

こくぶんじしししょうがいしゃ  
**国分寺市障害者センター**

ちいまいかつどうしえん  
**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)



せいかつ ふくし サービスのご相談  
**☆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

## 障害者週間イベントが行われました

日本では、毎年12月3日～9日までの1週間を「障害者週間」とし、国・地方公共団体・関係機関などが、障害への理解を進める活動を行っています。国分寺市でも、障害者週間に合わせて、障害や障害のある方に対する理解と関心を深めるための様々な取り組みが行われ、つばさも参加しました。

セレオ国分寺9階のインドアガーデンでは、「だれもがお互いを尊重し、支えあい、障害とともに自分らしくいきいきと暮らせるまち」をテーマに、障害のある方々の作品展示が行われました。つばさからも、3名の方が出展しました。会場には、水彩画・切り絵・色鉛筆画など色とりどりの絵画が並んでおり、足を止めて見ている方もいました。

また、障害者センター1階のコミュニティホールに、手のひらの形の葉っぱをたくさん集めて作った「手のひらクリスマスツリー」を飾りました。つばさの他に、太陽・どーむ・はばたき・えんじゅなどの利用者・職員にも協力してもらい、立派なツリーができあがりました。

12月9日(土)には、障害者センターにて『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～をテーマに、市民福祉講座を開催しました。高次脳機能障害当事者のNさんと、Nさんの希望の実現をサポートし、応援してこられた方々を講師に迎え、「障害」や「支援」といった枠にとらわれない発想や工夫を通して、障害理解と共生が実現していくことをお話していただきました。この期間に、多くの方に障害が特別なことではなく身近なこととして感じていただけたら幸いです。ご協力・ご参加して下さった皆様、ありがとうございました。

～セレオ国分寺の作品展示～

～手のひらクリスマスツリー～

～市民福祉講座～





# プレイス・ウォーキング

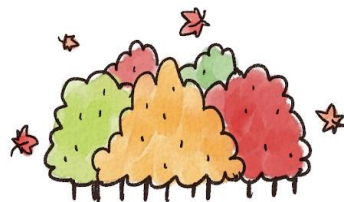


11月25日（土）のプレイスは、10月に引き続き、ウォーキングを行いました。今回は、多磨駅を出発し、国立天文台と神代植物公園を巡る約4kmのコースでした。当日は、気持ちのよい秋晴れで、絶好のウォーキング日和でした。

国立天文台では、三鷹で一番古い建物である第一赤道儀室や、日本最大の屈折望遠鏡を見学した後、流星群についての説明の映像を見ました。職員の方に質問をしたり、望遠鏡の写真を撮ったりと、それぞれ熱心に見学をしている様子でした。バーミヤンで昼食を食べた後、神代植物公園の温室で色々な植物を見て、お土産を買いました。

参加した方からは、「楽しかった。大きな望遠鏡は怖かった。調布の飛行機が見られてよかった。」  
「歩くのが結構辛かったけど、皆が声をかけてくれて嬉しかった。お母さんが好きなバラの写真を撮られた。」などの感想が聞かれました。2回目とあって、全体的にウォーキングに慣れてきた方が多い印象でした。

秋の深まりを感じながら、仲間と一緒に身体を動かす心地よい時間となりました。



## いきいきプログラムからのお知らせ ～太極拳～

1月から3月までの3か月間、いきいきプログラムでは、太極拳を行います。深くゆっくりと呼吸し、ゆったりと動くことにより、自律神経が整います。日々を健やかに過ごせるように、一緒に太極拳をしませんか。ご興味のある方は、地活スタッフまでお申し込みください。



日時：1月28日（日）11時～12時20分  
場所：いきいきセンター

\*持ち物などの詳細は、「1月のプログラム予定」（3ページ目）をご覧ください。







# 1月のプログラム予定



## かきぞ 書初め



日 時：1月6日（土）  
午前10時30分～午前11時30分

場 所：障害者センター2階 交流サロン

定 員：10名（定員になり次第受付終了）

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。

## ひろば パソコン広場



日 時：1月9日（火）、1月23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：1月13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：トラウマからの回復

## けんこうたいそう 健康体操



日 時：1月15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

## たい たがやし隊

1月はお休みです。



## あーとサロン



日 時：1月16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

## ハンドクラフトクラブ



日 時：1月10日（水）  
午後1時30分～午後2時30分

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。

## たいきょくけん 太極拳



日 時：1月28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2-6-1 トミンハイム1階）

持ち物：飲み物、タオル、マスク、上履き、  
動きやすい服装

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 2024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	2	3	4	5	6	7
				スタッフ会議 ※2 午後1時00分～ 午後2時00分	プレイス・ つばさトーク (書初め) 午前10時30分～ 午前11時30分	閉館日
閉館日 成人の日 (祝日)	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 ※2 午後1時30分～ 午後2時30分		WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	
15	16	17	18	19	20	21
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 (忍ヶ窪バス)	あーとサロン 午後1時15分～ 午後2時45分	※3		スタッフ会議 ※2 午後1時00分～ 午後2時45分		閉館日
22	23	24	25	26	27	28
	パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	スタッフ会議 ※2 午後12時30分～ 午後1時30分 午後5時00分～ 午後5時30分				いきいき プログラム (太極拳) 午前11時00分～ 午後12時20分
29	30	31				
						

- ※1 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで、国分寺市障害者センターは年末年始休館となります。
- ※2 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。
- ※3 1月17日(水)の午後は、普及啓発事業の開催のため、つばさスタッフが不在がちになります。

◎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。

