

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)

障害者週間に合わせてイベントを行いました

12月9日は、1975年に国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。日本では、この日にあわせて毎年12月3日～9日までの期間を「障害者週間」と定めています。障害の有無によって、分け隔てられることなく、お互いに人格や個性を尊重し合いながら、暮らしやすい社会を実現するために、障害についての理解と関心を深められるよう、国分寺市や関係団体が多彩な取り組みをしています。障害者センターでも障害者週間に合わせて、「太陽」「はばたき」「どーむ」「えんじゅ」「つばさ」各事業で取り組みを行いました。

つばさでは、ホワイエ(cocobunji WEST5階)に障害のある方の作品展示に作品を出展しました。また、12月10日には障害者センターで、市民福祉講座を開催しました。

今回の市民福祉講座では、15名の参加があり、障害者センターの体験ツアーと地域活動支援センターつばさの活動体験を行いました。体験ツアーでは、通所事業の活動室や機械浴室、録音室、スヌーズレンの部屋などを見学しました。はばたきの活動室には、リハビリで使っている道具が並べられていて、実際にさわることができ、道具を使うとどんなリハビリ効果があるのか説明をしました。初めて、ベットの車いすリフトを使って移動する場面を見た方も多く、実際に見れてよかったという感想が聞かれました。

地域活動支援センターつばさの活動体験では、11月から交流サロンでも制作してきた紙コップのクリスマスツリーを、参加者で作りました。子どもも大人も工作に夢中になり、一つひとつ個性がキラリとひかる素敵なツリーが出来上がりました。障害や病気があってもなくても同じ場で作業する活動を通して、お互いのことを知り合う場となりました。準備の段階から、たくさんのご協力ありがとうございました。



スペシャルプログラム ～ノルデックウォーキングの報告～



11月19日（土）のノルデックウォーキングで矢川に行きました。今回のコースは、国立駅を出発し、矢川緑地を自指して歩く、4.6キロ（120分）のコースでした。前半は比較的真っ直ぐな道が多く、最後の矢川緑地では雑木林の中を足元に気を付けながら歩きました。前回よりも少し距離が伸びたコースでしたが、紅葉もあり綺麗な景色の中、皆さんとても元気に最後まで歩き切っていました。

参加した方からは、「紅葉が綺麗！」「知らない所もあって知れて良かった」「一人で歩くと退屈だけど皆で歩くと楽しい」「緑地を歩くのが楽しかった」「なんだかあつという間だったね」との感想をいただきました。自然に触れながら運動をするというのはとても気持ちが良いものですね。

今後も様々な楽しい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。



ハンドクラフトクラブ ～クリスマスリース作り～



毎月第2水曜日に開催している「ハンドクラフトクラブ」は、手芸の得意なボランティアと一緒に物作りをおこなうプログラムです。

今回は、冬の季節にぴったりのクリスマスリースを作りました。参加した方からは、「可愛いリースが出来た」「短い時間だったが楽しかった」「素敵なリースが出来て良かった」との感想が聞かれました。また、ボランティアからも、「一緒に素敵なクリスマスリースが作れて、楽しかったです」との感想をいただきました。

これからも、皆さんのやってみたいことをボランティアと一緒におこなっていきます。関心のある方は、つばさスタッフまでお声かけください。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



1月のプログラム予定



つばさトーク

日 時：1月7日（土）
午後1時30分～午後2時30分

場 所：障害者センター2階 多目的室

内 容：書初め



その他：汚れてもよい服装で参加ください。

*誰でも参加できます。関心のある方は、つばさスタッフまでお声かけください。

あーとサロン

日 時：1月17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

日 時：1月22日（日）
午前11時～午後12時20分

場 所：いきいきセンター

集 合 場 所：障害者センター エントランスホール

集 合 時 間：午前10時40分

内 容：室内ホッケー

持 ち 物：飲み物、動きやすい服装、上履き、
タオル、マスク



ひろば パソコン広場

日 時：1月10日（火）、1月24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。



ハンドクラフトクラブ

日 時：1月11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：デコパージュ

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。



たがやし隊 いきいきプログラム スペシャルプログラム

ただいま準備中



らっぷ WRAP

日 時：1月14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：「調子が悪い時のサインと対応プラン」



しみんふくしこうざ 市民福祉講座

日 時：1月28日（土）
午後1時30分～午後3時15分

場 所：国分寺市ひかりスポーツセンター

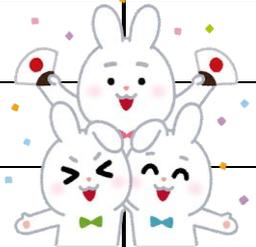
内 容：講演・スポーツ体験

その他：汚れてもよい服装

*誰でも参加できます。詳しくは、別紙のチラシを
ご覧ください。



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 2023年1月の予定

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
							1
ごぜん 午前							へいかんび 閉館日 がんじつ 元旦 (※1)
ごご 午後							
ゆうがた 夕方							
	2	3	4	5	6	7	8
ごぜん 午前	へいかんび 閉館日 ぶりかえきゆうじつ 振替休日 (※1)	へいかんび 閉館日 (※1)					
ごご 午後						つばさトーク	
ゆうがた 夕方							
	9	10	11	12	13	14	15
ごぜん 午前	へいかんび 閉館日 せいじん 成人の日						へいかんび 閉館日
ごご 午後		パソコンひろば 広場	ハンドクラフト クラブ	つばさかいぎ 会議 (※2)	スタッフかいぎ 会議 (※3)	らっぷ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	16	17	18	19	20	21	22
ごぜん 午前							プレイス
ごご 午後		あーとサロン					
ゆうがた 夕方							
	23	24	25	26	27	28	29
ごぜん 午前							へいかんび 閉館日
ごご 午後		パソコンひろば 広場			スタッフかいぎ 会議 (※3)	しみんふくしこうざ 市民福祉講座 (※4)	
ゆうがた 夕方							
	30	31	<u>お知らせ</u> ※1 ねんまつねんしきゅうかん 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。 ※2 つばさかいぎ つばさ会議：1月12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。 ※3 スタッフかいぎ スタッフ会議：1月13日(金)午後1時～午後2時、 1月27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。 ※4 しみんふくしこうざ 市民福祉講座：詳細は別紙のチラシをご覧ください。 皆様のご参加をお待ちしています。 ご興味のある方はつばさスタッフまでお願いします。				
ごぜん 午前							
ごご 午後							
ゆうがた 夕方							



こくぶんじ市民福祉講座

しょうがい ねんれい だれ さんか
障 害 や 年 齢 に か か わ ら ず 、 誰 も が 参 加 で き る

“インクルーシブ”な場づくりについて

ちいき と く
～ こくぶんじ地域クラブの取り組みから ～



今年度3回目の市民福祉講座では、「インクルーシブ(=排除しない・包括的の意味)」をテーマに、地域の住民が一緒に参加できる場づくりについて、「体験しながら学べる」市民福祉講座を開催いたします。講師には、こくぶんじ地域クラブの方々をお招きし、前半は講演、後半はユニバーサルスポーツ等、初めてでも楽しめる4種類のスポーツ体験を実施します。



様々な人が同じスポーツを楽しむためには「配慮」が必要ですが、それは「特別扱い」ということではありません。地域クラブの取り組みから、お互いの違いを受け入れ、支え合い、共に楽しめるインクルーシブな場づくりについて、知っていただく機会となれば幸いです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

主催：社会福祉法人万葉の里 国分寺市障害者センター 地域活動支援センターつばさ (電話：042-321-1136)

講師・協力団体のご紹介



岡本 公子さん

☆こくぶんじ地域クラブ副代表☆
健康運動実践指導者、中学校教員、
国分寺市スポーツ推進委員、社会教育
委員、デイサービス経営、地域における
スポーツ指導歴約40年。
社会福祉法人万葉の里とは、法人設立
当時より、20年のお付き合い。



こくぶんじ地域クラブ

文部科学省・東京都・国分寺市が進めるスポーツ
振興施策における総合型地域スポーツクラブと
して平成25年4月より設置・活動を開始。
国分寺市スポーツ振興課とスポーツ振興計画を
進めると共に、市民が「だれでも、いつでも、どこ
でも、いつまでも」スポーツに親しむことができる
生涯スポーツ社会の実現を目的に活動している。

当日の流れ

- 12:40～ 会場受付開始
- 13:00～ 講演(地域クラブ・つばさ)
- 13:30～ スポーツ体験(20分×4)
①ボッチャ
②モルック
③バランスボール
④ノルディック体操 & ウォーキング
- 14:50～ 参加者で感想の共有
- 15:15～ 講座終了



講座の詳細

日時：令和5年1月28日(土) 13時～15時15分

場所：国分寺市ひかりスポーツセンター1階 第一体育室

[国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ内(JR 中央線国立駅より徒歩約7分)]

定員：先着順40名 / 参加費：無料(往復交通費は自己負担) / 備考：手話通訳あり

持物：動きやすい服装・室内履き・マスク・水分

申込：令和4年12月16日(金) 10時～令和5年1月25日(水) 17時 まで

- ①ホームページ [https://www.manyounosato.or.jp/info]
- ②ファックス※ [042-321-1207] ※裏面の参加申込書に記入
- ③電話 [042-321-1136]



スマホから
簡単申し込み



ファックスでこのまま送信ください。
FAX：042-321-1207



担当：松原 行

国分寺市委託事業

令和4年度 地域活動支援センターつばさ 国分寺市民福祉講座

障害や年齢にかかわらず、誰もが参加できる

“インクルーシブ”な場づくりについて

～ 地域クラブの取り組みから ～

参加申込書

日時：令和5年1月28日（土）午後1時～午後3時15分

会場：国分寺市ひかりスポーツセンター 1階 第一体育室（国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ内）

持ち物：動きやすい服装・室内履き・マスク・水分

お名前①	
連絡のとれる電話番号①	
お名前②	
連絡のとれる電話番号②	
お名前③	
連絡のとれる電話番号③	
講師への事前質問	
講座参加時に必要な配慮 (手話通訳あり)	

お問い合わせ先

社会福祉法人万葉の里 国分寺市障害者センター内 地域活動支援センターつばさ（担当：松原）

住所：〒185-0024 東京都国分寺市泉町2-3-8

電話：042-321-1136 / ファックス：042-321-1207

ホームページ <https://www.manyunosato.or.jp/info>