

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)

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

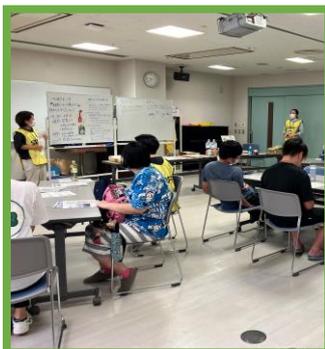
## つばさトークを開催しました

つばさトークで防災について取り組みはじめて、今年で4年目になります。

1年目は、つばさの利用者・職員が話をするミーティング形式で開催しました。2年目は、社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターを招き、防災クロスロードという手法を使って、災害にあった時に自分だったらどう行動するかについて、グループに分かれて話し合いました。3年目は、国分寺市防災安全課の職員を講師に招き、障害者センターの事業をこえて、利用者・職員が防災の基礎を学び、第4小学校の備蓄倉庫の見学をしました。

4年目となる今年は、9月7日(木)に開催しました。前半は、防災をテーマにグループに分かれて話をしました。後半は、水だけで調理できる非常食の試食や、避難訓練で実際に使用しているレスキューマットを使って移動したり、車いすを押ししたり、災害用トイレの凝固剤を使ってみるなど、体験を取り入れた内容を企画しました。体験を多く取り入れることで、参加者が防災グッズの使い方を知り、実際に災害が起きたらどう行動するかを具体的に考えるための、より実践的な内容になることをめざしました。

職場体験に来ていた中学生、つばさ・はばたき・太陽の利用者の他、中学校の先生などが参加し、防災をキーワードに学び合う時間となりました。また、同じ場で共通のテーマで学び、障害への相互理解が深まる場となりました。



9月2日(土)のプレイスは、お馴染みのレクリエーション活動を行いました。今年度のプレイスは、沢山新しい内容を取り入れています。今回初めて行ったのは、ステンシル工作、新聞ゲーム、スイミー作りでした。どんなプログラムを行っても、「やってみよう！」という気持ちで毎回楽しく取り組んでいるプレイスのメンバーは、とても素敵だと思います。最後の歌の時間では、『うさぎとかめ』、『大きな栗の木の下で』、『パプリカ』の3曲をみんなで元気よく歌いました。  
 次回は秋のウォーキングの説明会を行います。また次回もお楽しみに★



けんこうたいそう あつと こいがくほ  
 健康体操 at 恋ヶ窪ベース

9月の健康体操は、国分寺市東戸倉の「恋ヶ窪ベース」で行いました。当日は2名の参加がありました。初めに、講師の東海林先生から、自分が心地良いと感じる場所まで身体を伸ばすことが大事とお話がありました。それぞれのペースで、全身のストレッチと筋力トレーニングを行いました。

「前脛骨筋」という歩くときに必要な筋肉のトレーニングでは、回数を重ねるにつれ、無意識のうちに表情が固くなってしまいがちです。先生からは、顔の筋肉と身体の筋肉は連動しているので、笑顔を作って身体の筋肉をゆるめることが大事、とお話がありました。他にも、効果的に身体を伸ばしているか一人ひとりチェックしていただき、自分で体操を行う際の注意点を知ることができました。

笑顔で心地良く全身を動かし、心も身体もリフレッシュできる時間となりました。





# 11月のプログラム予定



## プレイス



日 時：11月25日（土）  
午前9時20分～午後3時（予定）

集合場所：西国分寺駅改札前

内容：ウォーキング  
（調布市・天文台・神代植物公園）

持ち物：飲み物、動きやすい服装、お金、お弁当（神代植物公園で食べます）

\*詳しくはチラシをご覧ください。



## ひろば パソコン広場

日 時：11月14日（火）、11月28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。



## ラップ WRAP

日 時：11月11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：ピアサポート

## けんこうたいそう 健康体操

日 時：11月6日（月）、11月20日（月）  
午前10時30分～午前11時30分



場所：恋ヶ窪ベース  
（住所：国分寺市東戸倉2丁目10-11）

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き

## あーとサロン

日 時：11月7日（火）、11月21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

## たがやし隊

11月はお休みです。

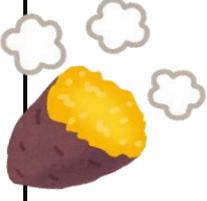


## ハンドクラフトクラブ

11月はお休みです。



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11月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				閉館日 文化の日 (祝日)		閉館日
6	7	8	9	10	11	12
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 (窓ヶ窪ベース)	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分		つばさ会議※ 午後1時30分～ 午後2時30分	スタッフ会議 ※1 午後1時00分～ 午後2時00分	WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	
13	14	15	16	17	18	19
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分					閉館日
20	21	22	23	24	25	26
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 (窓ヶ窪ベース)	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分	スタッフ会議 ※1 午後12時30分～ 午後2時00分 午後5時00分～ 午後5時30分	閉館日 勤労感謝の日 (祝日)	スタッフ会議 ※1 ※2 午後1時00分～ 午後2時45分	プレイス 午前9時20分～ 午後3時00分 (予定)	
27	28	29	30	31		
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分					

※1 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。

※2 11月24日(金)は、職員研修のため、障害者センターは、午後5時30分で閉館となります。電話相談も午後5時30分で終了となります。ご理解・ご協力をお願いします。

予定が急遽変更になることがあります。ご承知おきください。

# こくぶんじしきんふくしこうざ 国分寺市民福祉講座

いちど しゃかい やく た  
『もう一度、社会の役に立ちたい』

たよう はたら かた  
～多様な働き方による

しゃかいさんか ささ とく  
社会参加を支える取り組み～

※高次脳機能障害とは？

脳卒中などの病気や、交通事故などの頭部外傷により、脳が部分的に損傷を受けたため、記憶・言語・注意・遂行などの機能に障害が生じた状態を言います。



今回は、「障害を知り、理解し、共に支え合って生きていく」をテーマに、障害当事者とその支援者が共に語る対談型の市民福祉講座を開催いたします。講師のNさんは50代のある日、突然脳出血を発症し、その後遺症で身体障害（左片麻痺）と高次脳機能障害※が残ります。回復の過程で「もう一度社会貢献をしたい」という希望を持ったNさんは、就職を目指し、様々なチャレンジを重ねる中で、「ショートタイムワーク」という新たな働き方と出会い、再就職を実現します。当日は、就職までの取り組みについて、高次脳機能障害当事者のNさん・障害者の就労を支援する就労移行支援事業所の支援者・就職先の企業の担当者を講師にお招きし、それぞれの関わりや感じたこととお話しいたします。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）

## 講師のご紹介

- N氏 （高次脳機能障害当事者 / 今回の講座の主役です！）
- 中村 由美氏 （東京YMCA医療福祉専門学校 作業療法学科 学科長 / N氏の就職先企業）
- 長谷川 京子氏 （就労移行支援事業所レジリエンス 就労支援員）
- 蟹江 こうじ氏 （就労移行支援事業所レジリエンス 管理者 / 公認心理師 / ソーシャルワーカー）

大学卒業後、さくらももこ先生のアシスタント、イラストレーター、デザイナー、フランス・パリでのアート制作活動を経て、「精神的な病気をもちた方に絵を教えてもらえないか」という誘いを受けたことをきっかけに、福祉職へ転職。就労継続支援B型事業所で約8年勤務後、既存の福祉で対応できていない社会福祉サービスをクリエイティブしていくことを理念として、2016年2月に一般社団法人クリエイティブ・ソーシャルワーカーズ・ジャパンを設立。2016年10月より高次脳機能障害に特化した就労移行支援事業所レジリエンスを開所し、現在に至る。



蟹江こうじ氏

## 講座の詳細

日時：令和5年12月9日（土）午後1時～午後3時（講演+質疑応答）

参加方法：①当日・会場に参加（定員30名・先着順）  
②後日・YouTube配信を視聴（2週間程度の限定配信を予定）

会場・YouTube、両方にお申し込み  
いただくことも可能です。

会場：国分寺市障害者センター2階 多目的室

[国分寺市泉町2-3-8 国分寺市障害者センター内（JR中央線・武蔵野線 西国分寺駅より徒歩約8分）]

参加費：無料（YouTube配信の場合、通信料は自己負担） / 備考：手話通訳あり（会場参加のみ）

申し込み：令和5年11月2日（木）午前10時～令和5年12月1日（金）午後5時まで

①ホームページ [ <https://www.manyunosato.or.jp/info> ] → → → QRコード

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 ]





ファックスでこのまま送信ください。  
FAX：042-321-1207



担当：鈴木・須田・松原 行

国分寺市委託事業

令和5年度 地域活動支援センターつばさ 国分寺市民福祉講座

もう一度、社会の役に立ちたい  
～多様な働き方による社会参加を支える取り組み～  
参加申込書

日時：令和5年12月9日（土）午後1時～午後3時

会場：国分寺市障害者センター（国分寺市泉町2-3-8）

お名前①		
メールアドレス①		
連絡のとれる電話番号①		
参加方法（両方選択可）①	<input type="checkbox"/> 12/9当日・会場で参加する	<input type="checkbox"/> 後日・YouTubeで視聴する
お名前②		
メールアドレス②		
連絡のとれる電話番号②		
参加方法（両方選択可）②	<input type="checkbox"/> 12/9当日・会場で参加する	<input type="checkbox"/> 後日・YouTubeで視聴する
講師への事前質問		
講座参加時に必要な配慮 （会場参加のみ手話通訳あり）		

＜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

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.manyounosato.or.jp/info>