

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

2020年を振り返って

今年、新型コロナウイルス感染症の一年でした。昨年の今ごろ、今日のような状況になるとは想像できたでしょうか。1年たってもなお、世界中の人々が生活において制限を受けています。

つばさでは、2020年前半は、緊急事態宣言を受けて6月中旬まで、交流サロンやプログラムをお休みしました。相談も対面で行うことに心配を感じられる方もいらっしゃる、電話での相談が多かったように思います。受付に立ち寄り、少しだけ立ち話をし、それだけでも気持ちが晴れると話していただき、そんな皆さんの言葉にスタッフもパワーをもらいました。

夏以降は感染対策を十分にとり、安全に運営できるプログラムから再開しました。皆さんには今も、来所時に、検温と体調管理表への記入、手洗いや手指消毒にご協力をいただいています。交流サロンは開所時間を変え、定員を設ける、机やイスの配置を変える工夫をしています。これまで行っていたスポーツ系のプログラムは、障害者センターの換気が不十分なため、いきいきセンターを使い、土・日の余暇プログラムとして再開しました。また、「たがやし隊」のように、野外で活動するプログラムも始めました。当面は、今のような形でプログラムを運営していくことになると思います。ご理解・ご協力のほどお願いします。

今年も1年、皆様と共に歩ませていただき、ありがとうございました。2021年はどんな年になるのでしょうか。たくさんの方に支えられて、くらしが成り立っていることに感謝し、みなさんの健康がまもられることを祈ります。新年、笑顔でお会いしましょう。



地域活動支援センターつばさ

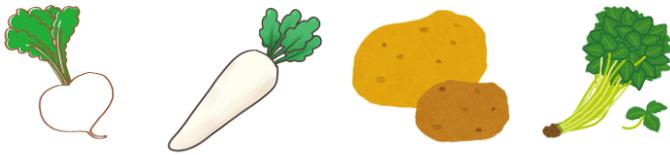
アートな週末...

12月19日(土)にクリスマスアート教室を行いました。工作は苦手だと言っていた人も、わいわい楽しくできました。一人ひとり違う、すてきなツリーやリースが出来上がりました。



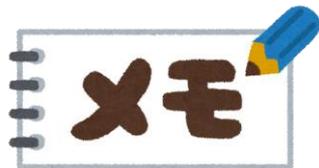
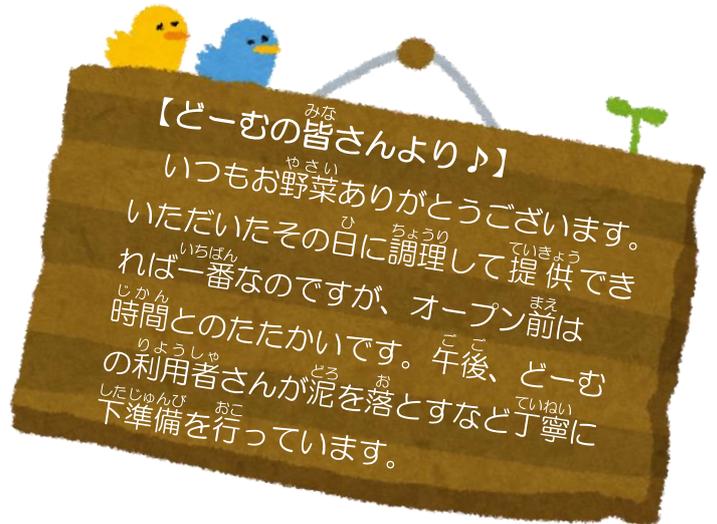
つち たい しゅうかく 土たがやし隊で収穫しました！

12月10日に、たがやし隊で植えた大根・かぶ・みつば、理事長の植えたジャガイモを収穫しました。収穫した野菜は、障害者センター1階の喫茶いずみに提供し、弁当やみそ汁に使いました。



【どーむおすすめ！！お手軽簡単レシピ】

今回は、大根やかぶ、みつばなどの葉物を使った、さっと作ってご飯のおともになるレシピを教えてくださいました。大根やかぶの葉っぱには、健康や美容にかかせない、β-カロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸がふくまれています。ぜひ、レシピをためして、風邪をふきとばしましょう！！



＜大根葉のごはん＞

- ①塩を入れたたっぷりのお湯で、大根の葉をゆでる。
- ②ゆでた大根の葉を冷水にくぐらせ、水気をしぼり、みじん切りにする。
- ③塩（小さじ1/3）、お好みで白すりごま（大さじ1）をまぜる。
- ④ごはんとまぜて、おわんに盛りつければ完成！！

＜大根葉 ピリ辛いため＞

- ①大根の葉を5ミリくらいにきざむ。
- ②フライパンにごま油を適量しき、大根葉をさっといためる。
- ③しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ2）、みりん（大さじ2）、お好みで、砂糖（小さじ1）、豆板醤（お好みの量）、白すりごまを加えて混ぜれば完成！！

＜みつばのツナあえ＞

- ①みつば（2束くらい）をさっと湯通しする。
- ②ツナ缶、しょうゆ（小さじ1/2～1）、こしょう少々をあえれば完成！！



もくよう 木曜サロンが変わります♪



毎月第1・3木曜に開催していた「木曜サロン」ですが、1月から、曜日を移動して開催します。プログラムの名前も「アートサロン」に変わります。これまでの、定員が6名でしたので、どちらかのクラスに参加していましたが、今後は両方に参加できます。関心のある方は、つばさスタッフまでお問い合わせください。

	開催曜日	時間	定員	会場
2020年12月まで	毎月第1・3木曜日	午後1時00分～午後2時45分	6名	2階交流サロン
2021年1月から	毎月第1・3火曜日	午後1時45分～午後3時15分	12名	2階多目的室



1月のすべろは健康体操



1月のすべろ（スペシャルプログラム）は、健康体操講師の東海林先生をお招きし、楽しく体を動かす「健康体操教室」を行います。東海林先生の体操は座った姿勢やイスにつかまりながら取り組むことができ、無理せず全身を動かすことのできる内容となっています。1月4日（月）から募集受付をはじめます。関心のある方はつばさスタッフまでお声かけください。

開催日時	会場	集合	持ち物
令和3年1月24日（日） 午前11時～お昼12時	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	10時55分に現地集合です。 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階に集合し、 検温と受付をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> 動きやすい服 室内ばき タオル マスク 飲み物



プレイス合同

ノルディックウォーキングのお知らせ



ノルディックウォーキングは、体に負担が少なく無理のないスポーツとして注目されています。2本のポールを使って歩くことにより、足首やひざ、腰など下半身にかかる負担を減らし、正しい歩行姿勢で歩くことができます。スポーツ教室の岡本先生を講師にお招きして、ポールの使い方や歩き方を教えていただき、楽しく体を動かしましょう。1月4日（月）から募集受付をはじめます。関心のある方はつばさスタッフまでお声かけください。

開催日時	集合場所	定員	服装・持ち物など
令和3年2月6日（土） 午後1時30分～午後3時30分	障害者センター1階	15名	動きやすい服装、マスク、水分補給できるもの、タオル

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 2021年1月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	12/28	29	30	31	1	2	3
ごぜん 午前							
ごご 午後	こくぶんじ ししょうがいしゅ ぎゅうかんび ねんまつねんし 国分寺市障害者センター休館日 (年末年始) (※1)						
ゆうがた 夕方							
	4	5	6	7	8	9	10
ごぜん 午前							
ごご 午後		アートサロン (※3)				らっぷ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	11	12	13	14	15	16	17
ごぜん 午前							
ごご 午後	しゅくじつへいかんび 祝日閉館日 (せいにんのひ 成人の日)	パソコンひろば ひろば		つばさかいぎ つばさ会議 (※4)	フライデー グループ		
ゆうがた 夕方							
	18	19	20	21	22	23	24
ごぜん 午前							すぺぷろ (※6)
ごご 午後		アートサロン (※3)					
ゆうがた 夕方		つばさトーク (※5)					
	25	26	27	28	29	30	31
ごぜん 午前							
ごご 午後		パソコンひろば ひろば					
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 12月29日(火)～令和3年1月3日(日)まで、年末年始休業のため閉館となります。

※2 プレイスは、1月2日(土)が祝日のため、お休みです。

※3 令和3年1月から木曜サロン改め、「アートサロン」と名前を変更し、火曜日の午後1時45分～午後3時15分で開催します。詳細は3ページのお知らせをご確認ください。

※4 1月14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。

※5 つばさトークは1月19日(火)午後3時30分～午後4時30分、交流サロンにて開催しています。くらしや生活にまつわる話をしています。出入り自由なので、気軽にのぞいてくださいね。

※6 すぺぷろ(スペシャルプログラム)： 詳細は3ページのお知らせをご確認ください。