つばさだより

2022年10月25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　11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：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）

市民福祉講座の報告

令和4年9月17日（土）、「見えないってどういうこと！？」というテーマで、市民福祉講座を開催しました。

今回は講師として、弱視当事者である白井夕子氏（日本弱視者ネットワーク代表）をお招きし、弱視者の生活と日常の工夫についてお話ししていただきました。

壁にかかった時計やカレンダーなど、私たちの身近にあるものを例に挙げ、弱視者にはどんな風に見えているのか、とてもわかりやすい説明でした。いる場所が明るすぎても暗すぎても見づらい、文章は文字の大きさや書体、文字自体の色と背景の色で見やすさが変わるなど、弱視の見え方は人それぞれ違うということがよくわかりました。

講演の後半では、市内で視覚障害の方を支援している事業所「コトリナ」の紹介がありました。コトリナで活動されている、当事者お二人もそれぞれの見えにくさなどをお話しされました。

講演の後は、弱視者に便利な道具の紹介がありました。新聞や本などの小さい文字を大きくして画面に映し出してくれるもの、白いペンで文字を書く黒い紙のノート、黒いまな板やしゃもじなど、色々なものがありました。

視覚障害者の約9割が弱視と言われています。白杖を持っていなくても、街中できょろきょろしていたり、天気に関係なくサングラスや帽子を身につけている、掲示物に目をつけるようにして見ている人がいたら、弱視の方かもしれません。何か困っているのかなと思ったら、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてみてください。

文字を大きく映し出す

黒いまな板やしゃもじなど

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

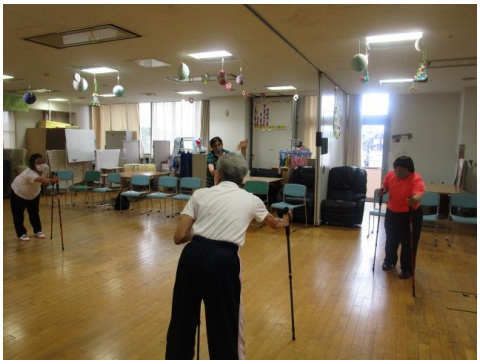
雨だったので、ノルディック体操にチャレンジ

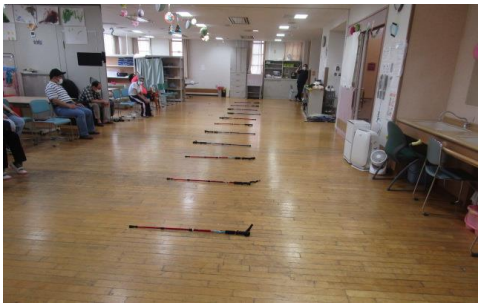
9月24日（土）の「ノルデックウォーキング」は、あいにくの雨で中止となりましたが、障害者センターで「ノルデック体操」を行いました。

ノルデック体操は、ノルデックウォーキングで使う２本のポールを使って、体を支えながら行います。骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できるそうです。２本のポールを使うので、バランスがとれ、体の無駄な力も抜けて、安定した状態で体をほぐすことができました。

参加した方からは、「楽しかった。」「ポールを踏まずに、上手に出来ました。」「体が伸びて、気持ち良かったです。」との感想をいただきました。

ノルデックウォーキングは１０月２９日（土）、11月１９日（土）に行います。関心のある方は、つばさスタッフまでお声かけください。





楊名時太極拳の報告

9月25日（日）、いきいきセンターにて楊名時太極拳を行いました。今回から、講師の嶋田先生とボランティアの星野さんを新たにお迎えし、初めて太極拳にふれる方でも参加しやすいよう３回連続プログラムとして企画をしています。

初回は、太極拳の挨拶の仕方からはじまり、準備運動、八段錦・太極拳の呼吸と身体の動きを教えていただきました。太極拳の細かな動きや呼吸法を一つ一つ丁寧に説明していただけたので、落ち着いて参加することができました。

参加された方からは「楽しめました。」「難しいけれどツボに入ると気持ちがいいですね。」という感想をいただきました。関心のある方は、つばさスタッフまでお声かけください。

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

11月以降のプログラム予定

たがやし隊

日　時：11月17日（木）午後2時～午後3時
＊雨天の場合は中止

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。

あーとサロン

日　時：11月1日（火）　・　11月15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

プレイス合同スペシャルプログラム

日　時：11月19日（土）
午前9時30分～午後12時30分
場　所：国立駅中央改札「NONOWA」入口前
午前9時30分集合
（国立市矢川緑地周辺散策）
内　容：ノルディックウォーキング
持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装、
リュック（両手があくカバン）、タオル、
マスク、お金（バス代）180円
＊自宅から行き返りの国立駅までの交通費は、各自の負担となります。

プレイス

日　時：11月5日（土）
午後1時～午後3時
場　所：障害者センター3階活動室
内　容：ボッチャ大会のチーム決めと練習など
持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装、
上履き、タオル、マスク

WRAP

日　時：11月26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：「私の権利を守ること」

パソコン広場

日　時：11月8日（火）　・　11月22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。

（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：11月9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

内　容：クリスマスリース作り
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）
＊自分のやりたいことも出来ます。

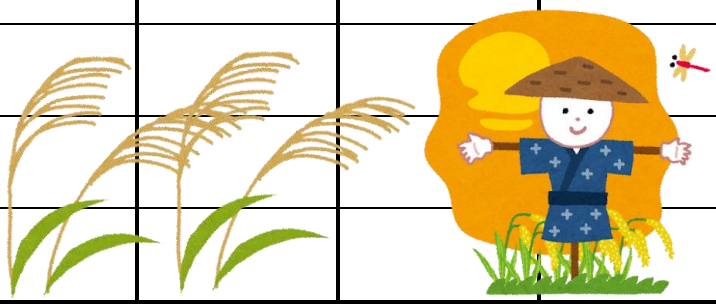
楊名時太極拳（いきプロ）

日　時：11月27日（日）
午前11時00分～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

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

地域活動支援センターつばさ　2022年11月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前				閉館日 文化の日 （祝日）			閉館日
午後		あーとサロン					
夕方							
	7	8	9	10	11	12	13
午前							
午後		パソコン広場	ハンドクラフトクラブ	つばさ会議（※1）	スタッフ会議（※2）		
夕方							
	14	15	16	17	18	19	20
午前						すぺぷろ（ノルディックウォーキング）	閉館日
午後		あーとサロン		たがやし隊			
夕方							
	21	22	23	24	25	26	27
午前			閉館日 勤労感謝の日 （祝日）				いきプロ（太極拳）
午後		パソコン広場			スタッフ会議（※2）	WRAP	
夕方							
	28	29	30				
午前							
午後							
夕方							



<お知らせ>

※1　つばさ会議　：11月10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：11月11日（金）午後1時～午後2時、
11月25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。