

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
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

いきいきプログラムでストレッチをしました

5月28日(日)のいきいきプログラムでは、バランスボールを使ったストレッチを行いました。

バランスボールに乗った状態で腕をのばしてみたり、ボールの上で仰向け・うつぶせに寝そべてみたり、ボールを手でつきながら周りをまわってみたり…と、バランスボールにはたくさんの使い方があると分かりました。

参加した方達からは、「ちょっと難しかったけど、楽しかったです」「家にバランスボールがあるのでやってみようと思いました」などの声があり、とても充実した時間になりました。

次回、7月23日(日)のいきいきプログラムは、フラダンスを行います。ご関心のある方は、地活スタッフまでお申し込みください。

活動のようす



楽しく、無理せず身体を動かしました。



★ たがやし隊からのご報告 ★

現在、たがやし隊では、野菜（じゃがいも・トマト・ピーマン・ししとう）とハーブ（イタリアンパセリ・ルッコラ・ローズマリー・レモンバーム）、草花（カリブラコア・ワイヤープランツ）を育てています。

先日、利用者の方とプランターに苗を植えました。畑周辺の木の剪定を行い、日が当たるようになったこともあり、トマト・ピーマンは花や実をつけるなど、順調に育っています。



レモンバームは葉っぱを触るといい匂いがしますよ。



ピーマンの白い花が咲きました。



トマトの実ができました。

そして…収穫した野菜をつかって、

なつやさい 夏野菜カレーを作ろう！



という企画を検討中です。おいしいカレーを食べて、夏の暑さを吹き飛ばしませんか？実施時期や内容などの詳細は、今後のつばさだよりでお知らせしますので、お楽しみに。



てづく かざ たなばた たの 手作りの飾りで七夕を楽しもう！

7月7日は、七夕の日。今年も障害者センターコミュニティホールに笹を飾ります。つばさでも、交流サロンに折り紙を用意しますので、七夕飾りを作ってみませんか。作り方を知りたい方は、職員や協力員に声をかけてください。あわせて、短冊も用意していますので、願い事を書くなど自由にお使いください。

【お願い】

- コミュニティホールに笹を配置する期間は、7月1日から7月8日までです。
- 飾りや笹は、期間終了後につばさで片付けます。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



7月のプログラム予定



健康体操

日 時：7月3日（月） ※17日はお休みです。
 午後1時30分～午後2時30分
 （毎月 第1・3月曜日 開催）

場 所：障害者センター2階 交流サロン

内 容：簡単なストレッチなど

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き
 動きやすい服装



あーとサロン

日 時：7月4日（火）、7月18日（火）
 午後1時15分～午後2時45分
 （毎月 第1・3火曜日 開催）

場 所：障害者センター2階 交流サロン



プレイス

日 時：7月1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：七夕飾りづくり、かざりつけ

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き



ひろば パソコン広場

日 時：7月11日（火）、7月25日（火）
 午後1時15分～午後2時45分
 （毎月 第2・4火曜日 開催）

場 所：障害者センター2階 交流サロン

その他：データを持ち帰る方は、ご自分の
 USBメモリを用意してください。



いきいきプログラム ～フラダンス～

日 時：7月23日（日）
 午前11時～午後12時20分

場 所：いきいきセンター

（国分寺市泉 町2-6-2 トミンハイム1階）

内 容：フラダンス

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き、動きやすい服装



★申し込みが必要です

ラップ WRAP

日 時：7月8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：日常生活管理プラン・
 対応ストレスサーと対応プラン



ハンドクラフトクラブ

日 時：7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 交流サロン

内 容：手芸など

その他：小物作りや生活に必要なボタン
 付けなど、ボランティアに
 教えてもらえます。



たがやし隊

日 時：7月6日（木）、7月20日（木）
 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。



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7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
 					1	2
					プレイス 午後1時00分～ 午後3時00分	へいかんび 閉館日
3	4	5	6	7	8	9
けんこうたいそう 健康体操 午後1時30分～ 午後2時30分	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分		たがやし隊 午前10時30分～ 午前11時30分	スタッフ会議※ 午後1時00分～ 午後2時00分	らっぷ WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	
10	11	12	13	14	15	16
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	ハンドクラフト クラブ 午後1時30分～ 午後2時30分	つばさ会議※ 午後1時30分～ 午後2時30分			へいかんび 閉館日
17	18	19	20	21	22	23
へいかんび 閉館日 うみ 海の日 しゅくじつ (祝日)	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分		たがやし隊 午前10時30分～ 午前11時30分	スタッフ会議※ 午後1時00分～ 午後2時45分		いきいき プログラム 午前11時00分～ 午後12時20分
24	25	26	27	28	29	30
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	スタッフ会議※ 午後5時00分～ 午後5時30分				へいかんび 閉館日

31

※つばさ会議・スタッフ会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。

ねっちゅうしょうよほう
 熱中症予防のために、プログラム中はこまめな水分補給や
 きゅうけい ところ
 休憩を心がけましょう。



いきいきプログラム ^しお知らせ

ないよう

内容 : フラダンス

ひ

がつ にち にち

日にち : 7月23日(日)

じかん

ごぜん じ ごご じ ぱん

時間 : 午前11時～午後12時20分

ももの

すいぶん うわば

持ち物 : 水分・タオル・上履き

ばしょ

場所 : いきいきセンター

