

# 2024年11月25日 発行 (編725日報刊 生活物) (編725日報刊 生活物) (編書は製日報刊

25日発行、土日祝日の場合は翌日発 げっかんつうしん **12**かつごう **月刊通信 12月号** 

# こくぶんじししょうがいしゃ 国分寺市障害者センター ちいきかつとうしえん 地域活動支援センターつばさ

〒185-0024 国分寺市 泉 町 2-3-8

でかれています。 : 042-321-1136 (つばさ直通)

ホームページ: https://www.manyounosato.or.jp/

かいかんじかん こぜん じ ここ じだい にちょう しゅくさいじつやす 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☆

が 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



### 万葉の里オープンディを開催しました



10月13日(日) 午後1時から午後3時まで、障害者センターで「芳葉の童オープンデイ」を開催しました。オープンデイは、利用者・職員がホストとなり、お客様をお迎えすること、私たちの普段の活動を知っていただくことをコンセプトとし、発表・販売・体験などの企画をしました。

1階のコミュニティホールの壁面には、秋を彩る作品として「つながるぶどうの木」のオブジェを またじ 展示しました。このオブジェは、あーとサロンの講師である中村先生の協力のもと製作をしました。 こまい 個性あふれるぶどうは各事業の利用者が製作し、ダイナミックで見応えのある作品に仕上がりました。

1階の玄関の窓には、ステンドグラスアートを展示しました。ハロウィンをモチーフにしたステンドグラスと、キラキラと輝く折り紙をガーランドにし、オープンディを盛り上げました。



## **≠** 10月のハンドクラフトクラブの報告 ♥♥♦♥♦◆◆

10月のハンドクラフトクラブでは、コラージュの企画で「製の木」を作りました。画用紙に絵具で好きな形の幹を描き、製の葉っぱやどんぐりなどの折り紙、毛糸などの素材を貼って、それぞれオリジナルの製の木を作りました。筒じ木でも、幹の筤さや葉っぱを貼る位置などによって、一堂で設定が出来上がるので簡白いです。創作をしながら、自然と製の歌をみんなで歌う場面もあり、微笑ましい時間になりました。完成した作品を並べると、「製がきたね~」という声が皆さんから沸いていました。愛のハンドクラフトクラブもどうぞお楽しみに!



# いきいきプログラム「太極拳」の報告

10月27日(日)に、いきいきセンターで「太極拳」を開催しました。嶋田先生の指導のもと、今回は太極拳の基本的な歩きだ、呼吸法に合わせて八つの型を行う気功「八段錦」を中心に学びました。深く長い静かな呼吸で、柔らかくゆっくりと身体を動かしました。



### つばさトーク「大掃除・書初め」のお知らせ

#### 

2024年も残り1か月となりました。交流サロンを普段より少し丁寧に掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。終了後は、お茶を飲んでお話しできる時間も取りたいと思います。お待ちしています。

場 所: 障害者センター2階 会議室(交流サロン)

#### <sup>かまそ</sup> **書初め〉**

交流サロンに、書初めの道具を準備します。好きなタイミングで、新年の抱負や好きな言葉などを 自由に書いてみましょう。汚れてもよい服装でご参加ください。

日 時:1月15日(水)午前10時~午前11時45分、午後3時~午後4時45分

場 所:障害者センター2階 会議室(交流サロン)

### スペシャルプログラム

### きょうしつ ジェラン (プレイス合同)」

にち 日 時:12月7日 (土)

ごだり 午後1時~午後3時

所:障害者センター2階多目的室

sin りったい ゆき つく 立体の雪だるまとクリスマスツリー作り

ざいりょうひ 材料費:500円(当日集めます)

は、 この では、 では、 できょうけっちりょう 員:20名(定員に達し次第受付終了)

その他:参加希望の方は、地活スタッフに

お知らせください。



日 時: 12月2日(月)、12月16日(月)

午前10時30分~午前11時30分

ば しょ こいがくほ 場 所:**恋ヶ窪ベース** 

まった。。。。 持ち物:飲み物、タオル、**上履き** 

#### あーとサロン

日 時:12月3日(火)、12月17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ス

にち 日 時:12月11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

対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対
 対

た。こものづく 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。

同じてあきかん

中込期間:12月4日(水)まで

### たがやし蹴

日 時:12月12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

to to so to bo 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)

成 容: 野菜の収穫など

## パソコン広場

時:12月10日(火)、12月24日(火)

午後1時15分~午後2時45分

まいつき だい かょうび かいさい (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

ゅーネオぴー USBメモリを用意してください。

### TO WEAP

日 時:12月14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:仕事に関すること

#### いきいきプログラム

じ 時:12月22日(日)

午前11時~午後12時20分

**デ**:いきいきセンター

こくぶんじしいすみちょう (国分寺市泉 町2-6-1トミンハイム1階)

おうしたいきょくけん容:太極拳

持ち物:飲み物、タオル、上履き

### おおそうじ

時:12月27日(金)

午後3時~午後4時

所:障害者センター2階交流サロン





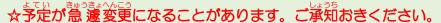




#### ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターつばさ 2024年12月の予定

げつ <b>月</b>	火	ਭੂ≀\ <b>火</b>	<sup>ŧ&lt;</sup> <b>木</b>	きん <b>金</b>	<u></u>	ic5 <b>∃</b>
						1
						別館日
2	3	4	5	6	7	8
けんこうたいそう 健康体操 年前10時30労~ こせん じ ぶん	あーとサロン - <sup>左</sup> 後1時15労~			スタッフ会議 <b>※1</b> 午後1時00分~	冬のあーと 教室	
デ動11時30分 ( <b>恋ヶ窪ベース)</b>	午後2時45分			午後2時00分	至後1時00労~ 午後3時00労	
9	10	11	12	13	14	15
	パソコン広場 「「後1時15労~ 「年後2時45労	ハンドクラフト クラブ 「年後 1時30労~ 「年後 2時30労	たがやし酸 年齢10時30分 年齢11時30分 スタップ スタップ 会1時30分 本会1時30分 年後2時30分 午後2時30分		ラップ WRAP 午後1時00労~ 午後3時00労	Aumh で <b>閉館日</b>
16	17	18	19	20	21	22
けんこうたいそう 健康体操 年前10時30労~ 年前11時30労 ( <mark>恋ケ遅ベース)</mark>	あーとサロン - 「 - 「 - 「 - 「 - 後 2 時 4 5 労			スタッフ会議 <b>※1</b> 午後1時00労~ 午後2時45労		いきいき プログラム <sup>左髄11時00労~</sup> 左後12時20労
23	24	25	26	27	28	29
	パソコン広場 「「中ででは 「では 「では 「では 「では 「では 「では 「では	スタッフ 会12時30労~ 午後12時30労~ 午後1時30労~ 午後1時30労~ 午後5時30労~ 午後5時30労~		つばさトーク F後3時00労~ F後4時00労		※2 別館日
30 ※ 別館日	2 閉館日		Merry Christmas	\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/\/		

- ※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 12月29日(日) ~令和7年1月3日(金) まで、国分寺市障害者センターは 年末年始閉館となります。





ーツからみる食の未来

選択肢を拡げよう

にちじ日時

**令和7年1月25日(土)** 

午後2時~午後4時

誰もが楽しめるスイーツを通して、食の未来について学びます。 まっし、また。 講師が発案されたスイーツ「とろける天使のりんごちゃん」の試食も 楽しめます。

しみず かょ し 志水 香代 氏 (インクルーシブパティシエ・口育士)



インクルーシブパティシエ、口育士として、「たべる楽しみは誰でも日常にあること」を発信中。 にほんかしせんもんがっこうとつぎょうご 日本菓子専門学校卒業後、ホテルや菓子店などを経て、「摂食嚥下障害」と出会うきっかけとな ったカフェ「Kamulier(カムリエ)」にて 8年半、立ち上げから関店まで店長兼パティシエとし て運営。その後、インクルーシブをコンセプトにしたカフェの立ち上げや、東京都と大学の共同 事業(令和4年度)「インクルーシブフードの開発と普及」において、スイーツ開発に「携り、 現在は「ハシビロ番プロジェクト」をスタート。嚥下障害の有無にかかわらず、子どもからご高齢 の方まで食事を楽しむ環境づくりを自指し、スイーツの全国発送や、食べる選択肢を拡げる講演 がなっ 活動、企業ヘレシピ提供、商品開発などをしている。

#### こうざしょうさい

①当日・瓷場で参加(定賞30名・先着順)[定賞になり次第、締め切ります]

②後日・YouTube配信を視聴(3週間前後の限定配信を予定、通信料は自己負担)

※①と②の両方に前込みができます。

国分寺市障害者センター[国分等市場前2-3-8 (JR部党線·武蔵野線「西国分等線」下車徒歩8分)]

まんか 費: 400円 (会場参加のみ、スイーツの試食代として参加費を会場でお支払いいただきます[境盤のみ])

※スイーツには「類、、乳、小麦、ゼラチンが含まれています。

令和6年12月2日 (月) 子前10時  $\sim$  令和7年1月10日 (釜) 子後5時 まで

[ https://www.manyounosato.or.jp/info ] →→→二次元コード

[ 042-321-1207 ] ※裏面の参加申込書に記入

(3)電話 [ 042-321-1136 ]

その他:参加時に配慮が必要な方は事前にご相談ください(会場のみ手話通訳あり)。

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)

そうしん ファックスでこのまま送信ください。 FAX:042-321-1207

> たんとう すだ まつばら みつい いき 担当:須田・松原・三井 行

しゅんふくしこうざ 市民福祉講座『スイーツからみる 食 の未来〜選択肢を拡げよう〜』 ちんかもうしこみしょ 参加申込書

日時:令和7年1月25日(土)午後2時~午後4時 / 会場:国分寺市障害者センター

n + =	ふりがな						
あ名前①							
メールアドレス①							
nh5< でんわばんごう 連絡のとれる電話番号①							
< 151 /h 区分①	こくぶんじしざいじゅう 口国分寺市在住	ogl)eh □在勤	ざいがく 口在学	口その他			
さんかほうほう りょうほうせんたくか 参加方法(両 方選択可)①	ロ 1/25当日・会場で参加する		こじつ ゆーちゅーぶ しちょう ロ 後日・YouTubeで視聴する				
講座参加時に必要な配慮 (会場参加のみ手話通訳あり)							
	ーツには卵、乳、小麦、ゼラチンが含まれています。 ける録音・録画・撮影・配布資料やYouTube映像の二次利用等は固くお断りしています。 をご確認後、チェックを入れてください。  ない場合、事務局から連絡することがあります。						
, = ; ; 0,0 0,0							
	ふりがな						
かまえ お名前②							
なまえ							
。 お名前②							
お名前② メールアドレス②		ざいきん 口在勤	ざいがく 口在学	□その他			
お名前② メールアドレス② ************************************	ふりがな こくぶんじしざいじゅう 口国分寺市在住	ざいきん	ロ在学				
お名前②  メールアドレス②  nh5< でんわばんごう 連絡のとれる電話番号②  区分②	ふりがな こくぶんじしざいじゅう 口国分寺市在住	ざいきん 口在勤 いじょう さんか	ロ在学	ゅーぶ しちょう			

と あ き しゃかいふくしほうじんまんよう さと こくぶんじししょうがいしゃ ない ちいきかつどうしえん くお問い合わせ先> 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

でんり 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