

つばさだより

2021年9月27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 10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)

☆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。

休業ご協力へのお礼

いつも当センターの運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

去る8月23日に委託事業者職員が新型コロナウイルス感染症陽性と確認されたことを受けて、保健所の助言の下、国分寺市と協議し、感染対策を継続してまいりました。そのため8月24日～9月5日まで、感染拡大防止及び、安全な運営が可能となるまで、当センターを臨時閉館とさせていただきます。交流サロンやプログラム活動も中止となり、皆様にはご心配とご負担をおかけし、誠に申し訳ありませんでした。今後も引き続き感染症対策をしっかりと行い、皆様に安心してご利用いただけるよう努力してまいります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、誰もが感染するリスクが高まっています。利用者の方々のみならず、同居のご家族の健康状態にもご配慮いただき、体調不良などある場合には、お早めにご相談いただきますようお願いいたします。

皆様におかれましても、新型コロナウイルス感染症に十分お気を付けてください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



国分寺市障害者センター
管理者 坂田 晴弘

つばさトーク × 防災クロスロードゲームの開催のお知らせ

9月18日(土)に開催予定でしたが、台風14号の接近により延期となりました。防災クロスロードゲームは、日程を改めて開催します。ご興味のある方は、地活スタッフまでお申し込みください。

日時 : 10月5日(火) 16時～17時

会場 : 障害者センター2階 多目的室

講師 : 国分寺市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター

定員 : 10名(お申し込みは地活スタッフまで)

災害が起きたとき、「あなた」ならどんな行動をとるか、参加者で意見交換をしながら一緒に学んでいきます。



安全なサロン事業（プログラム・交流サロン）の運営のために

皆様には、いつも感染予防対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症の終息にはまだ時間がかかりそうです。つばさを利用する皆様には、引き続き感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。
障害者センターの利用方法や基本的な感染予防についてあらためて、確認したいと思います。分からないこと、疑問に思うことは職員に聞いてくださいね。

利用する皆様をお願いしたいこと



① 熱をはかる

自宅を出る前に熱をはかり、平熱よりも高い場合は、家でゆっくり休みましょう。
同居しているご家族に体調不良がある場合にも、相談してください。



② 健康チェック表を書こう

障害者センターに入るときは、受付で熱をはかり、健康チェック表を書いて職員にお渡しください。
健康チェック表の記入漏れがないようご協力をお願いします。



③ 手洗い、うがいをしよう

障害者センターに入ったら、手洗い、うがい、アルコール消毒をおねがいします。



④ プログラム等で使う道具は、自分で消毒をしよう

プログラムで使う道具（パソコンやヨガマットなど）は、使用前後に各自消毒するよう、ご協力をお願いします。



⑤ マスクをつけよう

プログラム・交流サロンに参加する時はマスクをつけましょう。



⑥ スリッパについて

入り口でスリッパに履き替えてください。いろいろな人が使っているので気になる方は、ご自身で室内履きをお持ちください。室内履きは、毎回持ち帰りをお願いします。



⑦ 飲食について

水分補給以外の飲食は引き続きご遠慮ください。



つばさから皆様に知ってもらいたいこと



① 換気について

交流サロンや多目的室は窓が開かず、建物の構造上換気がしづらいです。
換気のために、プログラムに支障がない範囲で入り口の扉をあけますのでご承知ください。

② 交流サロンについて

スペースを確保するために交流サロンのソファやパソコンなどの配置を変えています。
また、引き続き交流サロンでの飲食はご遠慮ください。



引き続き皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



プレイス × スペシャルプログラム



ノルディックウォーキング開催のお知らせ

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、手首やひざ、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ください。楽しく体を動かしましょう。

今回は2回連続プログラムとなっていて、**どちらの日にも参加できる方の募集となります。**申し込み締切日が9月28日（火）となっていますので、関心のある方はつばさスタッフまでお声かけください。

日にち	10月2日（土）	11月6日（土）
時間	午後1時～午後3時 （12時55分に障害者センター集合）	午後1時～午後3時 （12時55分に障害者センター集合）
場所	障害者センターから 武蔵国分寺公園周辺を歩きます（予定）	障害者センターから くろがね公園周辺を歩きます（予定）

※雨天の場合は、センターでの室内プログラムに変更になります。 / ※申込多数の場合は抽選を行います。



しもはんき 下半期 いきいきプログラム



令和3年度より、いきいきプログラムは、「毎月第4日曜日の午前11時～午後12時20分」という枠で、実施しています。今月号では、10月から3月までの下半期のスケジュールを掲載します。皆様のご参加をお待ちしています。 **※毎回申し込みが必要です。**

日時	内容	時間	集合場所・持ち物	定員
10月24日（日）	りらくすヨガ	午前11時～ 午後12時20分	<ul style="list-style-type: none"> 直接、いきいきセンターに集合してください。 動きやすい服装、タオル、マスク、室内履き、水分補給用の飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> 各回12名 ※申し込み多数の場合は抽選を行います。
11月28日（日）	ようめいじたいきょけん 楊名時太極拳			
12月26日（日）	りらくすヨガ			
1月23日（日）	ようめいじたいきょけん 楊名時太極拳			
2月27日（日）	りらくすヨガ			
3月27日（日）	ようめいじたいきょけん 楊名時太極拳			

つばさサロン事業 一時休止のお知らせ

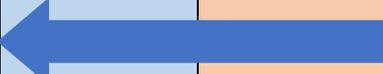
10月9日（土）から22日（金）まで会議室・多目的室床面のフローリング貼り替え工事を予定しています。この期間はお部屋の利用ができないため、交流サロン・多目的室を使用するプログラムを中止といたします。



代わりに「屋上サロン」を行います。詳細は地活スタッフまでお問い合わせください。

10月11日（月）、10月18日（月）	午前10時～午前11時30分
10月14日（木）、10月21日（木）	午後3時～午後4時30分

ちいさかつどうしえん
地域活動支援センターつばさ 2021年10月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	
					1	2	3	
ごぜん 午前	※6 期間限定「屋上サロン」を行います。						へいかんび 閉館日	
ごご 午後	つばさでは床面工事期間のうち、日程を限定して、 屋上サロンの開催を予定しています。日時は3ページの お知らせをご確認ください。					スペプロ ノルディック ウォーキング (※1)		
ゆうがた 夕方	屋外のため、雨天時等は中止となる場合があります。 屋上サロンに参加を考えている方は、当日の朝、つばさ までお電話いただき、開催かどうかをご確認ください。							
	4	5	6	7	8	9	10 <small>へいかんび</small> 開館日	
ごぜん 午前				たがやし隊				
ごご 午後	アートサロン			つばさ会議 (※3)	スタッフ会議 (※4)	WRAP (※5)		
ゆうがた 夕方	つばさトーク (※2)							
	11	12	13	14	15	16	17	
ごぜん 午前	屋上サロン (※6)							
ごご 午後	10月9日～22日は床面工事のため、交流サロン・多目的室を使用するプログラムはお休みになります。							
ゆうがた 夕方				屋上サロン (※6)			へいかんび 閉館日	
	18	19	20	21	22	23	24 <small>へいかんび</small> 開館日	
ごぜん 午前	屋上サロン (※6)			たがやし隊			いきプロ りらくすヨガ (※7)	
ごご 午後								
ゆうがた 夕方				屋上サロン (※6)				
	25	26	27	28	29	30	31	
ごぜん 午前							へいかんび 閉館日	
ごご 午後	パソコン広場				スタッフ会議 (※4)			
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 スペプロ : 詳細は3ページのお知らせをご確認ください。
- ※2 つばさトーク : 詳細は1ページのお知らせをご確認ください。
- ※3 つばさ会議 : 10月7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。
- ※4 スタッフ会議 : 10月8日(金) 午後1時30分～午後2時30分、
10月29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 WRAP : 10月9日(土) 午後1時30分～午後3時30分まで、障害者センターの3階活動室で行います。
- ※7 いきプロ : 詳細は3ページのお知らせをご確認ください。