



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やこうりゆう 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

2024年
5月発行
第405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 048-834-2243 FAX 048-834-3333
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

※令和6年4月1日～スポーツ担当となりました。

- ☆募集 「若尾圭介と音楽仲間」 他…………… 1～2
- ☆報告 「交流卓球大会」 …………… 2
- ☆読者の広場 「盆栽の魅力」 …………… 3
- ☆スポーツ担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



ほうせき 「宝石」
よしざわ あやこ 綾子さんの作品 (絵画)
かがやき共同作業所
「やったー！ 支部長賞とったぞー！」

若尾圭介と音楽仲間
ホストン交響楽団オーボエ奏者・若尾圭介氏による
コンサートです

日時 6月21日(金) 12時30分開演 (12時開場)
会場 対象 ● なたでも
ホール ● 120名 (先着順) (介助者含)
費用 ● 500円 (中学生以下無料)
出演者 ● 若尾圭介 (オーボエ) 若尾圭良 (ヴァイオリン)
佐々木亮 (ヴィオラ) 辻本 玲 (チェロ)
津田裕也 (ピアノ)

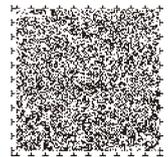
申込み ● センター利用証をお持ちの方 5/8(水)
センター利用証をお持ちでない方 5/23(木)

問合せ ● 文化・芸術担当

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	アーチェリー場	ソフトボール場	うんどう運動場	プール	トレーニング室	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	12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	19日(日) 18日(土) 午前～午後	休館日以外はご利用になれます	19日(日) 午前～午後	31日(金) 30日(木) 24日(日) 19日(木) 17日(水) 16日(火) 10日(金) 9日(木) 2日(木)
午前：9時～12時		午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時30分			

5月の個人利用
できない日



市外局番(048) ● 利用予約 834-2222 ● 文化・芸術担当 834-2243 ● スポーツ担当 834-2248 ● FAX 834-3333

※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。

報告

交流卓球大会

STTの部

1月28日(日)、「第32回交流卓球大会(サウンドテーブルテニス部)」を開催しました。県内から18名の選手が集まり、リーグ戦方式で行われました。静寂の中にボールを打つ音だけが響きわたり、緊張感のある試合の連続でした。

一般卓球の部

2月25日(日)、「第32回交流卓球大会(一般卓球の部)」を開催しました。昨年までは無観客・県内選手のみで行われましたが、今回は県内外から135名の選手が集まり賑やかな大会となりました。リーグ・トーナメント方式で行われ、どの試合も白熱した攻防戦が繰り広げられました。

次回大会の参加もお待ちしております。

参加していただいた選手、関係者の皆さまありがとうございました。



募集

盆栽教室

季節の植物で苔玉を作ります
日時 5月24日(金) 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 1000円
申し込み 5/17(金)～5/31(金)
問合せ 文化・芸術担当

わいわいアートリエ

身近な材料を利用して自由創作活動を行います
日時 6月8日(日) 午後1時30分～3時
場所 第1・2研修室
対象 障害のある方
定員 20名(先着順)
費用 無料
申し込み 5/18(出)～定員になり次第終了
問合せ 文化・芸術担当

フラワーアレンジメント教室

季節の花をアレンジメントします。
日時 6月16日(日) 午後1時30分～3時
場所 第1・2研修室
対象 障害のある方
定員 20名(抽選)
費用 1000円
申し込み 5/17(金)～5/31(金)
問合せ 文化・芸術担当

みんなのおんがく

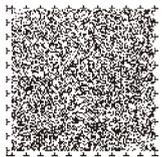
音楽療法士の指導のもと、楽しく音楽に触れる時間です。
日時 6月15日(日) 午後1時30分～2時30分
場所 ホール
対象 障害のある方
定員 80名(介助者含む)(先着順)
費用 無料
申し込み 5/18(出)～6/1(出)
問合せ 文化・芸術担当

蕎麦打ち体験教室

そば打ちを体験します。
日時 6月23日(日) ※2部制になります。
①午前9時45分～11時15分
②午前11時30分～午後1時
場所 調理研修室
対象 障害のある方
定員 ①②各6名(抽選)
費用 1000円
申し込み 5/24(金)～6/7(金)
問合せ 文化・芸術担当

お詫び

わいわい広場4月号に掲載の「わいわいアートリエ」5月の予定に誤りがありました。お詫びするとともに、左記のとおり訂正させていただきます。



※予定変更、中止となる場合があります。

読者の広場

盆栽の魅力

盆栽教室ボランティア



盆栽との出会いは、10年前です。
愛犬が旅立って心にポッカリと空いていた時期でした。以前から、何か気になっていた盆栽の世界。今では管理と手入れなど大変ですが、楽しみながらなんとか育てています。

松、梅、桜、椿、モミジ、真柏、花梨、ツツジなど、植え替え、剪定したり針金成形など、水やりも大切な作業です。難しく感じる時もあり小さな鉢の中で花を楽しむ盆栽や実を楽しむ盆栽で美しい花や愛らしい実などで植物を育てる。鉢や苔玉の中に森や林などの景色が広がってたり感じたりします。すぐく小さな物でも年月をかけて生長と一緒に楽しむことが出来ます。

6年前から交流センターで盆栽教室のお手伝いをしています。後片付けなどもしていますが、なにより教室での先生の笑いの絶えない盆栽に関する興味深いお話でいつばいで楽しんでます。

可愛らしい苔玉作りや年末にはお正月飾りの松竹梅の鉢物で仕立てています。毎回楽しく作業をし皆様、満足して帰られていく中です。

私も毎回楽しくお手伝いさせて頂いています。有意義な時間を過ごしています。

より多くの方々に盆栽を知る機会があります様に願っています。



スポーツ担当 事業紹介

みんなでスポーツ

当日集まったみなさんでラリーやゲームなどを一緒にに行きます。卓球・テニス・バドミントンなどを実施予定です。初級者・上級者は問いません！ みんなと一緒にスポーツがしたい方、ぜひお越しください！

時間 ● 午後1時～2時30分
● 午後6時～8時

※実施時間内、何時からでも参加できます
申込み ● 事前申込みの必要はありません
※実施施設の個人利用受付後、利用証をご提出ください

日常プログラム

健康づくりや体力の維持・増進を目的に、体育館と屋外、プールにて約1時間のプログラムを実施します。これから運動を始めようと思ってる方、どんなスポーツをしたらと悩んでいる方、まずは日常プログラムに参加してみませんか？

● 体育館（午後1時30分～2時30分）
● チューブトレーニングやリズム体操などのトレーニング種目とスポーツレクリエーションを実施します。

● 屋外（午後1時30分～2時30分）
グラウンドゴルフやディスク種目など、気軽に楽しめる、運動量が確保できる種目を実施します。

● プール（午後1時～1時50分）
音楽に合わせたアクアビクスや用具を用いたトレーニングを実施します。

● 申し込み ● スポーツ事業共通申込書にてお申し込みください
● 日程 ● 館内掲示、ホームページをご確認ください
※5月下旬ころより実施予定です

問合せ ● スポーツ担当

特集

「障害者交流センター おもちゃ図書館」の紹介

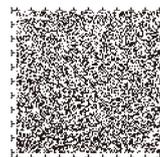
おもちゃ図書館は、障害のあるお子さんから一般のお子さん（原則小学生以下）と保護者（介護者）の方が利用できます。
また、小学校を卒業した方とその保護者（介護者）も遊べる「わいわいむ」を定期的に開催しています！
※詳しくは、障害者交流センターホームページに毎月予定と利用方法を記載しています。



トミカや滑り台があります！



おもちゃの貸し出しもしています！
気軽に声を掛けてください



※予定変更、中止となる場合があります。

ねこせ ねこ 猫背は猫におまかせ！ **ねこせ かいぜん 猫背改善カンタン☆ストレッチ**

猫背は肩こり、腰痛、頭痛などの不調の原因となるだけでなく、前かがみ姿勢で肺が圧迫され、呼吸が浅くなり、血行不良やむくみにもつながります。

そこで1日のルーティンに簡単ストレッチを取り入れて姿勢も気分もスッキリしましょう♪



スポーツ担当だより

いすへん 椅子編



- ①椅子に浅めに座る
背もたれに寄りかからない
肩の力を抜きリラックス

- ②息を吸いながらゆっくりと手を後方へ
息を吐きながら①にゆっくり戻る

うつぶせ編



- ①うつぶせになり、手を肩～胸の横におく
- ②両手で床を押しながら上体を持ち上げる
- ③3～4回ゆっくりと呼吸を繰り返して、うつぶせに戻る

しせい かいぜん 姿勢が改善されると...



くび せなか 首・背中の 負担軽減

たいしや 代謝アップ 効果

けつりゅうかいぜん 血流改善

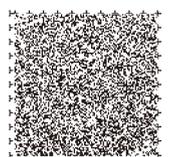
いきいき ハツラツ♪

スマホ、パソコンから 少して手をとめてストレッチ習慣を♪

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (5月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(水)	午前 初日受付 (一般)	16日(木)	16日(木)
2日(木)		17日(金)	午後 料理教室 (栄養を学ぶ)
3日(金)		18日(土)	午後 ハンドメイド教室
4日(土)	午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	19日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会
5日(日)		20日(月)	休館日
6日(月)		21日(火)	休館日
7日(火)	休館日	22日(水)	午後 朗読講座②
8日(水)		23日(木)	
9日(木)		24日(金)	午後 盆栽教室
10日(金)		25日(土)	午後 わいわいアトリエ
11日(土)	午後 リハビリ相談	26日(日)	
12日(日)		27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	
14日(火)		29日(水)	午後 朗読講座③
15日(水)	午後 朗読講座①	30日(木)	
6月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、24日(月)		31日(金)	



◆文化・芸術担当へのEメール…culture@kouryu.net

◆スポーツ担当へのEメール…sports@kouryu.net

※予定変更、中止となる場合があります。