



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

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
7月発行
第407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 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/FAX834-3333

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

- ☆募集「納涼祭」他…………… 1～2
- ☆読者の広場「奥深い手話言語の世界」…………… 3
- ☆スポーツ担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



「みちを水族館」

おばた みちお さくひん
小幡 海知生さんの作品

「海が好き 魚が好き」

かざっていただき感謝しています。これからも絵でがんばっている人々にみていただけるようにがんばってきたいと思っています。

※障害者交流センターホール前「わいわいギャラリー」に展示しています。

納涼祭

昨年4年ぶりに開催した納涼祭！今年も開催します！！

ステージ発表・飲食コーナー・縁日コーナー・打ち上げ花火等の企画で来場した皆様が楽しめるように準備しています。たくさんの方の来場をお待ちしています。

日時 7月28日(日) 午後5時30分～午後8時(予定)

内容 ●太鼓による演奏、ステージ発表
●障害者交流センター 対象 ●どなたでも
●縁日、打ち上げ花火

午後は休館のため、送迎バスはさいたま新都心発午前11時15分が最終となり、運転再開は、さいたま新都心発午後4時45分からとなります。
詳しくはお問い合わせください。

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。

ゲートボール場	7-チェアボール場	ソフトボール場	うんどう 運動場	プール	トーン館	STT室	たいいくかん 体育館
28 7 日 日 (日)	28 7 日 日 (日)	28 14 7 6 日 日 日 日 (日) (日) (日) (日)	28 7 6 日 日 日 (日) (日) (日)	31 28 日 日 (日) (日)	28 日 (日)	31 28 27 26 14 日 日 日 日 日 (日) (日) (日) (日) (日)	31 28 27 26 25 19 18 14 12 11 5 4 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日)
午-午- 後-前- 午- 後-	午-午- 後-前- 午- 後-	午-午-午-午- 後-前-前-後- 午-午- 後-後- 5時	午-午-午- 後-前-後- 午-午- 後-5時	夜-午- 間-後- 夜- 間-	午-午- 後-後- 夜- 間-	夜-午-午-午- 間-後-前-前- 午-午-午- 間-後-後-後-	夜-夜-夜-夜-夜- 間-間-間-間-間- 夜-夜-午- 間-間-後-
午前：9時～12時	午後：13時～17時	夜間：17時30分～20時30分					

7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

重度障がい者のための水泳

今年の夏！波のない静かな環境で泳いでみませんか？



日時 ● 8月18日・25日、9月1日・8日・15日（各日曜日）12時～12時50分

対象 ● プール ● 高校生以上で、入退水および遊泳時に介助が必要な四肢麻痺の方（脳性麻痺や頸髄損傷の方など）

定員 ● 5名（定員を超えた場合は抽選とする）

申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● スポーツ担当

子どもスポーツ水泳教室

（知的障がいのある小学生）

プールでの遊びを通して、水中で体を動かす楽しさを体感しましょう！

日時 ● 8月4日・11日・18日・25日、9月1日（全5回 各日曜日） 午後1時～2時

対象 ● プール ● 知的障がいのある小学生とその保護者 ※必ず保護者と一緒に参加

定員 ● 12組（定員を超えた場合は抽選）

申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● スポーツ担当



映画鑑賞会

「塔の上のラパンツェル」

今回の作品には副音声によるナレーションはありません



日時 ● 8月4日（日） 午後1時30分～ 上映時間101分
場所 ● ホール ● 対象 ● どなたでも
定員 ● 120名（保護者・介助者含む）（先着順）
費用 ● 無料

申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● 定員になり次第終了
問合せ ● 文化・芸術担当

水泳中上級教室

泳力に応じてレベルアップを目指します！
講師は、埼玉県障害者水泳協会の方が行います。



日時 ● 8月17日・31日、9月7日・21日、10月5日（全5回 各土曜日） 午後6時30分～午後7時20分

中上級Ⅰ 午後6時30分～7時20分
中上級Ⅱ 午後7時30分～8時20分

対象 ● プール ● 中上級Ⅰ 身体障害のある方、中上級Ⅱ 知的障害のある方、精神障害のある方

定員 ● 各10名（定員を超えた場合は抽選）
申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● スポーツ担当

アーチェリー中上級教室

アーチェリー競技のスキルアップを図りワンランク上のレベルを目指しましょう。



日時 ● 8月31日、9月14日・28日、10月5日・12日（全5回 各土曜日） 午後1時～2時30分

対象 ● アーチェリー場利用認定証を持っている障がいのある方

定員 ● 12名（定員を超えた場合は抽選）
申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● スポーツ担当

視覚障がい者向け パソコン教室

Net Reader Neoを使い、ホームページでの情報収集を学びます

日時 ● 8月9日（日） 午後1時～4時

対象 ● 第1・2研修室 ● 埼玉県在住の視覚障がい者の方

定員 ● 8名（先着順） ● 費用 ● 無料

申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● 7/5（金）～7/19（金）
問合せ ● 文化・芸術担当



初心者向けパソコン教室

電源の入れ方、文字入力方法、インターネットなどパソコンの基本操作について学びます

日時 ● 8月25日（日） 午後1時～4時

対象 ● 第1・2研修室 ● パソコン利用が慣れていない、埼玉県在住、20歳以上の障害のある方

定員 ● 8名（先着順） ● 費用 ● 無料

申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● 7/27（土）～8/10（土）
問合せ ● 文化・芸術担当



盆栽教室

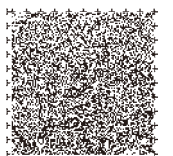
吊るし苔玉を作ります



作品イメージ

日時 ● 7月27日（土） 午後1時30分～3時30分

定員 ● 第1・2会議室 ● 12名（抽選） ● 費用 ● 1000円
申込み ● 〇〇/〇〇（日） ● 文化・芸術担当



読者の広場

奥深い手話言語の世界

一般社団法人埼玉聴覚障害者協会
事務局員 小笠原有加さん



当協会事務局は、きこえない人(ろう者)2名と私(きこえる人)1名の合計3名で勤務しております。私は主に手話言語に関する書籍販売管理を担当していますが、業務上で必要な手話通訳も兼ねています。

手話に触れたのは20代半ば頃。喫茶店の店員に手話で話しかけている高齢の方を偶然見かけたのですが、うまく伝わっていない様子でした。私も手話が分からないので何を言っているのかはわかりませんでした。なげかとも気になり、その高齢の方の隣の席へ座って「手話を教えてください」と厚かましくお願いしたのをきっかけに週5日間(毎回4時間以上)お会いする事となり少しずつ話ができるようになってきました。

結婚を機に埼玉県へ引越して、地域の手話講習会や手話通訳問題研究会等、学習や交流ができる場に通いました。

手話通訳者養成講習会を修了した頃に、先述した協会事務局の職員を募集していると聞き「手話を使って仕事ができるかもしれない」という不純な動機から応募しました。その際、面接会場としてはじめて交流センターに訪れました。

入職したばかりの頃は手話通訳者としての経験もなく、戸惑う事の連続でした。手話は、地域や年齢等、その人その人によって表現方法が違うという事に戸惑う事もありましたが、次第にその違いが楽しいと感じられるようになりました。

さて、みなさんは「デフリンピック※」という世界大会をご存じでしょうか？

オリンピック・パラリンピックと同じ世界大会なのに認知度がかなり低いのですが、歴史はパラリンピックよりも長いそうです。そして、2025年には日本でデフリンピックが開催されます。デフアスリートの熱戦を間近で見ることが出来る非常に貴重な機会です。現在、埼玉県内各地でデフリンピックの啓発活動を積極的におこなっています。オリンピックやパラリンピックとは違ったデフスポーツの世界をぜひ一度は見て応援に参加してほしいです。

この記事を読んでいるあなたが、少しでも手話に触れてみたいとおもっているのであれば、まずは「ありがとつ」や「おつかれさま」など相手を思いやるそんな手話言語を覚えてはいかがでしょうか。当事者の方々が「手話」や「筆談」など、自分の想いを伝えるのに「一番良い方法がいつでも自分で適切に選ぶことができる」という環境づくりをこれからも業務を通して関わっていきたく思っています。

※TDF (deaf) 聴覚障害者手話言語「聞こえない」という意味

お知らせ

スポーツ担当 地域支援事業のご案内

「皆さまの地域に職員がお伺いします!!」

特別支援学校や県内各地域の障がい者団体、パラスポーツを支える団体等を対象に身近な地域で気軽にスポーツに参加できる環境づくりを図ることを目的とした事業を行っています。必要な用具はセンターが準備します。まずは、お気軽にご相談ください。

対象と内容

- ① 特別支援学校や施設、障がい者団体を対象に、スポーツ・レクリエーションを実施します。
- ② 地域のスポーツ推進委員、総合型スポーツクラブなどでスポーツを支える団体を対象に、障がいのある方のスポーツ活動や支援方法について学ぶ機会を提供します。

費用 ● 無料

その他 ● 実施会場をご準備ください。

申込み ● 事前にご相談ください。日程や内容を調整し、所定の申込み用紙を提出していただきます。

問合せ ● スポーツ担当



夏季の屋外スポーツ施設の熱中症予防対策について

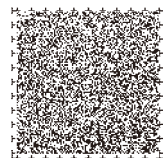
地球温暖化の影響等により夏季の暑さが極めて厳しい傾向にあるため、運動場、テニスコート、アーチェリー場など屋外スポーツ施設における熱中症予防対策の強化を今年度試験的に実施いたします。

● 暑さ指数(WBGT) 31以上：運動に関する指針により運動は原則中止となっておりますので、「運動をやめるよう」促します。利用者のご意向により運動を継続される場合でも、こまめに休憩をとってください。

● 暑さ指数33以上：屋外スポーツ施設を一時休止します。

● 暑さ指数33以上：屋外スポーツ施設を一時休止します。ご利用いただくことはできません。

● 不便をおかけすることがありますが、皆様に安全にご利用いただくための対応ですので、どうかご協力をお願いいたします。




※ 予定変更、中止となる場合があります。

からだ ひ ねっちゅうしょうたいさく 身体を冷やして熱中症対策 !!

気温が上がり本格的な夏がやってきました。暑い夏を乗り切るために熱中症対策は欠かせません。
今回は熱中症対策の1つとして「身体冷却法」について紹介します。

身体冷却法とは？ 暑熱環境下での過度な体温上昇の予防・抑制のための方法です。
正しく行うことで疲労回復やパフォーマンス向上にも効果があります。



準備するもの

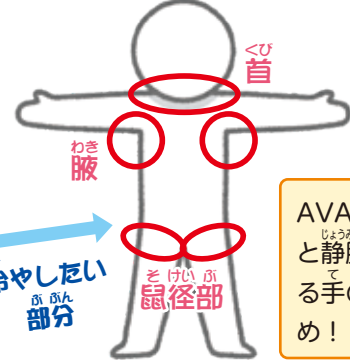
- 氷嚢、アイスパック(保冷剤でもOK)
- 霧吹き

COOL!!

体温の急激な上昇の抑制が期待できます！

運動時の身体冷却法

氷嚢やアイスパックで運動前や休憩時に、太い血管が流れる首筋や脇、鼠径部を5～10分程冷やしましょう。



血液量は毛細血管の1万倍

AVA血管と呼ばれる動脈と静脈をつなぐ血管が流れる手のひらや足裏もおすめ！！

休憩時には水分補給をして身体の内側から冷やしましょう！
塩分補給も忘れずに！！

汗をかくことが難しい方は霧吹きなどで冷水をかけることが効果的です

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (7月)

日	日
1日(月) 休館日	16日(火) 休館日
2日(火) 午前 初日受付(一般)、日常種目別プログラム(バランスボール&ジムボール) 午後 みんなでスポーツ(テニス)	17日(水) 休館日
3日(水) 午後 朗読講座⑧、日常プログラム(屋外)	18日(木) 午後 日常プログラム(プール)
4日(木) 午後 日常プログラム(プール)	19日(金) 午前・午後 iPhone初級教室(視覚) 午後 水泳初級教室
5日(金) 午後 水泳初級教室	20日(土) 午後 みんなのおんがく、アーチェリー初級教室 夜間 水泳中上級教室(中学生～U20)
6日(土) 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級教室(中学生～U20)	21日(日) 午後 アーチェリー場利用認定会、フラワーアレンジメント教室 夜間 みんなでスポーツ
7日(日) 午前・午後 交流アーチェリー大会	22日(月) 休館日
8日(月) 休館日	23日(火) 午後 書道ワークショップ、 日常種目別プログラム(バランスボール&ジムボール)
9日(火) 午前 日常種目別プログラム(バランスボール&ジムボール) 午後 みんなでスポーツ(テニス)	24日(水) 午後 日常プログラム(体育館)
10日(水) 午後 朗読発表会、日常プログラム(屋外)	25日(木) 午後 日常プログラム(プール)
11日(木) 午後 日常プログラム(プール)	26日(金) 午後 水泳初級教室
12日(金) 午後 水泳初級教室	27日(土) 午後 盆栽教室、アーチェリー初級教室
13日(土) 午後 わいわいアトリエ、アーチェリー初級教室、リハビリ相談	28日(日) 夜間 納涼祭
14日(日) 午前 陸上教室(鴻巣市立陸上競技場)	29日(月) 休館日
15日(月) 夜間 みんなでスポーツ	30日(火) 午前 日常種目別プログラム(バランスボール&ジムボール)
8月の休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、20日(火)、26日(月)	31日(水) 午後 日常プログラム(体育館)

※ 予定変更、中止となる場合があります。