合は抽選)
申し込み 〓9月23日(水)まで
問い合わせ スポーツ担当

【体力・体組成測定の日】

毎年3回(約4か月ごと)実施している、20分程度の簡易測定です。結果は過去10回分のデータと比較できるグラフにまとめ、後日お渡しします。日々のトレーニングや体力・健康維持にぜひ役立ててください。

日時・受付時間

9月17日(木) 午前9時30分～11時45分
9月18日(金) 午後1時15分～2時45分
9月19日(土) 午前9時30分～11時45分

場所 体育館
費用 無料
申し込み 当日随時受付

内容 ※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。
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

【料理教室(視覚障害者向け)】

便利な調理器具で安全に美味しい料理をつくりまじよう

日時 10月18日(日) 午前10時～午後1時

調理研修室

視覚障害のある方

6名(先着順)

1000円

申し込み 〓9月20日(日)～10月4日(日)

問い合わせ 文化・芸術担当



お知らせ

【理学療法士による

リハビリ相談を行います】

日時 9月12日・10月10日・11月14日・12月12日・1月9日・2月13日・3月13日

毎月第2土曜日 午後2時30分から
おひとり30分程度
医務室にて

場所 相談内容
肩や首の痛みなどちょっとした身体の悩みなど
お気軽にご相談いただけます。また、歩行状態
や運動内容なども、きめ細やかにお一人ずつ状
況にあったアドバイスを受けることができます。

一回きりではなく1か月後、2か月後と継続して相談後の評価を受けることもできます。

障害のある方

※詳細は看護師まで



報 告

【吉岡 駿氏

ピアノコンサート】

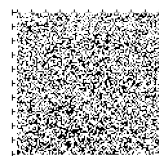
7月18日(土)ホールにて開催しました。

当日は、114名のご参加を賜り大変に盛り上がりしました。

「さんぽ」「朧月夜」「見上げてごらん夜の星を」の演奏時は手拍子や歌唱が観客席から聞こえてきました。また、モーツァルトやシューマンの聞き覚えのある曲も弾いていただきました。

ラストの曲リストの「ラ・カンパネラ」では、会場内は大きな歓声と拍手が響き渡りました。

アンコールも披露され、心温まるひとときとなりました。



どくしゃ ひろば
読者の広場

「とりあえず、やってみる」

7月18日(土)交流センターホールにて、息子の吉岡駿がピアノコンサートを行わせていただきました。

このような機会をあたえていただき、交流センターのスタッフの皆様、そしてたくさんお集まりいただいたお客様にとっても感謝しています。

知的障害を伴う自閉スペクトラム症の駿は、5才の時にピアノを始めました。

弾けるようになるとは露ほども思わず、「ピアノの日は火曜日」など曜日を覚えられたら嬉しいなくらいの気持ちでした。

ところが初めてみると、記号にこだわりの持っていた彼にとって楽譜はわかりやすいものであり、ルーティンを大事にする生活の中、毎日繰り返す基礎練習は気持ちの良いものでした。

そんなスタートから21年。ピアノは情熱を傾けられる大切なものとなっていて、時にはうまく弾けずにイライラして楽譜を破ったり鉛筆を折ったり、ピアノを噛んだり(！)しながらも、やめようとはせず、粘り強く取り組む毎日。

現在はコンサートに加え、YouTubeやCD販売など様々な活動ができるようになりました。

周りの方々にも応援していただき、やりとげる責任感も生まれているようです。

「ダメでもともと。とりあえずやってみよう。」で始めたピアノ。

これからも聴いて下さる方々に、楽しい気分をお届けできるよう様々なチャレンジをしていきたいと思っています。再び、交流センターのホールに戻ってこられるよう頑張ります。



吉岡 依里さん

ほうこく
報告

7月26日(日) 毎年恒例の

「納涼祭」を開催しました！

北袋鼓友組の皆さんによる迫力ある太鼓演奏で幕を開け、沖縄創作太鼓「黄龍」の皆さんによる舞踊や演奏では、会場が沖縄の雰囲気になつて盛り上がりしました。



縁日コーナーでは、スーパーボールすくい、ヨーヨーつり、うちわ作りなどを実施し、多くの皆さんに楽しんでいただきました。また、飲食販売やキッチンカーも並び、会場は終始にぎわいを見せました。フィナーレの打ち上げ花火では、ちょうど雨も上がり、夜空に色鮮やかな花火が打ち上がると、会場からは大きな歓声が上がりました。

ご来場いただいた皆さまをはじめ、ご出演・ご出店いただいた皆さま、ボランティアの皆さま、自治会の皆さまなど、多くの方々のご協力により、笑顔あふれる納涼祭となりました。



スポーツの秋! プールで無理なく運動しましょう♪



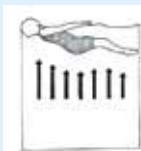
暑さが和らいで、気持ちよく身体を動かせる季節になってきました。プールで水の特性を活かしながらスポーツの秋を楽しみましょう!

4つの水の特性

水圧がかかることで
足のむくみ解消や
自然と腹式呼吸と
なり呼吸器の強化
に繋がります



水圧



浮力

肩まで浸かると体
重は陸の約10分の
1になるといわれ
ており腰や膝に負
荷をかけずに運動
するのに最適です

水に浸かったり水
の中で動くことで
水の抵抗が大き
くなりエネルギー消
費がアップします



抵抗



水温

水中の温度は体温
より低いため身体
の中で熱を発生さ
せることにより代
謝がアップします

おすすめウォーキング&トレーニング

あしながウォーク



- ① 歩幅を大きくし、体幹を意識して進みましょう
- ② 腕も大きく振ってバランスをとりましょう



- 前傾や後ろに反らないようにする
- 足の裏全体で着地する

すもうのつっぱりのイメージで



- ① 肘を曲げ、脇腹あたりで手のひらを前に向ける
- ② 肘を伸ばし、手のひらで水を前に押し出す



- 前傾姿勢にならないようにする
- 肩まで沈んで動かすとより負荷がUP

引用: 健康小話 13号・85号・110号



今月の予定 (9月)



日	事業の予定	日	事業の予定
1日(火)	午前 初日受付 (一般)	16日(水)	午後 日常プログラム (屋外) アーチェリー初級教室
2日(水)		17日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 みんなでスポーツ (卓球)
3日(木)		18日(金)	午後 体力体組成測定の日、iPhone 教室 (視覚)
4日(金)	午前 みんなでスポーツ (ショートテニス) 午後 日常プログラム (体育館)	19日(土)	午前 体力体組成測定の日 午後 水泳初級教室 午前・午後 わいわいマルシェ 夜間 水泳中上級教室
5日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級教室	20日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
6日(日)		21日(月)	
7日(月)	休館日	22日(火)	午後 ボッチャ体験会 午前・午後 バレエワークショップ
8日(火)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	23日(水)	午後 アーチェリー初級教室
9日(水)	午後 日常プログラム (体育館) アーチェリー初級教室	24日(木)	休館日
10日(木)	午前・午後 料理教室 (栄養) 午後 みんなでスポーツ (テニス)	25日(金)	午後 日常プログラム (体育館・プール)
11日(金)	午後 日常プログラム (屋外)	26日(土)	
12日(土)	午前・午後 交流グラウンドゴルフ大会 骨密度測定会 午後 わいわいアトリエ リハビリ相談 水泳初級教室 スポーツボランティア講習会	27日(日)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 陸上教室 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)
13日(日)	午後 みんなのおながく 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	28日(月)	休館日
14日(月)	休館日	29日(火)	午後 日常プログラム (体育館)
15日(火)	休館日	30日(水)	午後 みんなでスポーツ (テニス) アーチェリー初級教室

10月の休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、20日(火)、26日(月)

※予定変更、中止となる場合があります。