

## 202 1 單 3 肖 25 旨 義 義 若

(毎月25日発行、土白祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 4月号

こくぶんじししょうがいしゃ 国分寺市障害者センター ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターつばさ

4月)

〒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)

☆交流サロン開館時間☆

開いている白 : 祝日を除く月~土曜日

『時間(月~釜) : ①午前10時~午前11時45分

② 中後 3 時 ~ 中後 4 時 45 労

(土) : ① 下養 1 時 ~ 下養 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)

※感染症対策のため、①・②どちらか一方の時間で りょう 利用をお願いします。

せいかつ ふくし ☆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



#### れいか ねんさ ちいきかつどうしえん 令和3年度 地域活動支援センターつばさについて



もうすぐ4月になります。 さい冬をのりこえた様々な草花のつぼみがふくらみ、 春風とともに 気に まかく 季節です。

地域活動支援センターつばさは、総合相談・計画相談・プログラムの3本の程を軸に、運営しています。総合相談は、くらしの中での団のごとに幅広く受けながら、住み慣れた場所で登心して暮らせるよう、つながるサポートをしています。計画相談は、どんな暮らしをしていきたいか、相談支援等門賞と語し合いながらプランニングを行い、必要で真体的なサービスにつながるお手伝いをします。プログラムでは、様々な活動を選して、趣味や条暇の幅がひろがるよう、体験型の企画を考えています。



新型コロナウイルス酸染症にともない、様々な活動が制限される中、プログラムも変わっています。 詳細は<u>別紙プログラム紹介</u>をご覧ください。今年度は、たがやし酸やプレイスなどの活動をとおして、 障害者センターを飛び出して、地域や人とのつながりを"たがやしたい"と考えています。

そうごうそうだん 総合相談では、やってみたい気持ちを応援するために、面談や訪問、同行など必要なお手伝いをしてい きます。また、必要に応じて、計画相談と連動してサポートします。お気軽に相談してください。

つばさ職員一同

#### lac< NMENUEN 開資体制

プログラム・総合相談	かわかみ しゅにん たけうち しゅにん かなざわ が な は す だ まつばら 河上(主任)、竹内(主任)、金澤、我那覇、須田、松原	い e 伊佐
けいかくそうだん計画相談	にざかい しゅにん おおいずみ おくだ すずき まつうら 小堺(主任)、大泉、奥田、鈴木、松浦	(課長)

## しゃかいふくしほうじんまんよう さと しんりじちょうしゅうにん し 社会福祉法人万葉の里 新理事長就任のお知らせ

がりじちょう ふるはしこうじろう きゅうせい 前理事長 古橋耕二郎が急逝したことにより、令和3年3月8日に開催しました理事会において、 じょうむり じ しょく うしじまやすこ とうめん あいだ りじちょう しゅうにん 常務理事の職にあった牛島康子が当面の間、理事長に就任することとなりました。



# いどうしょくいん



2018年春、まだ新型コロナの名前も知らない穏やかな年に自立訓練事業「はばたき」から「つばさ」へ異動となりました。すでに節識のあるご利用者様も、初めてのご利用者様も、私にとって大切なご縁となりました。相談支援専門員という職務から、プログラムで皆様とご一緒させていただく機会は少なかったですが、普段のコミュニティ広場や受付窓口などで拝見するお姿とはまた違う、生き生きとした笑顔に感動と元気を分けていただきました。2021年春、新型コロナの脅威にさらされた昨年を乗り越えて、穏やかな生活に戻りつつある今年、基幹はも説支援センターへ異動となります。短い間ではございましたが、皆様とのご縁に巡り合えたことに感謝の気持ちを込めて。今まで有難うございました。皆様の今後のご健勝を祈念しつつ末筆とさせていただきます。



ちいきかつとうしえん 地域活動支援センターつばさ 益留 俊二





# フライデーグループ終了のお知らせ

ありかとうこざいまけ

つばさのプログラムとして、10年以上に渡って開催されてきたフライデーグループ (英会話のクラス) は、ティム先生のご都合により、3月いっぱいで終了することとなりました。いつも優しく教えてくださったティム先生、本当にありがとうございました。

つばさの皆さんへ向けて、ティム先生が書いてくださったお手紙と、フライデーグループ 最終回の 写真を掲載します。



To: Every one who has joined the Friday group over the past 10 years!
This is just to say' Thank you' to everyone at the 'Shogaisha Centre' for giving me the chance to teach you for so long. I have enjoyed talking

about so many different topics over the years - it has been as much an education for me as it has been for anyone else. I am glad that we have been able to laugh about most things and have may be karned something along the way.

I wish all my long-suffering students all the very best of Inde for the future and hope the Stogaisha Centre goes from strength to strength.

Best wisher, Timi-sensei.



# はったつしょうがいけいはつしゅうかんぎょうじ しみんふくしこうざ し 発達障害啓発週間行事 市民福祉講座のお知らせ



#### こくぶんじししみんふくしこうざ 国分寺市市民福祉講座

ਵਿੰਸ 誰もがくらしやすい社会のために

## はったつ でこぼこ りかい **〜発達の凸凹を理解しよう〜**

(相談支援3年、区市町村就労支援センター7年、現在、 「はますしはったっしょん 稲城市発達支援センターレスポーいなぎ センター 長)

かいさいほうほう ボーム クラウド ミーティングスしょう 開催方法 : オンライン開催 (ZOOM Cloud Meetings使用)

お<mark>申し込み : ホームページ</mark> https://www.manyounosato.or.jp/info

または QR コードより →→

ファックス 042-321-1207

もう こ きかん れいわ ねん がつ にち ごぜん じうけつけかいし せんちゃくじゅん 申し込み期間 : **令和3年3月16日 午前10時受付開始(先着順)** 

講座内容 : 発達障害に特性のある人の課題は、年齢や環境 (進学、就職、結婚など)によって変わります。自の前の困り事に自が向きがちですが、困り事の背景を知り、理解することで本人も周囲も楽になります。

> 今回の講座では、ライフステージにおこる課題を理解 し、必要な相談・支援につながるヒントを、講師がわかり

やすく話します。

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症 啓発デー」、あわせて日本では4月2日~8日の1週間を「発達障害啓発週間」と定めています。この期間は発達障害について、多くの方々に知っていただけるようなイベントが開催されています。また、世界自閉症 啓発デーには、世界中で「ライト・イット・アップ・ブルー」というイベントが行われ、日本では東京タワーが青色にライトアップされます。青色は癒しや希望を表す色と言われ、啓発デーのシンボルカラーとなっています。

今年の啓発週間行事では、発達障害をテーマに市民福祉講座を開催します。 3月16日から申し込みがはじまっています。ご興味のある方は、つばさスタッフまでお問い合わせください。





## 

	げつ 月	火	<b>水</b>	*< 木	きん 金	<u></u>	にち 日
→ +f²	こうしんめんだん 更新面談について♪			1	2	3	4
午前	プログラム更新面談を 行っています。				<u> </u>	しみんふくしこうざ	
デ 午後	プログラム更新面談を行っています。 スタッフから声をかけさせていただいてい					しみんふくしこうざ 市民福祉講座 (※1)	別館日
ゆうがた	スタックがらPeaがけらせていただいてい   ます。ご協力よろしくお願いします。						
	5	6	7	8	9	10	11
ごぜん午前						すべぶろ <sup>こうえん</sup> が 公園を歩こう (※3)	
ご 午後		アートサロン		つばさ会議 (※2)	2 00	9 WRAP	
タ方がた							
	12	13	14	15	16	17	18
デザル 午前							
· 午後		パソコン広場					別館日
ゆうがた							
	19	20	21	22	23	24	25
午前						·	
ご 午後		アートサロン					りらっくす ヨガ (※5)
ゆうがた		(%4)	0.00				
	26	27	28	29	30		
ごぜん 午前				Angha で 閉館日			
ごご午後		パソコン広場		しょうわ 昭和の日			
ゆうがた				昭和の日 (祝日)			

く<mark>お知らせ></mark> 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。

 $^{\circ}$  3 プレイス : スペシャルプログラム「公園を歩こう」と合同開催のため、4月3日 (土) はお休みです。

\*\*2 つばさ会議 : 4 $\hat{\beta}$ 8 $\hat{\beta}$ (素) 午 $\hat{\delta}$ 1 $\hat{\beta}$ 30 $\hat{\beta}$ ~午 $\hat{\delta}$ 2 $\hat{\beta}$ 4 $\hat{\delta}$ 3 $\hat{\delta}$ 3 $\hat{\delta}$ 5 $\hat{\delta}$ 6 $\hat{\delta}$ 7 $\hat{\delta}$ 7 $\hat{\delta}$ 8 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 7 $\hat{\delta}$ 7 $\hat{\delta}$ 8 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 7 $\hat{\delta}$ 8 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 8 $\hat{\delta}$ 9 $\hat{\delta}$ 

\*3 すぺぷろ :  $\overset{\iota_{\kappa}}{\Gamma}$ のお知らせをご確認ください。

%4 つばさトーク : 4月はお $^{\circ}$  : 4月のはないです。

※5 いきいきプログラム: 下のお知らせをご確認ください。

#### 4月のスペシャルプログラム・いきいきプログラムについて

プログラム名	かいさいにちじ 開催日時	しゅうごうば しょ 集合場所	でいる	持ち物など
こうえん ある 公園を歩こう うてみちゅうし ぜんじつ (雨天中止・前日に 場所に れんらく 判断し連絡します)	売売 (本) かっ (さ) (土) (土) (土) (土) (土) (土) (土) (土) (土) (土	できた。 午前10時40分に 豆分寺市 障害者 センター1階	15名	動きやすい服装・マスク・ 動きやすい服装・マスク・ 水分補給できるもの・タオル
りらっくすヨガ	カルカ かり にち にち 合和3年4月25日 (日) では かり です でき かり でき でき かり でき でき かり でき でき でき とり でき とり でき とり かり	いきいきセンター	12名	うで 動きやすい服装・マスク・ すいぶんほきゅう 水分補給できるもの・タオル

※事前に申し込みが必要です。詳しくはつばさ地活職員までお問い合わせください。



# 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。 健・・・健康 / ②…くらし / ②…コミュニケーション

#### 定期プログラム

## アートサロン / 講師あり / 定員14名 / 〇・〇

第1・3 (火) 13:45~15:15 🖣

講師にアドバイスを受けながら、自由に える。 続を描いたり、工作をしたり、作品を制作し たりします。クレヨン・絵の真・画用紙・折 り紙などの材料は用意してあります。自分 の作品を持ち込むこともできます。

※作品を持ち帰る場合は、実費がかかります。詳しくは職員まで。

### パソコン広場 / 定員10名 / 〇

第2・4(火) 13:30~15:15

Word・Excel・インターネットなど、参 が置それぞれが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さ んが、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。



## プレイス / 定員14名 / 〇・〇

第1 (土) 13:00~15:00

日中は仕事がある方、週末の時間を楽 しく過ごしたい

たなどが、

集まって

楽しく 過ごせる場所 (プレイス) です。 電車やバス を使って出かけたり、スポーツなどを選し て、普段とはちがう体験が出来ます。

※内容によって、実費がかかる場合があります。詳しくは職員まで。

# | プラブ | ファシリテーターあり /定員10名 /

第2(主)13:30~15:30

こころも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、いきいき と生活をデザインすることを首指します。 ※内容について詳しく知りたいだは、職賞まで。

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、飲食をともなうプログラムや音楽プログラムは すゆうし 中止となります。運動系プログラムを行っていた多目的室は、換気が出来ないなどの理由から、いきいき センターや屋外で行う予定です。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

・手話等の配慮が必要な方は、職員にご相談ください。ボランティア等の調整をします。

#### ♪つばさサロン事業 月間スケジュール♪ ガフ にち **日** t< **木** ك **+** Ŵ лĸ 交流サロン しゅう **1週** きゅうかんび休館日 アートサロン プレイス で 流 サロン 2週 パソコン広場 WRAP で 流 サロン 3 週 きゅうかん び 休館日 アートサロン で 流サロン いきいき 4 调 プログラム パソコン広場 交流サロン 5週 きゅうかんび休館日

## で 流 サロン / 定員8名 / 〇

[ ± ] 13:00~14:45 / 215:00~16:45

きんかしゃ きょうりょくいん しょくいん こうりゅう 参加者・協力員・職員と交流できるフリースペース です。パソコンや読書もできます。ゆっくり過ごせる場が 数しい方や、情報交換をしたい方にオススメです。 ※好きな時間に楽て、好きな時間に帰ることができます。

を利用される作が、愛心して過ごせるように充ったしてくださっています。

#### つばさトーク / ○・○

くらしや生活の工夫を話したり、 知りたいトピックについて学習会 を開き、学びを深めたりする場で す。今までは、地域のお店の情報 交換、防災や病気の話をしたり、 「成年後見制度」について講師を招 いて学習会を開いたりしました。



自分のペースで無理なく 

は、内容によっては実費がかかる ことを表しています。

### へ でいき 不定期プログラム (日程はつばさだよりを参照)

#### いきいきプログラム/ 健・〇・〇

## まいつきだい にちょうび まいかいもう こ ぴつよう ちゅう いつよう です。

いきいきセンターを使って、様々なスポーツを体験 できます。毎月、内容が変わるので、初めての方にお すすめです。詳しい日程は職員まで聞いてください。

## 

で吸法を基礎として、ゆっくりとした動作 で、健康な体を作ります。足腰だけでなく、 ます。座って行うことも可能です。 (5月・7月・9月・11月・2月を予定)



#### ②りらっくすヨガ / 講師あり

からだとこころを愛らがせ、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。マットやイスに整って 行うので、初めてヨガにふれる芳も入りやす い内容となっています。



(4月・6月・8月・10月・12月・3月を予定)

### スペシャルプログラム / 健・〇・〇

## ※毎回申し込みが必要です。



ボッチャやノルディックウォーキング、 こくさいこうりゅう がくしゅうかい きせつ 国際交流、学習会、季節のアート教室、オン ラインを利用したイベントなどを配合で す。内容や日程は職員まで聞いてください。



## たがやし酸 / 健・〇・〇

ター周辺の花の手入れもしました。障害者セ ンターをとびだして、地域や人のつながりを "たがやしたい"、そんな活動を取り入れたい と考えています。



