

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

## たがやし隊・殿ヶ谷戸庭園外出

4月18日(木)に、たがやし隊の外出で、国分寺駅近くの殿ヶ谷戸庭園に行きました。当日は雨の予報でしたが、雨が降ることなく過ごしやすい気温で、外出日和でした。園内には色々な種類の花が咲いており、花の名前を調べたり、写真を撮ったりしながら散策しました。「ウマノアシガタ」「ヒトリシズカ」など変わった名前の植物もあり、「何でこの名前なんだろう？」と由来を想像しながら観察しました。

藤棚の藤が少しずつ咲き始めていたり、ピンク・赤・オレンジのツツジが咲いていたり、季節ならではの花が見られました。「紅葉亭」という茶室は見晴らしがよく、モミジ・マツに囲まれた「次郎弁天池」を一望することができました。参加者同士で「紅葉の時期になったらまた来たいね」と話すなど、自然に癒されながらゆっくり過ごしました。最後に訪れた展示室では、殿ヶ谷戸庭園についての映像があり、庭園の歴史を知ることができました。

参加者からは「いい運動になった。たくさんお花が見られて楽しかった。」との感想がありました。たがやし隊では初めての外出企画でしたが、これまで知らなかった植物の名前を知ったり、自然の中でゆっくり休んだり、充実した時間を過ごすことができました。

今後も、たがやし隊では外出する機会を作っていきたいと思っております。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



## はる ハンドクラフト・春のコーラージュ

4月10日（水）のハンドクラフトでは、春をテーマにしたコーラージュを作成しました。好きな色の画用紙を選んだあと、桜・チューリップなどのパーツを画用紙に並べ、周りをカラーペンやクラフトパンチで切り抜いた折り紙で装飾して完成させました。参加した方からは、「花を貼るところが楽しかったです」「桜の花が散っているところを表現できました」などの感想がありました。創作を通じて、春を感じられる時間になりました。



## けんこうたいそう ほうこく 健康体操のご報告

健康体操では、4月より新しく講師をお迎えして、筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチ・日常動作訓練など、1日に必要な運動が総合的にできる「自立生活体操」を、音楽に合わせて楽しく行っています。

体操前後に脈拍数を測って自分の健康状態を把握したり、使っている筋肉を意識しながら身体を動かしたりしています。

プログラムへの参加・見学希望の方は、地活スタッフまでお声掛けください。



## さくひんしょうかい 作品紹介コーナー

つばさ利用者のM・Iさんによる作品を紹介します。

つばさだよりに掲載したい作品がありましたら、地活スタッフまでお問い合わせください。





# 6月のプログラム予定



## 健康体操

日 時：6月3日(月)、6月17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、上履き



## ひろば パソコン広場

日 時：6月11日(火)、6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、自分のUSBメモリを用意してください。



## あーとサロン

日 時：6月4日(火)、6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



## ラップ WRAP

日 時：6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：元気に大切な5つのこと②



## ハンドクラフトクラブ

日 時：6月12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：レジンを使った小物作り

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。

申し込み期間：6月5日(水)まで



## たがやし隊

日 時：6月13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、帽子、動きやすい服装、長靴(持っている方)

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。



## プレイス

日 時：6月15日(土)  
午前11時30分～午後1時30分(予定)

集合場所：国分寺駅改札の外(ニューデイス前)

内 容：昼食外出(スシロー国分寺店)

持ち物：飲み物、タオル、常備薬、お金など

その他：詳しくはお知らせを見てください。

\*雨天の場合でも開催します。



## いきいきプログラム

日 時：6月23日(日)  
午前11時～午後12時20分

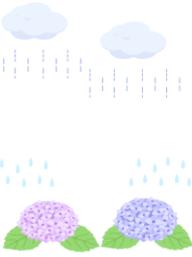
場 所：いきいきセンター  
(国分寺市泉町2-6-1 トミンハイム1階)

内 容：フラダンス

持ち物：飲み物、タオル、上履き



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6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
						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1時00分～ 午後2時00分	ラップ 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	たがやし隊 午前10時30分～ 午前11時30分 スタッフ会議 ※1 午後1時30分～ 午後2時30分		プレイス 午前11時30分～ 午後1時30分 (予定)	へいかんび 閉館日
17	18	19	20	21	22	23
けんこうたいそう 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 (いきいきセンター)
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 ※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	※2			へいかんび 閉館日

※1 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 6月27日(木)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。

