つばさだより

2024年7月25日　発行
（毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行）
月刊通信　8月号

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)

8月

☆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

七夕・笹飾り

七夕に合わせ、障害者センター１階のコミュニティホールに笹を飾りました。笹は、７月１日（月）に、たがやし隊の活動で市内の農家に取りに行きました。

７月６日（土）のプレイスでは、短冊の飾りを作りました。画用紙に絵の具で色をつけた後、織姫や彦星の飾りを作り、願い事を書いて完成させました。完成した短冊は、利用者自身で笹に飾りました。また、つばさの利用者に「国分寺市障害者センター七夕ウィーク」の看板の題字を書いてもらったり、太陽・はばたき・どーむ・えんじゅ・この里の利用者・職員にも短冊や飾りを作ってもらったりと、たくさんの方々の思いがこもった笹飾りができました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。皆さんの願い事が叶いますように。

交流サロンのレイアウトが変わりました

先日、交流サロンのレイアウトを変更し、棚の整理を行いました。利用する中で気づいたこと等がありましたら、地活スタッフまでお知らせください。

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

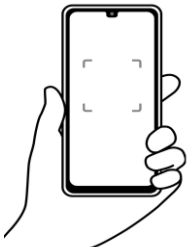
プレイスで外食に行きました

6月15日（土）に、プレイスでスシロー国分寺店に出かけました。コロナ禍中は、つばさのプログラム内で食事をする機会はありませんでしたが、今回は回転寿司への外出企画を実現することが出来ました。事前の説明会で、持ってくるお金やお寿司の皿の取り方など、沢山シュミレーションをして当日を迎えたこともあり、どのテーブルでも食事を存分に楽しむことが出来ました。中には食べるお寿司のネタを自宅で紙に書いて、当日持って来ていた人もいました。

「美味しかった」「みんなと食べられて嬉しかった」「タッチパネルで注文する練習ができた」「また行きたい！」などの感想がありました。

自立支援医療（精神通院医療）について

精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療受給者証（精神通院）の更新時期の管理のため、東京都は事前に登録をしておくと更新手続き１週間前にLINEやＳＭＳ（ショートメッセージ）で通知するサービスを開始しました。下記の二次元コードを読み取り、必要事項を入力すると登録ができます。



←LINE用
友だち登録は
こちらから

←ＳＭＳ用
入力は
こちらから

８月のプログラム予定

健康体操

日　時：８月５日（月）、８月19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

あーとサロン

日　時：８月６日（火）、８月20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：８月14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：ステンシルを使ったうちわ作り

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：８月７日（水）まで

たがやし隊

８月はお休みです。

いきいきプログラム

８月はお休みです。

パソコン広場

日　時：８月13日（火）、８月27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。

WRAP

日　時：８月10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：注意サインと対応プラン・調子が悪い時と
対応プラン

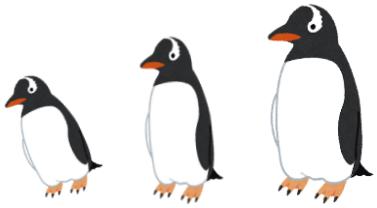
プレイス

日　時：８月３日（土）
午前10時～午後12時（予定）

場　所：けやきスポーツセンター

内　容：地域クラブ祭り
色々なスポーツを体験します。

持ち物：飲み物、タオル、上履き、お金、
障害者手帳



地域活動支援センターつばさ　2024年８月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				スタッフ会議 ※1 午後１時00分～ 午後２時00分	プレイス 午前10時00分～ 午後12時00分 （けやきスポーツセンター）	閉館日
5	6	7	8	9	10	11
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 （恋ヶ窪ベース）	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30分～ 午後２時30分		WRAP 午後１時00分～ 午後３時00分	閉館日 山の日 （祝日）
12	13	14	15	16	17	18
閉館日 振替休日 （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		スタッフ会議 ※1 午後１時00分～ 午後２時45分	市民福祉講座 ※2 午後２時00分～ 午後４時00分 （リオンホール）	閉館日
19	20	21	22	23	24	25
健康体操 午前10時30分～ 午前11時30分 （恋ヶ窪ベース）	あーとサロン 午後１時15分～ 午後２時45分					
26	27	28	29	30	31	
	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５時00分～ 午後５時30分				

※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　８月17日（土）は市民福祉講座のため、交流サロンはお休みです。
ご理解・ご協力をお願いします。

☆９月６日（金）は法人全体の職員研修のため、午後２時45分で閉館となります。
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。

つばさトーク！

みんなで学ぼう

防災体験

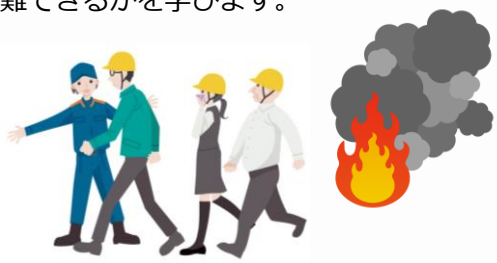
2024年9月21日（土）

体験場所：立川防災館

体験内容

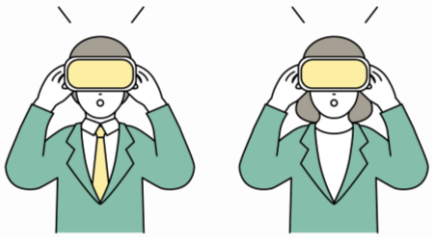
煙体験室

建物の中で火事にあった時、
いかに煙に巻かれずに、いかに煙をすわずに
避難できるかを学びます。



ＶＲ防災体験

ＶＲ技術を活用し地震・火災・風水被害を
疑似体験します。



集合場所 ／ 集合時間

※①②のどちらかをお選びください
※集合場所によって集合時間が異なります。

①西国分寺駅 ／ 9時00分

ニューデイズ前（改札外）

②立川駅 ／ 9時15分

ニューデイズ前（改札外）

持ち物

現金 1,000円（交通費＋予備費）
水分、障害手帳（鉄道、バスの運賃割引）

定員

15名（先着順）
※定員になり次第、締め切ります。

申込み

9月6日（金）までに、つばさへ連絡ください。

スケジュール

9:10	西国分寺駅 出発
	西国分寺駅⇒立川駅（JR中央線）
9:30	立川駅 出発
	立川駅北口⇒立川消防署（バス）
10:05	立川防災館 到着
10:15	体験開始
11:15	体験終了
11:30	立川防災館 出発
	立川消防署⇒立川駅北口（バス）
12:00	立川駅 到着
	立川駅⇒西国分寺駅（JR中央線）
12:30	西国分寺駅 到着

地域活動支援センターつばさ　電話：042-321-1136　担当：竹内、三井