

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)

## 市民福祉講座を開催しました♪

1月28日(土)の午後、ひかりスポーツセンターで、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」を開催しました。講師には、長年つばさの活動にも関わってくださっている健康運動実践指導者の岡本さんやこくぶんじ地域クラブの方をお招きしました。

今回のテーマである「インクルーシブ」という言葉は、「排除しない、包み込む、みんな一緒に」という意味を持った言葉です。タイトルにあるように、障害のある・なしや年齢などで区別されず、誰もが市民として活動できる場づくりについて、講演とスポーツ体験を通じて学びました。

前半の講演では、つばさと岡本さんとの関わりがきっかけで、地域クラブ主催のポッチャ交流会に参加し、特別扱いはないけれど必要な配慮はあることで、活動の場が地域に広がったことをお話ししました。「様々な人が同じスポーツを同じルールで取り組むことは“普通”のこと」「最初から100%完璧を求めなくて大丈夫」「失敗を経験することも大切」など、岡本さんや地域クラブの皆さんが活動で大切にしている視点もお話していただきました。

後半は、①ポッチャ、②モルック、③バランスボール、④ノルディックウォーキングの4種類のスポーツ体験を行いました。「ルール説明は簡単に、まずはやってみよう!」のかけ声の下、ポッチャとモルックは投げてみる、バランスボールやノルディック体操は道具に触れてみるころから始めました。お互いの人となりが少しずつわかってくると、「こうすればもっと上手く投げられるよ」「こう歩くと姿勢がもっと良くなるよ」などの声かけも活発になり、参加者同士の交流がうまれ、スポーツを通して楽しさ、魅力に触れることができた時間となりました。

令和5年度も、市民福祉講座では障害福祉に関するテーマについて、企画していきます。関心のあるテーマがありましたら、ぜひ参加してみてください。



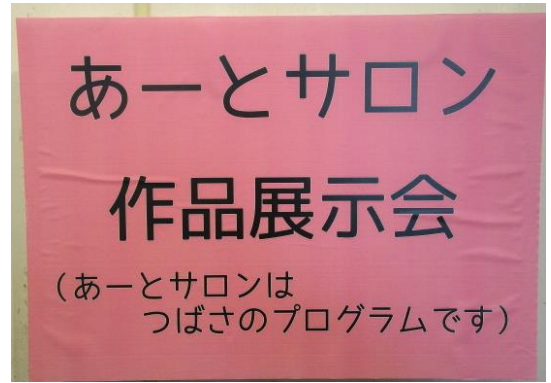
# さくひんてんじかい あーとサロン作品展示会

かつ か げつ にち きん、あーとサロンの作品展示会を行いました。

昨年度はセンターまつりウィークの期間に合わせて作品を展示しましたが、今年度はコロナ禍以前に行っていた時期に戻りました。

今回は、6名の方の作品を展示しました。作品それぞれに特徴があり、色の繊細さに感心させられたり、また逆に大胆なタッチに圧倒させられたりしました。

今後も参加者の皆さんそれぞれのペースで、作品作りに取り組んでいただけたらと思います。



## じぎょうとうろく こうしんめんだん おこな サロン事業登録・更新面談を行います

令和5年度も、サロン事業（交流サロンやプログラム）の利用を希望する方は、『サロン事業登録・更新面談』を行っています。

『サロン事業登録・更新面談』では、①つばさをどんなふうに使いたいか、②生活の変化、③生活での困りごと、④プログラムの利用希望などを面談の中で聞かせていただき、つばさの活用方法を一緒に考えます。

プログラム内容の説明や新たなプログラムの紹介、感染症対策に関する取り組みなども面談でお話します。また相談やプログラムを気持ちよく利用するために、皆さまにお願いしたいことも面談の中で一緒に確認します。

令和5年度もサロン事業を利用希望のある方は、更新面談をお願いします。3月以降、面談の日程を調整しますので、つばさスタッフまでお声がけください。ご協力よろしくお願い致します。



## たいしよく 退職のごあいさつ

「お元気ですか？」

何気ないことも含めてみなさんとの会話は、私にとって大切なことでした。今の私では、私が思うことができず、判断しました。突然休みはじめてしまったため、みなさんと会うこともできず、残念ですし、申し訳ありませんでした。短い時間ではありましたが、みなさんとの出会いは、思い出となり、時に思い出から勇気ももらいます。またいつか会った時に、「お元気ですか？」と近況を話したいです。みなさん、どうかお元気で。

今まで  
ありがとう  
ございました!

かわかみ けいそう  
河上 恵三

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。





がつ よてい  
3月のプログラム予定



### いきいきプログラム

にち し がつ か ど  
日 時 : 3月4日 (土)  
午後1時~午後3時

★申し込みが必要です

ば しょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
場 所 : 障害者センター 2階多目的室

ない よう : フラダンス

もちもの もの の もの うわば  
持ち物 : 飲み物、タオル、マスク、上履き  
動きやすい服装



### ひろば パソコン広場

にち し がつ か か  
日 時 : 3月14日 (火)  
午後1時45分~午後3時15分  
(毎月 第2・4火曜日 開催)

ば しょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
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

にち し がつ か か  
日 時 : 3月7日 (火)  
午後1時45分~午後3時15分  
(毎月 第1・3火曜日 開催)

ば しょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
場 所 : 障害者センター 2階多目的室



### ラップ WRAP

にち し がつ にち ど  
日 時 : 3月11日 (土)  
午後1時~午後3時

ば しょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
場 所 : 障害者センター 3階活動室

テーマ : クライシスとクライシス後のプラン



### ハンドクラフトクラブ

にち し がつ か すい  
日 時 : 3月8日 (水)  
午後1時30分~午後2時30分  
(毎月 第2水曜日 開催)

ば しょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
場 所 : 障害者センター 2階会議室

ない よう : デコパージュなど

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



### プレイス

\* 桜並木 (根川緑道) を歩きます!

にち し がつ にち にち  
日 時 : 3月26日 (日)  
午前11時~午後1時

しょうごう ばしょ しょうがいしゃ かいだもくてきしつ  
集合場所 : J R 立川駅みどりの窓口前

しょうごうじかん げん じ  
集合時間 : 午前11時

ない よう : ウォーキング

(立川市根川緑道周辺散策)

もちもの もの の もの うごきやすい ふうそう  
持ち物 : 飲み物、動きやすい服装、タオル、  
マスク

### たがやし隊

3月はお休みです。



\* 自宅から行き帰りの立川駅までの  
交通費は、各自の負担となります。

\* 雨天時は、いきいきセンターで室内ホッケーを  
行います。



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 2023年3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	3	4	5
ごぜん 午前							
ごご 午後					いきプロ フラダンス		
ゆうがた 夕方							
	6	7	8	9	10	11	12
ごぜん 午前							
ごご 午後		あーとサロン	ハンドクラフト クラブ	つばさかいぎ 会議 (※1)	スタッフかいぎ 会議 (※2)	らっぷ WRAP	
ゆうがた 夕方							
	13	14	15	16	17	18	19
ごぜん 午前				(※3)			
ごご 午後		パソコンひろば		(※3)			
ゆうがた 夕方							
	20	21	22	23	24	25	26
ごぜん 午前		 しゅんぶん ひ 春分の日 しゅくじつ (祝日)	(※4)				
ごご 午後			(※4)		スタッフかいぎ 会議 (※2)		プレイス はなみ (花見)
ゆうがた 夕方							
	27	28	29	30	31		
ごぜん 午前							
ごご 午後		パソコンひろば やす お休み(※5)					
ゆうがた 夕方							

し  
 <お知らせ>

※1 つばさかいぎ	がつかもくごごしぶんごごしぶん 3月9日(木) 午後1時30分~午後2時30分まで、つばさスタッフはぜんいんせきはず 全員席を外しています。
※2 スタッフかいぎ	がつかきんごごしごごし 3月10日(金) 午後1時~午後2時、 がつにちきんごごしごごし 3月24日(金) 午後1時~午後2時まで、つばさスタッフはせきはず 席を外しています。
※3 こうりゅう 交流サロン	がつにちもくこうじのうきのうしょうがいけんけいきかんれんらくかいかいぎしつしょう 3月16日(木) 高次脳機能障害関係機関連絡会で会議室を使用するため、交流サロンは しゅうじつだい そうだんしつ 終日第4相談室です。
※4 こうりゅう 交流サロン	がつにちすいまんようさとしゅうねんきかくだいかいかいぎしつしょう 3月22日(水) 万葉の里20周年企画「ポッチャ大会」で会議室を使用するため、交流サロンは しゅうじつだい そうだんしつ 終日第4相談室です。
※5 パソコンひろば	がつにちかまんようさとしゅうねんきかくだいかいたもくてきしつしょう 3月28日(火) 万葉の里20周年企画「ポッチャ大会」で多目的室を使用するため、パソコンひろばは やす お休みです。