

2022年11肖25首 義行

(毎月25日発行、土白祝日の場合は翌日発行)

門前通信 12背景

こくぶんじししょうがいしゃ 国分寺市障害者センター ちいきかつとうしえん 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 ^{た 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/

がいかんじかん 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)

☆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☆

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

($\dot{\Sigma}$): ① $\dot{\Sigma}$ $\dot{\delta}$ 1 $\dot{\delta}$ \sim $\dot{\Sigma}$ $\dot{\delta}$ 2 $\dot{\delta}$ 45 $\dot{\delta}$

②午後 3時~午後 4時45分

でいいん 定員 : 8名 (職員・協力員を含む)

つばさトーク学習会 ~ 防災について考えよう! 編 ~

10月26日(水)に国分寺市役所防災安全課の職員を講師に招き、野さいについて考える学習会を開催しました。つばさからは、利用者、大きなからない。 しました。他にも、大陽とはばたきの利用者、総務課の職員も参加しました。 "防災"は誰にとっても大切なテーマです。参加者が自分事として考えるきっかけとなりました。

講演では、①**災害の種類、②災害に向けての備え、③避難行動、**②**遊難所の様子**の4つのテーマについて、写真の入った資料をもとに、
(具体的に分かりやすくお話していただきました。参加者は5つのテーブルに分かれて座り、テーマについて思ったことを、同じテーブルの方と話しながら、ワイワイ楽しい雰囲気で進行しました。

ひじょうもちだしぶくろ <非常持出袋について>

「災害の備えで何を準備しておいたらいいか」という事前質問から、 ひじょうもちだしぶくる 非常持出 袋 のお 話 をピックアップしてご紹介します♪

大きな地震や台風では、電気が止まる「停電」や、水道が止まる「断水」が起こることがあります。そういった場合に備えて、水道がなくても3日間過ごせるよう、食料や水、携帯トイレや普段飲んでいる薬、タオルやライトなど、自分にとって必要なものを、非常持出袋(リュックサックやかばん、袋など)にまとめ、準備することが大いです。学習会で使った防災グッズのサンプルは、交流サロンに展示しています。交流サロンに来たときは、ぜひ手に取って見てください。

これからも、防災についての学習会を続け、災害に備えた準備を皆さんと一緒に考えていきたいと思います。知りたいテーマがありましたら、ぜひつばさ職員まで教えてください。お待ちしています。





が、チョコレート、缶詰、マスク アルコールティッシュ、電池 ライト、ラジオ、携帯トイレなど



スペシャルプログラム~ノルデックウォーキングの報告~

9月29日 (土) ノルデックウォーキングで立川に行きました。今回のコースは、国立駅を出発し、 ・ 京体育館 (立川市) を自指して歩く、4キロ(90分)のコースでした。

とうじつ せいてん めぐ あき かぜ かん 当日は、晴天に恵まれ、秋の風を感じながら、 緑 豊かな小道を歩きました。

参加しただからは、「みんなと歩けて遠しかったし、楽しかった。また参加したいです。」「交しぶりのノルデックウォーキングだったので、大丈夫かなと思っていた。でも、トイレ体説がたくさんあって、食かった。」「ノルデックウォーキングは好きなので楽しかった。」「昔の線路が見れて嬉しかった。歩くのは楽しかったです。」「天気も気候も恵まれて食かった。 グしぶりに裏道を歩けて食かった。」との感想をいただきました。

今後もノルデックウォーキングやウォーキングなど、季節を感じ楽しみながら歩くプログラムを企画していきます。その際は、つばさだよりでお知らせします。















つばさトーク ~大掃除のお知らせ~

^{そうじとうく} 掃除道具はつばさで用意します。お待ちしています。

日 時:12月26日(月)午前10時30分~午前11時30分

場 所:2階会議室(交流サロン)





パノ♪ノパノ 12月以降のプログラム予定 ノパノ♪ノパ

たがやし隊

じ 時:12月15日 (木)

午後2時~午後3時

*雨天の場合は中止です。

場所:障害者センター周辺の畑

た。 持ち物:飲み物、タオル、マスク、

がくっ も 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: 12月6首(火)、12月20首(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





「ボッチャの練習」

時:12月3月(十)午後1時~午後3時

所: 障害者センター3階活動室

ない 蓉: ボッチャ

ま もの の もの うご ぶくそう うわば 持ち物: 飲み物、動きやすい服装、上履き、

タオル、マスク

「ボッチャ大会参加」

立 日にち:12月18日(日) 午後

はい よう たいかい さんか 内 容: ボッチャ大会に参加

タオル、マスク

*詳しくは、12月3日(土)のプレイスでお知らせします。

WRAP

にち じ : 12月10円 (†)

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:「調子が悪い時のサインと対応プラン」

日 時: 12月13日(火)、12月27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

ŰSBメモリをご用意ください。

ハンドクラフトクラブ

日 時:12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

| 窓: クリスマスツリー作り

するではあります。 かえ はあり 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)

その他:小物作りや生活で必要なボタン付けなど、

ボランティアと一緒に行います。

スペシャルプログラム

別紙のチラシをご覧ください。

つばさトーク

日にち・時間	内容•場所
12月26日(月)	_{おおそうじ} 大掃除
午前10時30分~午前11時30分	かいかいぎしつ 2階会議室
1月7日(土)	_{かきそ} 書初め
デージャップ	かいたもくてきしつ 2階多目的室

*詳しくは、つばさスタッフまでお声かけください。













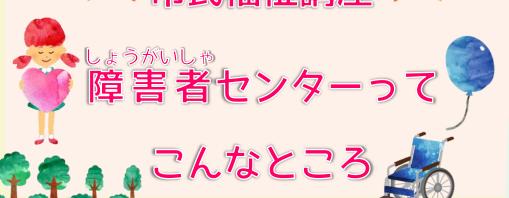
がういきかつどうしえん 地域活動支援センターつばさ 2022年12月の予定

	げつ 月	火	水	^{も<} 木	きん 金	<u>*</u>	にち 日
				1	2	თ	4
午前		()					
ごご 午後	9		and My			プレイス	別館日
タ方							
	5	6	7	8	9	10	11
午前						しみんぶくしこうざ 市民福祉講座 (※4)	
ご 午後		あーとサロン		つばさ会議 (※1)	スタッフ会議 (※3)	ŴŔĂP	
ゅうがた 夕方				by <pre>by<pre>by<pre>by</pre> 前員研修 (※2)</pre></pre>			
	12	13	14	15	16	17	18
ごぜん 午前							へいかん び 閉館日
ご 午後		パソコン広場	ハンドクラフト クラブ	たがやし隊			
ゅうがた 夕方							ボッチャ大会
	19	20	21	22	23	24	25
午前							
ごご 午後		あーとサロン		すペプロ・冬の アート教室	スタッフ会議 (※3)		
ゆうがた 夕方							
	26	27	28	29	30	31	1/1
でぜん	つばさトーク (大掃除)			別館日	別館日	別館日	別館日
ごご 午後		パソコン広場			ねんまつねんしきゅう 年末年始休	が 館(※5)	
ゆうがた 夕方							
L							

〈お知らせ〉

※1 つばさ会議	12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 職員研修	しょくいんけんしゅう しょうがいしゃ できる じょうがん へいかん へいかん できる できる できる できる できょう できょう できょう できょう できょう できょう できょう できょう
※3 スタッフ会議	12月 9日 (金) 午後1時~午後2時、 12月23日 (金) 午後1時~午後2時まで、つばさスタッフは蓆を外しています。
※4 市民福祉講座	じょうさい 詳細は、別紙のチラシをご覧ください。
※5 年末年始休館	12月29日(木)~令和5年1月3日(火)まで、国分寺市障害者センターは休館となります。







手づくりの アクリルたわしをプレゼント♪ (※写真はイメージです)

コくぶんじししょうがいしゃ 国分寺市障害者センターに遊びに来ませんか?

にちじ **日時**

れいわ 4 年 **12** 月 **10** 日 (土) 午前10時30分~午後12時

ばしょ **場所(対面開催**)

こくぶんじししょうがいしゃ こくぶんじしいずみちょう 国分寺市障害者センター (国分寺市泉 町 2-3-8)

ないよう **内容 (手話通訳あり**)



- ① 障害者センターの紹介・館内見学ツアー
- ②活動体験 (高さ 160cmの紙コップクリスマスツリーづくり)



お申し込み

もうしこみほうほう 申込方法:①万葉の里ホームページから(https://www.manyounosato.or.jp/info)

②裏面の参加申込書をファックスで送信(042-321-1207)

③つばさへお電話で申し込み(042-321-1136)

申込期間: 令和4年11月16日 (水) 午前10時 ~ 12月9日 (金) 午後5時まで



QR コードから 簡単アクセス♪

主催・お問い合わせ

しゃかいふくしほうじんまんよう さと ちいきかつどうしえん こくぶんじしいずみちょう こくぶんじししょうがいしゃ ない 社会福祉法人万葉の里 地域活動支援センターつばさ (国分寺市 泉 町 2-3-8 国分寺市障害者センター内)

電話:042-321-1136 / ファックス:042-321-1207





_{かつ} 12月スペシャルプログラム

^{ふゆ} きょうしつ **冬のアートサロン教室**



お正月飾り作り



日時:12月22日(木) 15:30~17:00

ばしょ こくぶんじししょうがいしゃ かい たもくてきしっ 場所:国分寺市障害者センター2階 多目的室

ざいりょうひ 材料費:しめ縄代300円

かね とうじつあつ お金は当日集めます。

締め切り:12月16日



★参加される方、関心のある方はつばさスタッフに お声がけください。お待ちしております!







ことし いちねん つか さま 今年も一年お疲れ様でした!!





時間:午前10時30分~午前11時30分

場所:2階会議室(交流サロン)









場所:国分寺市障害者センター2階 多目的室

ひょう むりょう

定員:15名

締め切り:1月5日





申し込み:地域活動支援センターつばさ(電話:042-321-1136)