

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

5月プレイスのご報告

5月18日(土)に今年度初回のプレイスの活動を行いました。令和6年度のプレイスの担当職員は、松原・栗山・鈴木・三井です。どうぞよろしくお願いいたします。

新たな利用者も加わり、12名の参加で初回からにぎやかな回となりました。今回は、自己紹介カードの作成・梅雨のあーと制作・6月のプレイス外出企画の説明を行いました。

自己紹介カードの作成では、自分の名前や好きな物、今年頑張りたい事などを記入して一人ずつ発表しました。発表する時の表情が皆、以前よりも堂々としていて頼もしかったです。梅雨のあーと制作では、花紙を使った紫陽花と、透明な袋を使ったてるてる坊主を作りました。制作には、手先を使う事だけではなく、想像力・時間を配分する力・集団の場合は物の貸し借りを通したコミュニケーションなど、様々な力が使われています。プレイスでは、季節が変わる度に色々な制作に取り組んでいこうと思っています。梅雨の暗い空と皆さんの心が、一日でも多く晴れますように。



今年度プレイス職員

よろしくお願いします♪

いきいきプログラム・フラダンス

5月26日（日）に、いきいきセンターでいきいきプログラム・フラダンスを開催しました。昨年度に引き続き、小池先生が指導してくださいました。今回は、準備運動・フラダンスの基本的なステップを練習した後、『にし』『ウルパラクア』の2曲を踊りました。美しいハワイの音楽に合わせて踊ることで、参加者も自然と笑顔がこぼれ、心も体もリフレッシュできました。

参加者からは「楽しかった。」「いい運動になった。」などの感想が聞かれました。次回のフラダンスは7月28日に開催予定です。参加を希望される方は、つばさまでお申し込みください。



ハンドクラフト・ステンシル

5月8日（水）のハンドクラフトでは、動物をテーマにしたステンシルを行いました。好きな色の画用紙を選んだ後、色々な動物の形に切り抜いた型を使い、スタンプで着色して完成させました。

参加者からは「発想するのが難しかった。」「水槽の中をイメージしました。」「配色が大事だと思いました。」などの感想が聞かれました。同じ型を使っている、型の並べ方や配色次第で、それぞれの個性が光る作品が出来上がりました。



たがやし隊のご報告

5月16日（木）のたがやし隊では、「国分寺ファーマーズ・マーケット」にハーブの苗を買いに行きました。ワイルドストロベリー・ミントなど、参加者と一緒に、育てたいハーブを選びました。

購入した苗は、5月23日（木）に、プランターに植え替えをしました。参加者からは「楽しかった。（苗を）色々選べてよかった。」との感想が聞かれました。今後、ハーブを使った活動を行いたいと思っていますので、ご興味のある方は、地活スタッフまでお声掛けください。





7月のプログラム予定



健康体操

日 時：7月8日(月)、7月22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：7月9日(火)、7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、自分の
USBメモリを用意してください。



あーとサロン

日 時：7月2日(火)、7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



ラップ WRAP

日 時：7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：日常生活管理プラン、ストレスと対応
プラン



ハンドクラフトクラブ

日 時：7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：夏のコラージュ作り

その他：小物作りや生活で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。

申込期間：7月3日(水)まで



いきいきプログラム

日 時：7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)

内容：フラダンス

持ち物：飲み物、タオル、上履き



プレイス

日 時：7月6日(土)
午後1時～午後3時(予定)

場 所：障害者センター3階 活動室

内容：レクリエーション、次回のプレイスの説明

持ち物：飲み物、上履き

たがやし隊

日 時：7月1日(月)
午後1時30分～午後2時30分(予定)

内容：市内の農家に、七夕の笹を取りに
行きます。

※雨天の場合は中止です。

集合：午後1時15分にバス停「うれしのの里」

持ち物：バス代、飲み物、タオル

定員：5名(定員に達し次第受付終了)

申込期間：6月28日(金)まで



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7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
たがやし隊 午後1時30分～ 午後2時30分 (予定)	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	プレイス 午後1時00分～ 午後3時00分 (予定)	閉館日
8	9	10	11	12	13	14
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 (忍ヶ窪ベース)	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	スタッフ会議 ※1 午後1時30分～ 午後2時30分		ラップ WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	
15	16	17	18	19	20	21
閉館日 海の日 (祝日)	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		閉館日
22	23	24	25	26	27	28
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 (忍ヶ窪ベース)	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				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)
29	30	31				
	※2					

※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 7月30日(火)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。



国分寺市民福祉講座



わかりやすい

しょうがいねんきん

障害年金



障害年金について知っていても、「申請にはどんな手続きが必要なんだろう?」「通院先がいくつか変わっていても大丈夫かな?」「仕事を途中から始めたが、更新はできるだろうか?」など、一人一人の状況によって違いがあると共に、悩み事もそれぞれかと思えます。今回の講座では、障害年金をテーマに社会保険労務士の福田康雄さんをお招きし、①障害年金の基礎理解、②これから申請を考えている方に向けた内容、③既に障害年金を受給している方に向けた内容、④主治医に自身の状態を伝えるときに大切なポイントなど、障害年金にまつわるあれこれを、わかりやすくお話しいただきます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

講師のご紹介

■福田 康雄 氏 (社会保険労務士 / みなと横浜社会保険労務士事務所 みなと横浜障害年金申請サービス)



長年勤務したクレジット会社を早期退職。2020年3月、社会保険労務士年金事務所(精神障害年金専門)を開業。年間120件超の申請を連続して実施。障害年金の基礎から専門書にも書かれていない最近の傾向についても語ります。皆さんに寄り添い白々奮闘中。障害年金を受給することで広がる夢を実現し、そして「なりたい自分」になりましょう!!!

講座の詳細

日時: 令和6年8月17日(土) 午後2時 ~ 午後4時 (講演+質疑応答)

参加方法: ①当日・会場で参加 (定員80名・先着順)

②後日・YouTube配信を視聴 (3週間前後の限定配信を予定) 会場・YouTube、両方にお申し込みいただくことも可能です。

会場: 国分寺市立cocobunjiプラザ リオンホールA・B

[国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階 (JR中央線・西武国分寺線・西武多摩湖線 国分寺駅北口すぐ)]

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6年7月2日(火) 午前10時 ~ 令和6年8月9日(金) 午後5時 まで

①ホームページ [<https://www.manyounosato.or.jp/info>] → → → 二次元コード

②ファックス* [042-321-1207] *裏面の参加申込書に記載

③電話 [042-321-1136]



その他: 障害年金にまつわるご質問を募集しています! お気軽にお寄せください!

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)



ファックスでこのまま送信ください。
FAX：042-321-1207



担当：松原・須田・三井 行

国分寺市委託事業

令和6年度 地域活動支援センターつばさ 国分寺市民福祉講座

市民福祉講座『わかりやすい障害年金』

参加申込書

日 時：令和6年8月17日（土）午後2時～午後4時

会 場：国分寺市立cocobunjiプラザ リオンホールA・B

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"/> 8/17当日・会場に参加する	<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"/> 8/17当日・会場に参加する	<input type="checkbox"/> 後日・YouTubeで視聴する
講師への事前質問 （当日の質疑応答の お時間で取り上げます）		
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>