

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)

☆交流サロンが再開しています！

開いている日 : 祝日を除く月～土曜日

時間(月～金) : ①午前10時～午前11時45分

②午後3時～午後4時45分

(土) : ①午後1時～午後2時45分

②午後3時～午後4時45分

定員 : 8名(職員・協力員を含む)

☆生活・福祉サービスのご相談(計画相談・総合相談)

月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

つち たい かつどう 土たがやし隊の活動について

9月から始まった「たがやし隊」は、センターの畑や地域のボランティアさんが管理をしているお花畑(安藤さんのお花畑)で不定期に活動しています。

センターの畑に現在植えられているものは、大根・カブ・ほうれん草・ミックスレタス・みつ葉・ジャガイモ・チューリップです。

毎日水をあげて、時々草取りをして、肥料をあげて、みなで手入れをしています。はじめはなかなか育たずやきもきしましたが、最近は晴れの日が続いたこともあり、ぐんぐん育っています。

センターの南側にはみつ葉がたくさん育っていて、先日収穫作業を行いました。収穫したみつ葉は、センターの1階の喫茶いずみでお味噌汁の具として使ってもらいました。香りが良くてとてもおいしかったです。



1 か月半後



みつ葉のお味噌汁

地域のボランティアさんが管理しているお花畑(安藤さんのお花畑)では、主に菜の花、ジャーマンアイリス、ラベンダー、様々な品種の菊などを栽培していて、春～秋の間に綺麗な花を咲かせます。

11月11日(水)には、たがやし隊の活動として、初めて作業をお手伝いしました。土を耕して肥料を混ぜたり、花が咲き終わった後の刈り込みをしたり、満開を迎えた菊の収穫を行いました。長年、地域でお花の栽培をされている安藤さんにご指導いただきながら、土や自然に触れる楽しさを皆で共有しました。収穫した色とりどりの菊は、一部交流サロン・喫茶いずみに飾りました。安藤さんありがとうございました！



収穫をお手伝いした菊の花

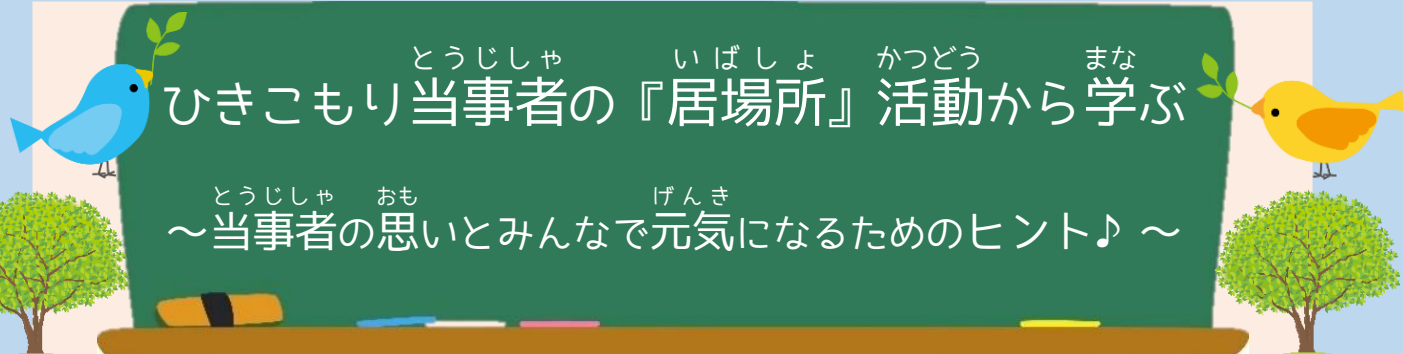


12月10日(木)にはセンターの畑で大根とカブの収穫を行う予定です。収穫したものを本当は皆さんと味わいたいところですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、飲食を伴うプログラムは現在中止しています。今回収穫したものは、喫茶いずみに提供して活用してもらおうと考えています。

☆たがやし隊はつばさに登録いただいている方であれば、どなたでも参加できます。

☆今後も皆さんのご参加をお待ちしています♪

こくぶんじしきんふくしこうざ 国分寺市民福祉講座



こうざ どんな講座？

こんかい しみん ふくし こうざ だいがくせいじ だい けいけん げんざい とうじしゃ
今回の市民福祉講座では、大学生時代にひきこもり経験があり、現在はひきこもり当事者グループ
「ひき桜」 in 横浜を主宰する割田大悟さんをお招きします。当日は、ひきこもり当事者としての思い、
当事者グループの良さやその場につながるきっかけ、家族との関係、ひきこもりのお子さん、共に暮らす
ご家族へのメッセージなど、割田さんの経験やグループの活動を通して見えた、みんなで元気になるため
のヒントについて、いろいろな角度からお話を伺います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

こうし 講師プロフィール

ひきこもり当事者グループ 「ひき桜」 in 横浜

わりた だいご
だいひょう 代表 割田 大悟さん



かながわ けんしゅつしん だいがく そうきよくせいしやうがい はっしやう たいちやう くず かい けいけん
神奈川県出身。大学のときに双極性障害を発症し、体調を崩し2回ひきこもりを経験する。その後、ひき
こもりを経験した人が集う場に参加し、似た経験をしている人にたくさん出会う。徐々に元気になっていき、
現在は「ひき桜」という名前で、横浜でひきこもりを経験した人が集う居場所を開催している。

こうざ にちじ 講座の日時など

にちじ 日時 : 令和2年 12月5日(土) 14時~16時(講演会・質疑応答 / 13時30分より受付開始)
ばいしよ 場所 : 国分寺市立cocobunjiプラザ リオンホール A・B
〒185-0012 国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階(J・R・西武国分寺駅北口すぐ)
ていいん 定員 : 先着50名 / 参加費 : 無料(どなたでもご参加いただけます) / 備考 : 手話通訳あり
もうこ 申し込み : お電話かファックスにて、11月2日(月)~12月1日(火)の期間にお申し込みください。



もう こ と あ ちい かつどうし えん
お申し込み・お問い合わせ：地域活動支援センターつばさ
でんわ 電話：042-321-1136 / ファックス：042-321-1207



12月の月替わりプログラムについて

クリスマスアート教室

木曜サロン講師の中村先生をお招きし、クリスマスリースやミニツリーなどを作ります。申し込みは12月1日（火）よりスタートです！ご興味のある方は地活スタッフまで！

日時：12月19日（土） 14時～16時

場所：国分寺市障害者センター2階 多目的室

材料費：リース代100円、ツリーもつくる方は200円、当日集めます。

定員：12名



すべふろ りらくすヨガ

12月のすべふろ（スペシャルプログラム）は、ヨガ講師の播磨先生をお招きし、ゆったりと体をほぐす「りらくすヨガ」を行います。播磨先生のヨガは座ったまま取り組めるので、初めての方でも参加しやすい内容となっています。申し込みは12月1日（火）よりスタートです！ご興味のある方は地活スタッフまで！

日時：12月27日（日） 11時00分～12時00分

場所：いきいきセンター（国分寺市泉町2-6-36 トミンハイム1階）

集合：10時55分に現地集合。

場所が分からない方は、10時50分に国分寺市障害者センター1階に集合。検温と受付をしてください。



すべふろ 今後の予定について

12月以降の予定が決まりましたので、お知らせします。お申し込みは、各プログラムが開催される月の初旬からになります。月によって申し込み開始日が異なるので、詳しくは地活スタッフまでお声がけください。定員は各回15名です。



日時・曜日	内容	持ち物	会場	参加時の注意
12月27日 日曜日	りらくすヨガ	・動きやすい服 ・室内ばき	いきいきセンター	・家を出る前に検温と体調の確認をお願いします。いつもと体調が異なる場合は、無理をせずに自宅で休んでください。
1月24日 日曜日	健康体操教室	・タオル ・マスク ・飲み物	国分寺市泉町 2-6-36 トミンハイム1階	・感染症対策（手洗い・消毒・マスクの着用）にご協力ください。
2月28日 日曜日	りらくすヨガ			
3月28日 日曜日	楊名時太極拳			

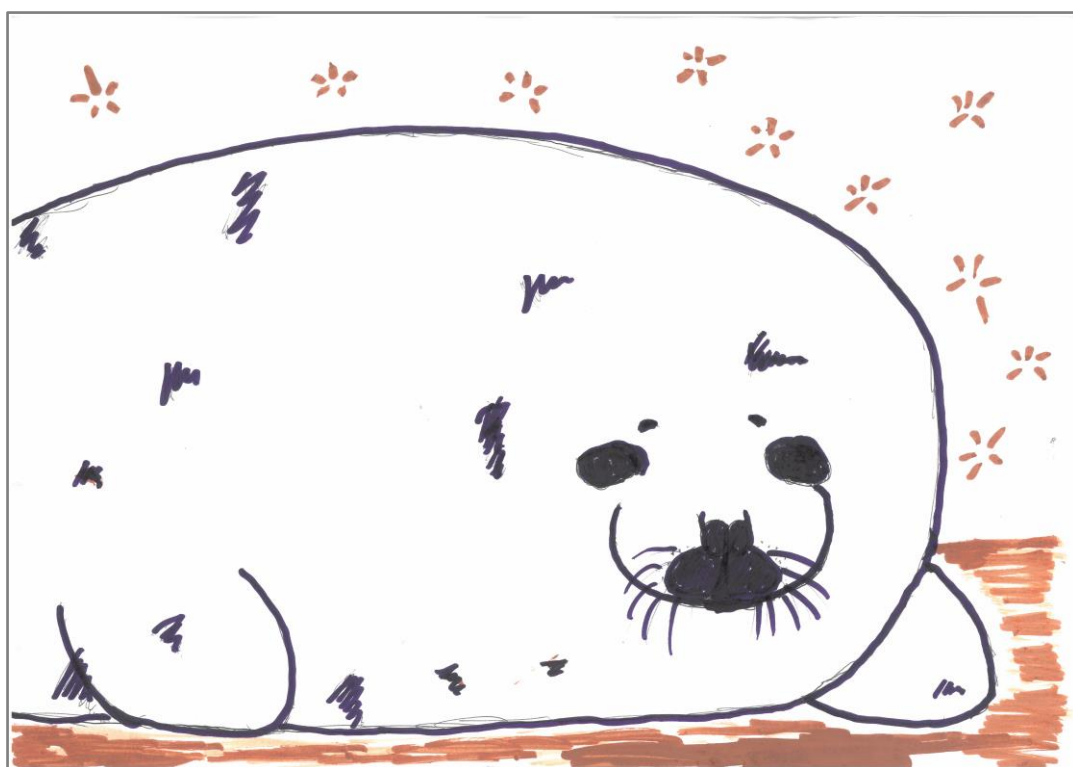
つばさの 投稿欄

とうこうらん

今年最後の投稿作品です！
それぞれの作品をお楽しみください。
つばさでは、投稿作品を随時募集しています。
投稿してみたい方は、地活スタッフまでお声がけください。



タイトル：世界の美しさ
ペンネーム：たのき



タイトル：あざらし
ペンネーム：タニー



クイズ



- ① 点を取ると大きくなる動物はななんだ？
- ② 静かなのは白い犬？黒い犬？
- ③ とってもとっても減るどころか増えていく道具ってなあに？
- ④ とってもとっても、増えたり減ったりしないものってなあに？
- ⑤ 診察に来た人に「はち」をあげるアイドルグループって誰だ？
- ⑥ 休みの日に「PとA」を見に行きました。さて何を見に行ったのでしょうか？



クイズ出題者：酒井 晋弥
※答えはこのページの下に載っています。



タイトル：無題
作者：実月

夢を持つことに微笑んでくれた友人の
孤独に付き合うことができなかった私
あなたが残したものは
微笑みだけだった

あなたを思い出すことは、あの頃の私を考える時間

今となり光も風も雨も私の中を流れよ
それがあなたの思いを知ることになるのであれば

芯が折れるほど力を入れて鉛筆で線を描く

海の底に落ちるほど
記憶の石を投げる月明かり
それは、私に忘れることを許す
あなたの痛みに守られていた私すら

海の向こうから手を振ってくれる
私ははじめてあなたにまともな挨拶をする

私の幸せがあなたの喜びであることに
長い時間 気づかずにいた

今から飛び立とうとする鳥の目をじっと見つめる
あちらもこちらと目を合わせてくれる
鳥の目が優しく微笑み
飛び立って行った

風はいつも語らずに
見えない力で
私たちを動かす
生きているから

ちい いかつどうしえん
地域活動支援センターつばさ 2020年12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	5
ごぜん 午前							
ごご 午後					もくよう 木曜サロン	フライデー グループ	しみんふくしこうざ 市民福祉講座 (※1)
ゆうがた 夕方							(※2)
	6	7	8	9	10	11	12
ごぜん 午前	へいかん び 閉館日				たがやし隊 in センター (収穫日)		
ごご 午後			パソコン広場		つばさ会議 (※3)		らっぷ WRAP
ゆうがた 夕方							
	13	14	15	16	17	18	19
ごぜん 午前							
ごご 午後			つばさトーク (※4)		もくよう 木曜サロン	フライデー グループ	(プレイス合同) クリスマス アート教室 (※5)
ゆうがた 夕方							
	20	21	22	23	24	25	26
ごぜん 午前	へいかん び 閉館日						
ごご 午後			パソコン広場				
ゆうがた 夕方							
	27	28	29	30	31	ねんまつねんし やす ☆年末年始のお休みについて 国分寺障害者センターは、 12月29日(火)～令和3年 1月3日(日)まで閉館となり ます。年明けは、1月4日(月) から開館します。	
ごぜん 午前			へいかん び 閉館日	へいかん び 閉館日	へいかん び 閉館日		
ごご 午後	すべぶろ (※6)						
ゆうがた 夕方							

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

- ※1 市民福祉講座：詳細は2ページチラシを確認してください。
- ※2 プレイスは、12月19日(土)に、クリスマスアート教室と合同で開催するため、12月5日(土)はお休みです。
- ※3 12月10日(木)午後1時30分～午後2時45分はつばさ職員会議のため、つばさスタッフは席を外しています。
- ※4 つばさトーク：12月15日(火)午後3時30分～午後4時30分 / 内容：「1年をふりかえって」
- ※5 クリスマスアート教室：詳細は3ページを確認してください。
- ※6 すべぶろ(スペシャルプログラム)：詳細は3ページを確認してください。