

(毎月25日発行、土白祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 9 背号

こくぶんじししょうがいしゃ 国分寺市障害者センター

地域活動支援センターつばさ

〒185-0024 国分寺市 泉 町 2-3-8

で ^{か か} 話: 042-321-1136 (つばさ直通)

F A X: 042-321-1207

ホームページ:https://www.manyounosato.or.jp/

かいかんじかん こぜん じ ここ じだい にちょう しゅくさいじつやす 開館時間:午前9時~午後7時(第1・3・5日曜、祝祭日休み)

せいかつ ふくし ☆生活・福祉サービスのご相談 (計画相談・一般相談)

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

ていいん めい しょくいん きょうりょくいん ふく 定員 : 8名(職員・協力員を含む)

たいきょくけんかいさい しいきいきプログラム ~太極拳開催のお知らせ~

がのいきいきプログラムは「楊名時太極拳」です。太極拳は、深くゆっくりと呼吸をし、ゆったりと動くことにより体の軸を整えて、しっかり歩ける体をつくります。季節の変わり曽を元気に過ごせるように一緒に太極拳をしませんか。

今回は3回連続プログラムとなっています。9月の参加申し込み締切日は、9月16日(金)となっています。関心のある方はつばさスタッフまでお声かけください。

o 日にち	時間	場所	ていいん 定員	持ち物
9月25日(日)				水分補給用飲み物・
10月23日(日)	午前11時~12時10分	いきいきセンター (泉町2-6-1)	15名	マスク・タオル・ 動きやすい服装・
11月27日(日)				動さるy v ing表 v ^{うわば} 上履き

がいさい 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、体の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疑くことにより、手首やひざ、腰など下半身にかかる負担を減らし、 症しい歩行姿勢で残くことが出来ます。岡本先生を講師にお招きして、ポールの使い方や疑き 方を教えてもらいながら、楽しく体を動かしましょう(雨天時は室内プログラムに変更)。

今回は3回連続プログラムとなっています。9月の参加申し込み締切日は、9月16日(金) となっています。関心のある方はつばさスタッフまでお声かけください(定員15名)。

口にち	時間	場所(集容場所)	持ち物		
9月24日(土)	左後1時~左後3時	できたこくぶんじこうえんしゅうへん 武蔵国分寺公園周辺(障害者センター集音)	水分補給用飲み物・		
10月29日(土)	午前 9時30分	くにたちしゅうへん くゎ 国立周辺 (詳しくは次回お知らせします)	マスク・タオル・ ๑Ⴀ 動きやすい服装・		
11月19日(土)	~ 午後 12時30分	まんがんじしゅうへん くか ファい ファい ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファック ファック	帽子・リュック りょうて (両手があくカバン)		

こうりゅう てんじ しょうかい 交流サロン展示コーナーのご紹介

交流サロンの窓側に、生活に活かせる情報をお伝えしようと展示コーナーを作りました。今回は、この暑い夏を乗り越えるために役立つ「ひんやりグッズ」と「おすすめ書籍」を紹介しています。

「ひんやりグッズ」は 100円ショップで揃えられるものを中心に選びました。

・携帯扇風機 (電池を入れて羽が回って風を送ります)

クールタオル (水で濡らすとタオルが冷たくなります)

• 保冷剤 (冷蔵庫で冷やして使います)

・パンチクール (叩いて使う冷却剤) など、色々な商品を展示しています。

これらの筒部を上手に使いながら、まだまだ続く残いを乗り切っていきたいですね。 「おススメ図書コーナー」では、メンタルヘルスマガジンや情報交流誌、雑誌や気がのガイドブックなどを展示しています。交流サロンで読むことも出来ますので、気になる方は手に取ってみてください。





スタッフに関するお知らせ

いたにんしょくいん 新任職員のあいさつ

初めまして。この度、相談支援職員としてつばさに来ました。新任の葉山といいます。 学生時代は、祖交の影響で高齢の方のグループホームでアルバイトをしたり、社会人になってからは、主に児童福祉の分野で子ども達と関わる仕事をしていました。福祉という分野で誰かの相談に乗るお仕事が出来ること、そして相談支援のプロフェッショナルである職員の方達と簡じ環境で夢べる事にワクワクしています。

ちいきかつどうしぇん いっぱんそうだん くりやま さゃこ 地域活動支援センターつばさ 一般相談 栗山 紗矢子

たいしょくしょくいん し し 退 職 職 員のお知らせ

計画相談支援を担当していた大泉哲也職員は、一身上の都合により、7月31日をもちまして、 には、 たいしょく 退職いたしました。



たがやし隊

にち 日 時:9月5日(月)

午前10時30分~午前11時30分

*雨天の場合は中止です。

場 所:障害者センター周辺の畑

to 持ち物:飲み物、タオル、マスク、

ゃがぐつ 長靴(持っている方)、動きやすい服装

その他:・当日参加の方も大歓迎です。

・野菜や季節の花を育てています。

あーとサロン

時: 9月6日(火) • 9月20日(火)

午後1時45分~午後3時15分

(毎月 第1・3火曜日 開催)



プレイス合同 スペシャルプログラム

E5 H

しょ しょうがいしゃ しゅうごう 所:障害者センター集合

むさしこくぶんじこうえんしゅうへんさんさく (武蔵国分寺公園周辺散策)

^{感)}
内 容: ノルディックウォーキング

も もの すいぶんほきゅうよう の もの 持ち物:水分補給用飲み物、マスク、タオル、

^{ほっし} 帽子、リュック(両手があくカバン)、

動きやすい服装

【今後の予定】

□にち	時間	場所	
10月29日(土)	でぜん 午前 9時30分 ~	くにたちしゅうへん 国立周辺	
11月19日 (土)	~ 午後12時30分	まんがんじしゅうへん 万願寺周辺	

*詳しくはつばさだより 10月号でお知らせします。

5 2 ST WRAP

日 時:9月10日(土)

午後1時~午後3時

場所:障害者センター3階活動室

テーマ:「夢ぶこと」



パソコン広場

午後1時45分~午後3時15分

(毎月 第2・4火曜日 開催)

場 所:障害者センター 2階多目的室

その他:データを持ち帰る方は、ご自分の

ゅーえすびー USBメモリをご用意ください。 (パソコン内には保存できません。)

ハンドクラフトクラブ

日 時:9月14日 (水)

午後1時30分~午後2時30分

(毎月 第2水曜日 開催)

場所:障害者センター 2階会議室

ボランティアと一緒に行います。

e<ひん も か ばあい ざいりょうひ 作品を持ち帰る場合は材料費がかかります。

(自分の材料を持ち込まれる方は無料です)

いきいきプログラム

ようめい じたいきょくけん

日時:9月25日(日)

午前11時OO分~午後12時10分

その他:詳細は1ページをご覧ください。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

ちいきかつどうしぇん 地域活動支援センターつばさ 2022年9月の予定

		鸿 店 割 文 援	マピンタ -	7186 20	7 <u>2</u> 2 4 3/5		
	げつ 月	月				にち 日	
				1	2	3	4
こぜん 午前							
ご ご 午後							別館日
ゅうがた 夕方							
	5	6	7	8	9	10	11
でぜん	たがやし隊						
cí cí 午後		あーとサロン		つばさ会議 (※1)	スタッフ会議 (※2)	ŴŔĂP	
ゅうがた 夕方							
	12	13	14	15	16	17	18
ごぜん 午前							
ご ご 午後		パソコン広場	ハンドクラフト クラブ			しみんぶくしこうざ 市民福祉講座 (※3)	別館日
ゅうがた 夕方							
	19	20	21	22	23	24	25
ごぜん 午前	別館日				<u>へいかん び</u> 閉館日	すペプロ (ノルディック ウォーキング)	いきプロ ^{たいきょくけん} (太極拳)
ご ご 午後	が 数老の日 しゅくじつ (祝日)	あーとサロン					
ゅうがた 夕方					(祝日)		
	26	27	28	29	30		
でぜん							
ご ご 午後		パソコン広場			スタッフ会議 (※2)		
_{ゆうがた} 夕方							
			<u>〈お</u> りらせ〉				
			 ※1 つばさ会議 : 9月 8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 スタッフ会議 : 9月 9日 (金) 午後 1時~午後 2時、 でとった。 				



9月30日(金)午後1時~午後2時まで、

つばさスタッフは席を外しています。

 $_{\sim}^{\sim}$ 250 $_{\odot}$ 3 交流 サロン : 9月17日 (土) は、市民福祉講座を開催するため、

で、流サロンを第1相談室(定員2名)に変更させて

いただきます。ご不便をおかけしますが**、**ご協力

よろしくお願いいたします。

えにくいってどういうこと!





ないよう

今回のチラシは、弱視の方にも見やすい 色・フォントで作成しました♪

点。かた しゅうにんといろ ひと 見え方は十人十色。人それぞれいろんな見えにくさがあります。

こんかい じゃくし とうじしゃ とうじしゃだんたい だいひょう 今回は、弱視の当事者で、当事者団体の代表をされている白井夕子さんをお招き し、日常生活での困りごとや工夫などをお話しいただきます。

弱視の見え方をアプリを使って体験したり、見えにくさを少し助けてくれる便利な 道具などを触ったり、弱視の方にこの世界がどんな風に見えているかを実際に感じて いただけるような内容となっています。

こうえん 講演の後半では、視覚障害の方を支援している市内の事業所「コトリナ」の紹介も あります。

こうし 【講師】

白井 夕子 氏 (日本弱視者ネットワーク 代表)



覚障がい者ネットワークコトリナ しぉた なぉこ し **塩田 直子 氏**

【参加のご案内】

* 時: 令和4年9月17日(土) 午後1時~午後3時(講演終了後、機器展示は午後4時まで)

いん かいじょうさんか めい 員: 会場参加20名 / オンライン参加30名 (先着順)

【お聞し込み】

節し込み期間: や和4年8月16臣(火)午前10時 ~ 9月9日(釜)午後5時まで

動し込み方法: ①**ホームページ**(https://www.manyounosato.or.jp/info)

こちらの QR コードでお申し込みページに直接アクセスができます →→→

②裏面の参加申込書に記入後、ファックス(042-321-1207) いずれか

でんり ③つばさへ**電話**(043-321-1136)

【主催・お問い合わせ】

社会福祉法人方葉の単 地域活動支援センターつばさ(〒185-0024国分等市泉町2-3-8)

電話:042-321-1136 / ファックス:042-321-1207



国分寺市委託事業 国分寺市民福祉講座

³見えにくいってどういうこと!?

~弱視者の生活と日常の工夫を知る~

さんかもうしこみしょ参加申込書

開催日時: 冷和4年9月17日(土) 午後1時~午後3時(講演終了後、機器見学は午後4時まで)

まながほうほう オンライン参加 または 会場参加

しょそくきかんめい 所属機関名	
さんかしゃしめい 参加者氏名	
でんわばんごう電話番号	
さんかほうほう 参加方法 thás x 5 linh 先着順	メールアドレス □オンライン参加 ⇒
元 旬 順 オンライン 30名 かいじょう 会 場 20名	かいじょうさんか 日会場参加
じぜんしつもん 事前質問	※事前に質問をまとめ、講師にお渡しします。
ひつよう はいりょ 必要な配慮 (手話通訳あり)	※特別な配慮について、必要なことがありましたらご記えください。 例:資料は点学にしてほしい、介助者と会場参加など

お問い合わせ発: 地域活動支援センターつばさ(担当:松原・釡澤)

185-0024 東京都国分寺市 泉 町 2-3-8

TEL: 042-321-1136 / FAX: 042-321-1207