

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



〒185-0024 国分寺市 泉 町 2-3-8

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

ほろく プレイスの報告

11月のプレイスは、当初、羽村市動物公園に外出をする予定でしたが、雨天により延期となってしまったため、室内活動に変更し、レクリエーションを行いました。内容は「好きな動物の絵を描こう」とカラオケでした。「好きな動物の絵を描こう」では、沢山の動物の写真を印刷してテーブルに並べ、その中から1枚好きな動物を選び、その動物の絵を描きました。どの部位から絵を描くかや色使いなど、人それぞれの個性豊かな素敵な動物達が完成しました。「動物園には行けなかったけど、動物の絵を描けて楽しかった」という感想が多かったです。

カラオケは、プロジェクターでYouTubeから各メンバーの好きな曲のカラオケ音源を流し、ひとりひとり前に出てマイクで歌を歌いました。「この人はこんな歌を選ぶんだ」という新鮮な印象がありながら、その方らしさを感じられるとても楽しい時間でした。



ほろく ハンドクラフトクラブの報告

11月のハンドクラフトクラブでは、ステンシルとコラージュを使い、秋をテーマにしたメッセージカードを作成しました。リスやクマなどの動物の周りを、トレーシングペーパーやフェルトで作った落ち葉で飾り、最後に「ありがとう」のメッセージを書いたカードを貼って完成させました。参加者それぞれが大切な人のことを考えながら創作を行い、温かい時間を過ごすことができました。



たい ほうこく たがやし隊の報告

11月のたがやし隊では、障害者センターの朝顔のツルを使って、クリスマスリース作りを行いました。朝顔のツルを乾燥させて作った土台に、金色に塗った松ぼっくりやヒノキの実、フェイクグリーンや星型のオーナメントなどをグルーガンでつけて完成させました。全体の色を統一したり、様々な種類の飾りをたくさんつけて華やかに仕上げたりと、それぞれ工夫を凝らしながら、個性あふれるクリスマスリースが出来上がりました。

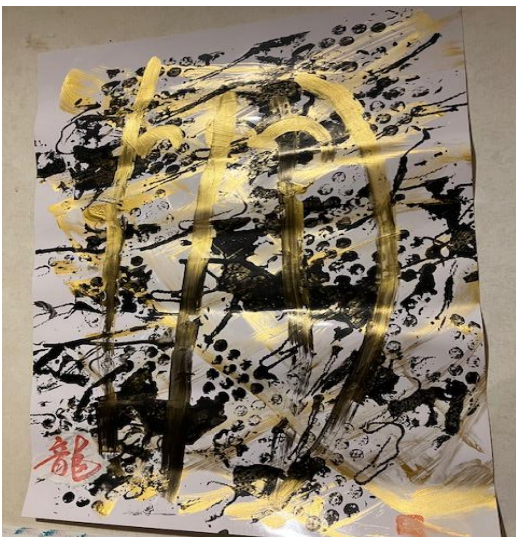
参加した方からは、「期待していた以上のものが出来て良かったです。家に飾ろうと思います。」「楽しかったです。少し難しいかなと思ったけど、上手に出来ました。」などの声が聞かれました。

たがやし隊では、野菜や花を育てる活動に加えて、植物を活用した創作も行っています。当日参加も歓迎ですので、参加希望の方は、地活スタッフまでお気軽にお声がけください。



さくひんしょうかい 作品紹介コーナー

つばさ利用者のI・Yさんの作品と、M・Tさんの詩を紹介しします。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。



しぜんみち
自然道

ある みち
歩く道

右は海川 左は山 まずは木の枝をつえに山、おりたら、
少しゆっくり海まで行って、波に足をつけて、さっぱりしよう

夕ごはんは石で焼く焼き肉と、野菜なべ、ひと休み
横になって、星空をながめよう

いつのまにか寝ていて、すすめの声で目が覚めた
今日の予定は何だろう？



1月のプログラム予定



けんこうたいそう 健康体操

日 時：1月6日（月）、1月20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：1月14日（火）、1月28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：1月7日（火）、1月21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：1月18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：トラウマからの回復



ハンドクラフトクラブ

日 時：1月8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：お正月の工作

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：1月6日（月）まで



いきいきプログラム

日 時：1月26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：バランスボール

持ち物：飲み物、タオル、上履き



プレイス

日 時：1月12日（日）
午後1時～午後3時

場 所：障害者センター3階 活動室

内 容：かるた取りゲーム、軽食

参加費：200円（当日集めます）

持ち物：飲み物、タオル、上履き、お金



つばさトーク「書初め」

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 交流サロン

内 容：書初め

その他：汚れてもよい服装でご参加ください。

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。



たがやし隊

1月はお休みです。



ちい いかつどうしえん
地域活動支援センターつばさ 2025年1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	3	4	5
						
		へいかん び 閉館日	へいかん び 閉館日	へいかん び 閉館日		へいかん び 閉館日
6	7	8	9	10	11	12
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	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 ※2 午後1時30分～ 午後2時30分	スタッフ会議 ※2 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
13	14	15	16	17	18	19
へいかん び 閉館日 せいじん ひ 成人の日 しゅくじつ (祝日)	ひろば パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分	つばさトーク 午前10時00分～ 午前11時45分 午後3時00分～ 午後4時45分			ラップ WRAP 午後1時00分～ 午後3時00分	へいかん び 閉館日
20	21	22	23	24	25	26
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 ※2 午後12時30分～ 午後1時30分 午後5時00分～ 午後5時30分		スタッフ会議 ※2 午後1時00分～ 午後2時45分	しみんふくしこうざ 市民福祉講座 ※3 午後2時00分～ 午後4時00分	いきいき プログラム 午前11時00分～ 午後12時20分
27	28	29	30	31		
	ひろば パソコン広場 午後1時15分～ 午後2時45分			午後2時45分 閉館		

- ※1 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。
- ※2 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。
- ※3 1月25日(土)は市民福祉講座のため、交流サロンは1日を通してお休みです。
ご理解・ご協力をお願いします。

☆1月31日(金)は、法人全体の職員研修のため、障害者センターは
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。

