

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・立川防災館見学

9月21日(土)につばさトークを開催しました。つばさトークで防災に取り組み始め、今年で5年目を迎えます。今回は立川防災館に行き、防災に関する知識や技術を学びました。前半は「救出・救助コーナー」と「煙体験室」の体験を行いました。「救出・救助コーナー」では、震災現場を再現した空間で要救助者の捜索から救出までの行動を体験し、「煙体験室」では火災を想定した建物内を避難する体験を行いました。後半は「日常生活事故防止コーナー」や災害用備蓄食品に関する展示を見学しました。今回の防災体験を通して、自分自身を守るために一人ひとりが取り組む「自助」が大切であることを学びました。いつ発生するのかわからない自然災害に対し、日頃から危機意識を持って生活することは難しいですが、今私たちができることは、一人ひとりが防災の知識と技術を身に付け、備えておくことだと思います。今後も、つばさトークでは防災についての取り組みを進めていきます。



## たがやし隊のご報告

9月のたがやし隊では、障害者センターの畑で摘んだ花や葉を使って、しおりを作りました。利用者2名と、職場体験として中学生3名が活動に参加しました。しおり作りの後は、ハーブを使ったソーダを皆で飲み、ハーブの香りを楽しみました。参加した方からは「あまりやることがない体験ができてよかった」「ハーブは少し苦かった」などの感想が聞かれました。参加者同士で交流を深めることができ、充実した時間になりました。





## こうりゅうたいかい さんか ポッチャ交流大会に参加しました！

10月5日（土）のプレイスでは、「こくぶんじ地域クラブ」が開催するポッチャ交流大会に参加しました。地域の様々な人が参加するポッチャ交流大会では、全チームを4ブロックに分けてリーグ戦を行い、各ブロック1位のチームが決勝トーナメントへと進みます。今年は全20チームが出場し、つばさからは4チーム出場しました。前回のプレイスでは、チームごとにグループで分かれて、各チームの名前を一緒に決めました。今年の4チームのチーム名は「レッドブルー」「コナンドイル」「ドジャースノーマン」「YMA」です。

本番では4つのコートに分かれてリーグ戦を行いました。結果は全チーム予選敗退でしたが、日常的にポッチャを練習している団体も多い中で、一人一人が最後まで諦めずに参加していました。ポッチャには、ボックスという四角い枠の中でボールを投げることや、ボールを投げる角度によってボールが落ちる場所が変わるなど、単純に見えて難しい要素が沢山あります。試合中は、「勝ちたい」という気持ちが参加者の表情によく表れていました。参加した方からは、「強い人達がいっぱいいいた」「楽しかった」「最後まで頑張りました」「強いチームと戦って1点が取れて嬉しかった」などの感想があがりました。今後も、地域のイベントに積極的に参加し、地域交流の機会を大事にしていきたいです。



## さくひんしょうかい 作品紹介コーナー

つばさ利用者のI・Y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。





# 11月のプログラム予定



## けんこうたいそう 健康体操

日 時：11月11日（月）、11月25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：11月12日（火）、11月26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：11月19日（火）  
午後1時15分～午後2時45分  
（毎月 第1・3火曜日 開催）

※11月5日（火）はお休みです。

場 所：障害者センター2階 交流サロン



## ラップ WRAP

日 時：11月9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



## ハンドクラフトクラブ

日 時：11月13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：ポストカード作り

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。

申込期間：11月6日（水）まで



## プレイス

日 時：11月2日（土）  
午前9時30分～午後4時（予定）

集合場所：西国分寺駅の改札前

内 容：ウォーキング（羽村動物園）

持ち物：お金、常備薬、飲み物、タオル、  
動きやすい服装、障害者手帳など

※詳しくはお知らせを見てください。



## たい たがやし隊

日 時：11月14日（木）  
午前10時30分～午前11時30分

※雨天でも行います。

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）

内 容：リース作り

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。



## いきいきプログラム

日 時：11月24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：太極拳

持ち物：飲み物、タオル、上履き





ちい いかつどうしえん  
地域活動支援センターつばさ 2024年11月の予定

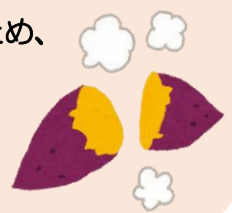
| げつ<br>月                                                                          | か<br>火                                  | すい<br>水                                                               | もく<br>木                                                                             | きん<br>金                                       | ど<br>土                                       | にち<br>日                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                         |                                                                       |                                                                                     | 1<br><br>スタッフ会議<br>※1<br>午後1時00分～<br>午後2時00分  | 2<br><br>プレイス<br>午前9時30分～<br>午後4時00分<br>(予定) | 3<br><br>閉館日                                                                          |
| 4<br><br>閉館日<br>振り替え休日<br>(祝日)                                                   | 5<br><br>あーとサロン<br>お休み                  | 6                                                                     | 7                                                                                   | 8                                             | 9<br><br>ラップ<br>WRAP<br>午後1時00分～<br>午後3時00分  | 10                                                                                    |
| 11                                                                               | 12                                      | 13                                                                    | 14<br><br>たがやし隊<br>午前10時30分～<br>午前11時30分<br><br>スタッフ会議<br>※1<br>午後1時30分～<br>午後2時30分 | 15<br><br>スタッフ会議<br>※1<br>午後1時00分～<br>午後2時45分 | 16                                           | 17<br><br>閉館日                                                                         |
| 18<br><br>けんこうたいそう<br>健康体操<br>午前10時30分～<br>午前11時30分<br>(恋ヶ窪ベース)                  | 19<br><br>あーとサロン<br>午後1時15分～<br>午後2時45分 | 20                                                                    | 21                                                                                  | 22<br><br>※2                                  | 23<br><br>閉館日<br>きんろうかんしゃ<br>勤労感謝の日<br>(祝日)  | 24<br><br>いきいき<br>プログラム<br>午前11時00分～<br>午後12時20分                                      |
| 25<br><br>けんこうたいそう<br>健康体操<br>午前10時30分～<br>午前11時30分<br>(恋ヶ窪ベース)                  | 26<br><br>パソコン広場<br>午後1時15分～<br>午後2時45分 | 27<br><br>スタッフ会議<br>※1<br>午後12時30分～<br>午後1時30分<br>午後5時00分～<br>午後5時30分 | 28                                                                                  | 29                                            | 30                                           |  |
|                                                                                  |                                         |                                                                       |                                                                                     |                                               |                                              |                                                                                       |



※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 11月22日（金）の午後は、高次脳機能障害関係機関連絡会開催のため、  
午後の交流サロンはお休みです。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。





ふゆ

冬の

の

あ

ー

と

まよう

教室

しつ

2024!

室



ないよう  
内容

りったい ゆき  
立体の雪だるまと  
クリスマスツリー  
づく  
作り



どんなツリーかな？  
おたのしみ！

にちじ がつ か ど  
日時：12月7日（土）

じかん じ  
時間：午後1時～3時

ばしょ しょうがいしゃ たもくてきしつ  
場所：障害者センター多目的室

さんかひ えん  
参加費：500円

ていいん めい  
定員：20名

もう こ きげん がつ にち げつ  
申し込み期限：11月25日（月）

さんか ま  
ご参加お待ちしております



もう こ きげん まえ  
※申し込み期限より前に  
ていいん ばあい  
定員がいっぱいになった場合は  
さんか  
参加をしめきる必要があります。

