

つばさだより



2020年3月25日 発行

(毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 4月号

国分寺市障害者センター

地域活動支援センターつばさ

〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8

電話：042-321-1136 (つばさ直通)

FAX：042-321-1207

ホームページ：http://manyounosato.or.jp/

開館時間：午前9時～午後7時

(第1・3・5日曜日、祝祭日はお休み)



★こんにちは。今年は桜の開花も早く、つばさだより発行の当日は桜が満開を迎えています。体調に気を付けて新年度を迎え、次年度も皆さんと一緒に頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

担当：竹内・木村・松原

令和2年度 つばさの職員体制について

4月になりました。桜が咲き、春の訪れが、心も明るくさせてくれるような、新しいチャレンジを後押ししてくれるような、そんな心境にもさせてくれますね。今月号では、つばさのプログラムの案内を載せています。これまで行ってきたことや、これを機にはじめてみようかななど、考える材料にしていたいただけたらと思います。

つばさの業務は大きく分けて地域活動支援センター(地活)と計画相談があります。

地活は、プログラムや交流サロン、総合相談(面談、電話相談、訪問など)、市民福祉講座などのイベント企画などを行います。担当職員は課長伊佐、主任河上(総合相談)、主任竹内(プログラム)、松原、金澤、我那覇、須田です。

計画相談は、主に福祉サービスをご利用される方のサービス等利用計画作成や相談を行います。担当職員は、課長・主任伊佐(兼務)、大泉、鈴木、益留、松浦、奥田です。

今年度も障害の種別をこえてともに活動できる機会や暮らしやすい地域づくりを考えながら、事業を運営していきたいと思っております。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



つばさ職員一同

◇◆『ちょっとだけ、つばやくよ』◆◇のコーナー

みなさまこんにちは！先月はお休みしてしまい申し訳ございませんでした。さて、今年は桜の開花が早かったですが、みなさんはお花見は行きましたか？

そして桜と言えば入学ですが……このコーナー及び私は今月号で卒業となります。何年続いたのかはもう忘れましたが、今までありがとうございました！

☆交流サロンにいらしてみませんか？

・時間：月～土曜日 午前10時～午後5時

☆福祉サービスの相談

・困りごとの相談に応じています。
・相談時間：月～土曜日、第2・4日曜日 午前9時～午後7時

※相談支援専門員は上記の相談時間のうち、8時間勤務しております。

◇◆『ちょっとだけ、つばやくよ』◆◇のコーナーは、本号をもって終了となります。

長い間、ご担当頂いた荒菜摘さん本当にありがとうございました！！

つばさ職員一同・つばさだより読者一同

令和2年度プログラムのお知らせ

NEW

年度末は新型コロナウイルス感染症対策のため、1か月つばさプログラムを中止させていただきました。つばさを利用されている皆さまにはご不便をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございました。現時点では、4月からはこれまで通り、プログラムを行う予定にしておりますが、今後、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、プログラム等の延期・中止や状況に応じて内容を変更する場合があります。最新の情報につきましては、万葉の里ホームページをご覧ください。つばさ地活職員までお問い合わせください。

4月以降のプログラムの詳細は別紙、プログラム紹介をご覧ください。プログラムの変更は下記のとおりです。

【新しくはじまるプログラム】	「一汁一菜の会」	第4土曜日	10:30~13:00
【曜日や時間が変わるプログラム】	「りらくすヨガ」	第2・4木曜日	15:30~16:30
	「イベントミーティング」	第2金曜日	15:30~16:30
【内容を変更するプログラム】	「スポーツ教室」「第4土曜日に行っていたクッキング」		

ご不明点などありましたら、更新面談の際や、つばさ地活職員にご相談くださいませ。



一汁一菜の会（新プログラム） 第4土曜日 10:30~13:00

おにぎり・おみそ汁・つけ物など、日常生活に取り入れやすい簡単な調理を行います。食をとおしての交流や食生活のヒントをえる機会となればと思っています。インスタント食品や冷凍食品も調理に取り入れ、簡単にチャレンジできる内容です。参加している皆さんの生活の知恵や食を介した交流の場となればと考えています♪

クッキングは少しハードルが高かな？と参加を迷っている方でも参加しやすい内容です。日常生活に活かせる調理について気軽に学んでみたいな、と感じている皆様、参加をお待ちしています。



スポーツくらぶ（講師あり）

4・6・8月 第4土 13:30~15:00 ※後期は調整中

これまで火曜日方に開催していた、「スポーツ教室」は「スポーツくらぶ」に生まれ変わります。子どもも、大人も、お年寄りも、障害があるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、競い合えるユニバーサルなスポーツ、「ボッチャ」。このプログラムでは、細かいルールはさておき、まずはボールを投げてみることから始めます。ジャックボールにピタッと寄せたり、相手のボールをスカッとはいじたり、思ったようにボールが投げられるとスカッと快感！！

講師が優しく教えてくださいますのでボッチャをやるのは初めて、からだを動かすのは苦手、という方でも、楽しく参加できます。



令和2年度のつばさだよりについて

平成20年よりスタートしたつばさだよりは、つばさイベントのお知らせや報告、交流サロンに関するお知らせ、詩や絵などの投稿作品などを掲載し、皆さまと一緒に歩んできました。



令和2年度より、つばさだよりは、より見やすい誌面を目指し、ページのレイアウトや掲載する内容を変更して、下記のように発行することとなりました。今まで通りお知らせと月間予定表は毎月発行します。イベントのお知らせや、皆様の投稿作品は、1年間の中で、増刊号を発行して、その中で掲載したいと思います。今後のつばさだよりもよろしくお願いします。

今まで：4ページのつばさだより（①巻頭特集、②③お知らせ・報告・投稿作品・みんなの知恵袋、④月間予定表）



これから：2ページのつばさだより（①巻頭特集・お知らせ、②月間予定表）＋増刊号（不定期）

異動・退職のごあいさつ

ありがとう
ございました

つばさから太陽に異動することになりました。皆さまには大変お世話になり、ありがとうございました。つばさでの初年度はショートステイの担当を中心に、プログラムや定期面談などで関わらせていただきました。だんだんと計画相談の業務が中心となり、サロン事業を利用していない方とも多くの出会いがありました。大切なお話を沢山聞かせていただきました。皆さまと一緒に歩ませていただいた時間は宝物です。これからも、暮らしやすい地域生活を作っていく、そこには何ができるだろうと考えていきたいと思っています。ありがとうございました。



みなみ ちほこ
南 千穂

この度、退職することになり、お世話になった皆さんに挨拶できないままセンターを去ることをお許しください。2～3年という期間ではありましたが、皆さんに温かく迎えられ、互いに支え合いながら過ごせたことを幸せに思います。またどこかで会う日まで、どうか皆さんお体に気を付けて。沢山の思い出をありがとうございました。つばさのことをこれからもどうぞ宜しくお願いします。



さとう あらた
佐藤 新

数多くのプログラムがあり、活気に満ちた障害者センター・万葉の里。この施設を造られた方々の想いが伝わってきます。初めて施設見学をした時から万葉の里の大ファンになり、クッキングのボランティアに立候補しました。数か月のボランティアの後、ご縁があり、ここで働かせて頂くことになりました。声を掛けていただき、本当に嬉しかったことを思い出します。利用者さんも職員さんも皆、温かく優しい方ばかり。本当に良くして下さい、感謝しています。退職することになりましたが、これからも万葉の里を応援しています。ありがとうございました。



きむら なおこ
木村 直子

ちい きかつどうしえん ねん がつ よてい
地域活動支援センターつばさ 2020年4月の予定

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
				1	2	3	4
ごぜん 午前				(※1)			
ごご 午後					ちくよう 木曜サロン	フライデー グループ	(※3)
ゆうがた 夕方					つばさ会議 (※2)		
	5	6	7	8	9	10	11
ごぜん 午前	きゅうかん び 休館日			ようめい じ 楊名時 たいきょくけん 太極拳			クッキング
ごご 午後		けんこうきょうしつ 健康教室	ティーサロン		おんがく 音楽クラブ		(※3)
ゆうがた 夕方					りらくす ヨガ	イベント ミーティング (※4)	
	12	13	14	15	16	17	18
ごぜん 午前				エンパワメント グループ			
ごご 午後			ティーサロン		ちくよう 木曜サロン	フライデー グループ	けんこう ふ や 健康吹き矢
ゆうがた 夕方			つばさトーク (※5)		おしゃべり ナイト	つばさ研修 (※2)	
	19	20	21	22	23	24	25
ごぜん 午前	きゅうかん び 休館日			ようめい じ 楊名時 たいきょくけん 太極拳			いちじゅういっさい 一汁一菜 の会
ごご 午後		けんこうきょうしつ 健康教室	ティーサロン		おんがく 音楽クラブ		スポーツ くらぶ
ゆうがた 夕方					りらくす ヨガ		
	26	27	28	29	30		
ごぜん 午前				きゅうかん び 休館日			
ごご 午後			ティーサロン	しょうわ ひ (昭和の日 ・祝日)			
ゆうがた 夕方							

重要!

しんがた かんせんかくだい
新型コロナウイルス感染拡大
ぼうし かんてん がつ よてい
防止の観点により、4月に予定
されているプログラムについて
えんき ちゅうし ばあい
も延期・中止となる場合があります
ますので、ご了承 ちょうだい ください。

【お知らせ】 以下につきまして、ご理解・ご協力・ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

- ※1 4月1日(水) 午前中は入所式のため、エンパワメントグループはお休みです。
- ※2 4月2日(木) 午後4時～午後5時30分はつばさ職員会議のため、4月17日(金) 午後5時～午後7時はつばさ職員研修のため、つばさスタッフは席を外しております。
- ※3 4月4日(土)のプレイス、4月11日(土)のWRAPについて、4月は募集期間のためお休みとなります。プレイス、WRAPは5月より開始予定です。
- ※4 イベントミーティング 【次回イベントに向けて】 (午後3時30分～午後4時30分)
- ※5 つばさトーク 【フリートーク】 (午後3時30分～午後4時30分)

ねん

2020年

しょうかい

けんこう

つばさでは、健康・くらし・コミュニケーションを

キーワードにプログラムを組み立てています。

けんこう

健康

く

くらし

こ

コミュニケーション

マークがついているプログラムは、

内容によっては実費がかかります。

予めご了承ください。

けんこうこうしつ

健康教室（講師あり）

けん | | こ

だい

第1・第3（月）13：30-14：30

ストレッチを中心に身体を動かすことを意識します。主に座りながら体操・ストレッチを行うので、体力に自信のない方でも気軽に参加することができます。



ひろば

パソコン広場（定員10名）

| | |

まいしゅう

毎週（火）10：00-12：00 ※3ヶ月毎

Word・Excel・インターネットなど、参加者も知りたい内容に取り組んでいます。パソコンに詳しいボランティアが、丁寧に教えてくれますので、パソコンが初めての方でも安心です。



ティーサロン

| | |

まいしゅう

毎週（火）13：30-15：30

麻雀・手芸・パソコンなどがあり、好きなことに参加したり、お話をしたりして過ごせる時間です。ゆったりと過ごせる午後のひと時です。



エンパワメントグループ

| | |

だい

第1・第3（水）10：15-11：45

生活の中で活用できるセルフケアの方法や、気持ちを伝えるコミュニケーションの方法を、ワークを通して参加者同士で学びを深めることのできるグループです。



ようめいじだいぎょくけん

楊名時太極拳（講師あり）

けん | | こ

だい

第2・第4（水）10：00-11：30

呼吸法に従い、ゆっくりと柔らかな動きで、こことからだのバランスを整え、健康な体を作ります。体への負担が少なく、座ってもできる全身運動となっています。



プログラムを通して元気に楽しく暮らしを整えよう！

へいじつ

平日はお仕事がある方も参加できるプログラムもあります！

じぶん

自分のペースで無理なく参加して生活力を高めよう！



もくよう

木曜サロン造形教室（講師あり）

けん | | こ

だい

第1・第3（木）13：30-15：30

講師のアドバイスを受けながら、自由に絵を描いたり、工作をしたり、作品を制作したりします。クレヨン・水彩絵の具・ぬりえ・折り紙などの材料は用意しており、自分の作品を持ち込むこともできます。※作品を持ちかえる場合は、実費がかかります。詳しくは職員まで。



りらくすヨガ（講師あり）

けん | | こ

だい

第2・第4（木）15：30～16：30

からだところを安らがせ、リラックスを深めるやさしいヨガです。ゆったりゆらゆら心地よく、体をゆらし、たっぷりと息を吐いてくつろぎましょう。マットやイスに座って行うので、初めてヨガにふれる方も入りやすいです。



フライデーグループ

Friday Group英会話（講師あり）

| | |

だい

第1・第3（金）13：30-15：30

楽しく英語の勉強をするプログラムで、英語で近況等を話したり、音楽のリスニング、ゲームなどを行ったりしています。講師はイギリス出身で、イギリスと日本の文化の違いについても触れることができます。英語でのコミュニケーションに興味のある方にオススメです。



おんがく

音楽クラブ（講師あり）

| | |

だい

第2・第4（木）13：30-15：00

童謡・唱歌から最近の曲まで歌いやすい楽曲を中心にいろいろなジャンルの曲を歌っています。時には楽器も使い、リズムに乗って身体を動かします。音楽を楽しみ、声を出すことで声と心のリハビリにもなります。（市民交流プログラム）



おしゃべりナイト

けん | | こ

だい

第3（木）17：15-18：30

おいしい食事・飲み物を囲んでわいわい楽しめます。年に2回、地域の居酒屋などに出かけます。年にお仕事のあと、楽しく食事をしたい方にオススメです。※食事には実費がかかります。詳しくは職員まで。



こうりゅう

交流サロン

| | |

にちよう

日曜・祝日を除く10：00～17：00

パソコンや読書をしたり、参加者・協力員・職員とお話をしたりして過ごせるフリースペースです。ゆっくり過ごせる居場所が欲しい方にオススメです。交流サロンでは、暮らしの工夫についての勉強会や自主活動についての話し合いを定期的に行っています。※好きな時間に来て、好きな時間に帰ることができます。



プレイス

～楽・健・愛～

けん | | こ

だい

第1（土）15：00～17：00

平日は仕事があり交流の機会が少ない方、夕方の時間を楽しく過ごしたい方が一緒に楽しく過ごすプレイス（場所）です。カラオケや調理など、参加者で話し合い、内容を決めています。



クッキング（定員10名）

けん | | こ

だい

第2（土）10：30-13：00

毎回参加者でメニューを決め、参加者・ボランティア・職員が協力して調理を行います。自分で作れる料理のレパートリーを広げたい方・調理が好きな方にオススメです。



ラップ

WRAP（ファシリテーターあり）

| | |

だい

第2（土）13：30-15：30

このグループは、病気と付き合う工夫を参加者で共有し、ほかの人の対処法や、元気になる道具を聞くことで、自分らしく生き生きと生活をデザインしていきます。※詳しくは職員まで



けんこうふき矢

健康吹き矢

けん | | こ

だい

第3（土）13：30-15：30

健康の基本は、正しい姿勢と正しい呼吸です。吹き矢では、呼吸を意識しながら矢を吹くことで、楽しく自然に正しい呼吸と姿勢が身につきます。道具の貸し出しもあります。（市民交流プログラム）



いちじゅういっさい

一汁一菜の会

けん | | こ

だい

第4（土）10：30-13：00

毎回、レクリエーションをやった後、簡単な汁物・おにぎり・漬物等を自分で作ります。作る楽しさと交流を楽しむプログラムで、毎日の簡単な食事作りに活かせるポイントを学べます。

