

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)

☆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

☆交流サロン開館時間☆

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)

※感染症対策のため、①・②どちらか一方の時間で利用をお願いします。

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

コロナ禍のプログラム運営について

新型コロナウイルス感染症騒動がはじまり、あっという間に一年が過ぎています。ワクチンが開発されましたが、さまざまな事情により、私たちの生活がもとに戻るのはいくらか先です。

引き続き、つばさのプログラムや交流サロンにおいては、感染症対策をとりながら運営しています。今年度は、活動場所を障害者センターに限定せず、市内で開催されるさまざまな活動に出向いていこうと考えています。



コロナ禍で日中活動が減り、家にいることが多くなっている方も、外に出るきっかけとなればと思っています。関心があるプログラムがありましたら、つばさスタッフまでお声かけください。



「こころとからだ」の健康について 学習会を開催します



WRAPファシリテーターの池田さんをおまねきして、「こころとからだの健康」について学習会を開催します。先日(5月14日)のつばさトークでも、「体調が悪い時にこころのバランスがみだれた」、「外出自粛が続くように気分転換が出来なかった」というような話題があがりました。

学習会を通して、こころとからだの健康のバランスをうまく取る工夫や知恵を、シェアして、こころもからだも健康を維持しながら、元気に過ごしましょう！！

日時 : 令和3年6月19日(土) 午後1時30分～午後3時

場所 : 国分寺市障害者センター2階 多目的室

講師 : 池田 真砂子さん (WRAPファシリテーター・一般社団法人ルンアルン所属)

いきいきプログラム・スペシャルプログラム

申し込みの方法について

毎月第4日曜日に、いきいきセンターで開催している「いきいきプログラム」と、月替わり・不定期で開催している「スペシャルプログラム」は、いろいろなことにチャレンジしてみよう!! 様々なことを体験しようと、昨年度よりスタートしました。

今月のつばさだよりでは、この2つのプログラムについて、申し込み方法と参加の仕方をご案内します。毎月のプログラムの内容について詳しく知りたい方は、つばさスタッフまでお声がけください。皆様のご参加をお待ちしています♪

① 探す・決める



○参加したいプログラムを探す・決める

- ・交流サロンの「プログラムのお知らせ」を見る。
- ・「つばさだより」を読む。
- ・ホームページを見る。
- ・職員に聞く。

② 申し込む



○つばさに電話する、もしくは職員に直接申し込む

- ・その月のプログラムは、毎月初めに申し込み開始。
- 例) 5月のいきいきプログラム → 5月1日(土)からスタート
- ※つばさが閉館日の場合は、次の開館日より申し込みを受け付けます。
- ・毎回申し込みが必要です。

③ 参加する



○当日参加する

- ・当日体調不良の場合は、無理せずお休みください。
- ・お休みの場合は、つばさまで電話連絡をお願いします。
- ・野外プログラムの場合は、前日の天気予報をみて、実施中止かを判断します。中止の場合は、つばさから申し込んだ方に電話で連絡をします。

お知らせ

精神障害者保健福祉手帳

新規申請・更新の際の診断書料助成について

令和3年6月1日以降に、精神障害者保健福祉手帳を申請する際に提出する診断書の文書料の一部を助成します。3,000円までが助成の上限です。



申請に必要なもの

1. 診断書料の領収書 (領収書の費目に文書料と記載されている場合あり)
2. 本人の銀行口座番号の控え
3. 印鑑 (朱肉使用の印、認印可 ※シャチハタ以外)



*詳しくは、国分寺市 障害福祉課におたずねください。

かいさいほうこく りらくすヨガ開催報告

4月25日、11時から播磨先生によるりらくすヨガが行われました。

緊急事態宣言が再度発令され、予定していた会場が使用できなくなり、急遽センターの屋上にテントを張り会場としました。朝のうちは、曇っていて雨の心配もありましたが、開始時刻には良い天気で暑いくらいでした。

まずは呼吸に注目し、体をゆるめ血行を促し、リラックス。言葉を体感するミニワークショップも行われました。



広いスペースではなかったので、参加者の皆様はまわりに気を配りながら、ひとりひとり、熱心になさっている姿が印象的でした。

プログラム終了後、参加者の方々からは「楽しかった。また参加したい」と感想も聞かれました。播磨先生、参加して下さった皆さん、ありがとうございました。

次回は6月に予定しています。皆さん、気楽にご参加ください。お待ちしております。

かいさいほうこく ポッチャ開催報告（プレイス&すべぶろ）

5月1日土曜日、3階太陽活動室にて、ポッチャを行いました。今回は、国分寺市スポーツ推進課の方が来て、ポッチャの試合の様子やオリンピック・パラリンピックの応援メッセージを撮影しました。

撮影前には、「掛け声は何にしようか」、「動きはどうしようか」と、参加者で相談しながら決めました。何パターンか撮ったので、どの場面が使われるのか、今から楽しみです。



今回撮影した映像は、オリ・パラ期間中に、国分寺駅北口のスクリーンに競技の様子が中継される際の合間に流れる予定です。

その後、ポッチャは4チームに分かれてトーナメント方式で試合を行いました。各チーム絶妙な投球で、白熱した試合となりました。皆さん、投げるたびにうまくなっているように感じました。

来月、市民スポーツセンターで行われるポッチャ大会には、プレイスメンバーが参加する予定です。

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2	3	4	5	6
ごぜん 午前							へい かん び 閉館日
ごご 午後		アートサロン		つばさ会議 (※1)		プレイス ポッチャ大会 (※2)	
ゆうがた 夕方							
	7	8	9	10	11	12	13
ごぜん 午前							
ごご 午後		パソコン広場 (※3)			スタッフ会議 (※4)	らっ ぷ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	14	15	16	17	18	19	20
ごぜん 午前							へい かん び 閉館日
ごご 午後		アートサロン					
ゆうがた 夕方						つばさトーク (※5)	
	21	22	23	24	25	26	27
ごぜん 午前							いきぶろ りらくすヨガ (※6)
ごご 午後		パソコン広場 (※3)			スタッフ会議 (※4)		
ゆうがた 夕方							
	28	29	30	(※3) パソコン広場の時間変更について 5月からパソコン広場の時間が変わりました。 新しい時間：午後1時45分～午後3時15分 *待機場所がありませんので、プログラムに参加される方は、プログラム開始時間10分前におこし下さい。			
ごぜん 午前							
ごご 午後							
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 つばさ会議 : 6月3日(木) 午後1時30分～午後2時30分まで、つばさスタッフは全員席を外しています。
- ※2 プレイス : 6月5日(土) 午後12時20分～午後5時まで、市民スポーツセンターでポッチャ大会に参加します。詳しくは配布したチラシをご確認ください。
- ※4 スタッフ会議 : 6月11日(金) 午後1時30分～午後2時30分、
6月25日(金) 午後1時30分～午後2時45分まで、地活スタッフは席を外しています。
- ※5 つばさトーク学習会 : 6月19日(土) 午後1時30分～午後3時 / 内容：「こころとからだ」の健康について
詳しくは、1ページのお知らせをご確認ください。
- ※6 いきいきプログラム : 6月27日(日) 午前11時～12時20分まで、いきいきセンターでりらくすヨガを行います。