

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：https://www.manyounosato.or.jp/

開館時間：午前9時～午後7時(第1・3・5日曜、祝祭日休み)

☆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

※感染症対策のため、当面の間①・②どちらか一方の時間で利用をお願いします。

定員：8名(職員・協力員を含む)

## 第2回 ノルディックウォーキングのお知らせ

10月29日(土)開催のノルディックウォーキングは、国立駅から泉体育館(立川市)を目指して歩く、約4キロ(90分)のコースです。秋の風を感じながら、アップダウンの少ない緑の小道を歩きます。雨天の場合は、前日の天気予報で判断し、参加者に連絡します。

日にち	時間	待ち合わせ場所・時間	持ち物
10月29日(土)	午前9時30分～午後12時30分	J R 国立駅中央改札「NONOWA」入口前 午前9時30分集合	水分補給用飲み物・マスク・ タオル・動きやすい服装・帽子・ リュック(両手があくカバン) お金(モノレール代)220円

・自宅から集合場所の国立駅、解散場所の立川駅から自宅までの交通費は各自の負担となります。

### \*コース紹介

① J R 国立駅中央改札を出て、突き当りのNONOWA前集合。

② ポップ道から、北大通りを歩く。

③ 公園で休憩(トイレ有)。



④ 栄緑地を泉体育館(立川市)に向かって歩く。

⑤ モノレール(泉体育館駅)に乗り、J R 立川駅へ行き解散。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

# つばさの 投稿欄

とうこうらん

つばさを<sup>りよう</sup>利用されている<sup>かた</sup>方の<sup>とうこう</sup>投稿です。  
投稿<sup>とうこう</sup>したい<sup>さくひん</sup>作品がありましたら、つばさ  
スタッフまで<sup>と</sup>お問い合わせ<sup>あ</sup>ください。



タイトル：<sup>かじつ</sup> 果実  
作<sup>さく</sup>者<sup>しゃ</sup>：<sup>あかし</sup> 明石 <sup>わかな</sup> 和佳奈 <sup>さん</sup> さん

## スタッフに関するお知らせ

### 新任職員<sup>しんにんしょくいん</sup>のあいさつ

9月より<sup>ちいきかつどう</sup>地域活動センターつばさに<sup>そうだんしえんせんもんいん</sup>相談支援専門員として<sup>にゅうしょく</sup>入職<sup>こすぎ</sup>しました、<sup>もろ</sup>小杉と申します。  
計画<sup>けいかく</sup>相談<sup>そうだん</sup>に携<sup>たすか</sup>わること11年となりますが、利用者<sup>りようしゃ</sup>さんの数<sup>かず</sup>だけ<sup>あら</sup>新たな<sup>はっけん</sup>発見<sup>かんが</sup>や考<sup>お</sup>えさせられることが多  
く、それがこの<sup>しごと</sup>仕事<sup>むすか</sup>の難<sup>おも</sup>しさでありやりがいであると思<sup>おも</sup>っています。まずは<sup>たんどう</sup>担当<sup>りようしゅ</sup>する利用者<sup>あ</sup>さんと会<sup>あ</sup>い、  
話<sup>はな</sup>し、良<sup>よ</sup>い関係<sup>かんけい</sup>を築<sup>きず</sup>きながら、それぞれが<sup>もくひょう</sup>目標<sup>ちか</sup>に近<sup>ちか</sup>づいていけるよう<sup>ほんそう</sup>伴走<sup>おち</sup>していきたいと思<sup>おも</sup>います。  
また、<sup>そうだんしえんせんもんいん</sup>相談支援専門員として、<sup>はなし</sup>話<sup>き</sup>を聞<sup>き</sup>くだけでなく<sup>じっさい</sup>実際<sup>み</sup>に見<sup>かんが</sup>て、考<sup>かんが</sup>え、方<sup>ほうしん</sup>針<sup>た</sup>を立てるとい  
う<sup>たいせつ</sup>サイクル<sup>りようしゅ</sup>を大切<sup>つうしょき</sup>にしていますので、よろしければ利用者<sup>きんむさき</sup>さんの通<sup>せいかつ</sup>所<sup>せいかつ</sup>先<sup>せいかつ</sup>（勤<sup>せいかつ</sup>務<sup>せいかつ</sup>先<sup>せいかつ</sup>)や生活<sup>せいかつ</sup>の  
場<sup>ば</sup>にもお邪<sup>じやま</sup>魔<sup>ま</sup>させてください。

趣味<sup>しゅみ</sup>は山<sup>やま</sup>で、1年<sup>ねんちゅう</sup>中<sup>のぼ</sup>、登<sup>はし</sup>ったり、走<sup>すべ</sup>ったり、滑<sup>た</sup>ったりしていますので、体<sup>たいりょく</sup>力<sup>りょく</sup>には自<sup>じしん</sup>信<sup>しん</sup>あり。  
どうぞよろしくお願<sup>ねが</sup>いいたします。



<sup>そうだんしえんせんもんいん</sup>相談支援専門員/<sup>せいしんほけんふくしし</sup>精神保健福祉士 <sup>こすぎ</sup> 小杉 <sup>おさむ</sup> 理

※つばさだよりの<sup>しゅしん</sup>写真<sup>きじ</sup>、<sup>てんざい</sup>記事<sup>えんりょ</sup>の転<sup>てん</sup>載<sup>ざい</sup>はご遠<sup>えん</sup>慮<sup>りょ</sup>ください。



がついこう よてい  
10月以降のプログラム予定



### たい たがやし隊

日 時：10月3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

持ち物：飲み物、タオル、マスク、  
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。

### らっぶ WRAP

日 時：10月22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：「注意プランと対応プラン」



### ひろば パソコン広場

日 時：10月11日（火）、10月25日（火）  
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  
USBメモリをご用意ください。



### あーとサロン

日 時：10月4日（火）、10月18日（火）

午後1時45分～午後3時15分

（毎月第1・3火曜日開催）

場 所：障害者センター 2階多目的室



### ハンドクラフトクラブ

日 時：10月12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

その他：小物作りや生活に必要なボタン付けなど、  
ボランティアと一緒にいきます。



### こうどう プレイス（すペプロ合同）

日 時：10月29日（土）

午前9時30分～午後12時30分

集合場所：J R 国立駅 中央改札口出口集合

内 容：ノルディックウォーキング

（国立駅→泉体育館駅→立川駅）

持ち物：水分補給用飲み物、マスク、タオル、  
帽子、リュック（両手があくカバン）、  
動きやすい服装、

お金 220円（モノレール代）

【今後の予定】

日にち	時間	場所
11月19日（土）	午前 9時30分 ～ 午後12時30分	国立市 （矢川緑地）

\*詳しくはつばさだより11月号でお知らせします。

### ようめいじたいきょくけん 楊名時太極拳（いきプロ）

日 時：10月23日（日）  
午前11時～午後12時10分

場 所：いきいきセンター（国分寺市泉町2-6-1）

持ち物：水分補給用飲み物、マスク、タオル

動きやすい服装、上履き



### つばさトーク

日 時：10月26日（水）  
午後1時30分～午後3時

場 所：障害者センター 2階多目的室

内 容：防災安全課の方をお招きして、障害者  
センターの他事業の方も参加し、防災に  
ついて学びます。



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 2022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											
ごぜん 午前						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">へいかんび 閉館日</div>												
ごご 午後																		
ゆうがた 夕方																		
	3	4	5	6	7	8	9											
ごぜん 午前	たがやし <small>たい</small> 隊																	
ごご 午後		あーとサロン																
ゆうがた 夕方				しょくいんけんしゅう 職員研修 (※1)														
	10	11	12	13	14	15	16											
ごぜん 午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">へいかんび 閉館日</div> スポーツの白 <small>ひ</small> (祝日) (しゅくじつ)						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">へいかんび 閉館日</div>											
ごご 午後														パソコン <small>ひろば</small> 広場	ハンドクラフト クラブ	つばさ <small>かいぎ</small> 会議 (※2)	スタッフ <small>かいぎ</small> 会議 (※3)	
ゆうがた 夕方																		
	17	18	19	20	21	22	23											
ごぜん 午前							いきプロ (たいきょくけん) (太極拳)											
ごご 午後		あーとサロン				らっぷ WRAP												
ゆうがた 夕方																		
	24	25	26	27	28	29	30											
ごぜん 午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">へいかんび 閉館日</div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">へいかんび 閉館日</div>											
ごご 午後														パソコン <small>ひろば</small> 広場	つばさトーク		スタッフ <small>かいぎ</small> 会議 (※3)	すペプロ (ノルディック ウォーキング)
ゆうがた 夕方																		
	31	<u>お知らせ</u> ※1 職員研修 : 職員研修のため、障害者センターは、午後5時30分まで閉館となります。 電話相談も午後5時30分で終了となりますので、ご協力をお願いします。																
ごぜん 午前	※2 つばさ会議 : 10月13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。																	
ごご 午後													※3 スタッフ会議 : 10月14日(金)午後1時~午後2時、 10月28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。					
ゆうがた 夕方																		