

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



## プレイス活動報告

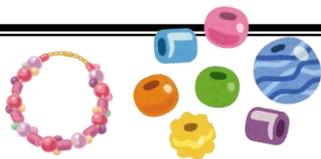
7月5日(土)にプレイスの活動を行いました。今回の内容は【ボッチャの練習、七夕飾り作り、地域クラブ祭りの説明】でした。

ボッチャの練習は、講師の岡本先生から、試合に勝つための考え方を教わり、実践を交えて行いました。時には試合を中断し、どうすれば良い投げ球が出来るか、皆で考えながら投げました。投げ方を工夫したことでベストショットが多く生まれ、楽しく練習をすることが出来ました。

七夕飾り作りでは、好きな短冊を選んで色を塗り、願い事を書きました。短冊には、「ボッチャで勝ちたい」「ディズニーシー行きたい」「家族が健康でいられますように」など、それぞれの願いが書かれていました。短冊は、皆でコミュニティーホールに飾りました。

次回のプレイスの活動報告は、市民スポーツセンターで行われた「地域クラブまつり」になります。お楽しみに！





# ハンドクラフトクラブの活動報告

かつどうほうこく



今年度、第3回目を6月11日（水）に開催。「ビーズを使った小物作り」をしました。

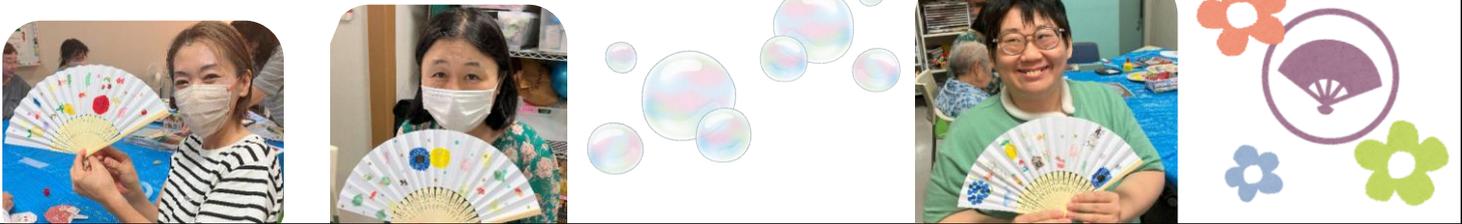
ビーズを数十種類用意し、その中から大きいもの小さいもの、キラキラやパステルカラー、ハート形やリボン形、星形など様々なビーズをお好みで組み合わせ、細いゴム紐に通していきました。ゴム紐の片側を養生テープで止め、みなさん上手にビーズを通すことができていました。

ビーズを通す作業はあまり時間がかからず、始めのビーズ選びが「どれにしようかな」「どんな色の順番にしようかしら」と一番盛り上がっていたかもしれません。通し終わったビーズは、ゴム紐を固結び。結び目にボンドを付けビーズの中に隠し、ストラップ紐を付けて、ビーズストラップの完成です♪  
ストラップ紐を付けない方は、髪ゴムになりました♪



第4回目は、7月9日（水）に開催。「オリジナル扇子作り」をしました♪

白い無地の扇子にシールや和紙等の素材をデコレーションして、自分だけのオリジナル扇子を作りました。扇子のパタパタと折り曲がる形状に合わせてシールを貼ったり、和紙を貼ったりする作業は皆さん初めての様子で、すすいと進む方もいれば苦戦する方もいました。最終的に、皆さんご自分の納得の出来に仕上がりに、喜びの表情が見られました。



## 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・Mさんが書いた絵を紹介いたします。

つばさだよりに掲載したい作品がありましたら、  
ちかつ地活スタッフまでお問い合わせください。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。



# 9月のプログラム予定



## 健康体操

日 時：9月8日（月）、9月22日（月）  
午前10時30分～11時30分

場 所：恋ヶ窪ベース

（住所：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：9月9日（火）

※9月23日（火）は祝日の為、お休みです。

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：9月2日（火）、9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：9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：注意サインと対応プラン  
調子が悪い時と対応プラン



## ハンドクラフトクラブ

日 時：9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：手芸・折り紙（ハロウィン工作）など

参加費：なし

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：9月3日（水）まで※



## たがやし隊

日 時：9月18日（木）  
午前10時～午前11時

※雨天の時は中止です。

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）

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。



## プレイス

日 時：9月6日（土）

午後1時～午後3時

場 所：障害者センター 3階活動室

内容：10月の国障連ボッチャ大会参加説明会

11月のウォーキング参加説明会

レクリエーション

持ち物：飲み物、タオル、上履き



## いきいきプログラム



※9月はお休みです。



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 2025年9月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
1	2	3	4	5	6	7
	あーとサロン 午後1時15分 午後2時45分				プレイス 午後1時00分 午後3時00分	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	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00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 敬老の日 (祝日)	あーとサロン 午後1時15分 午後2時45分		たがやし隊 午前10時00分 午前11時00分 ※雨天中止			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	閉館日 秋分の日 (祝日)	スタッフ会議 ※1 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 ※1 午後1時00分 午後2時45分	交流サロン ※2 一日お休み	
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 9月27日(土)は、市民福祉講座開催のため、 交流サロンは1日お休みとなります。 ご理解・ご協力をお願いします。 9月も厳しい残暑が続くことが予想されます。体調がすぐれないときには、 プログラムをお休みして、ゆっくり休んでください。 ☆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。				



# こくぶんじしきんふくしこうざ 国分寺市民福祉講座

「こころの色」について考えてみませんか  
でまえこうざ

## こころの出前講座

とどとうじしゃこえ  
～あなたに届ける当事者の声～

今年度第2回目となる市民福祉講座は、メンタルヘルスが題材です。

自分のこころの色に例えて、こころに関心を持つことからはじめ、精神疾患を経験している当事者の語りから、ともに生きることを学びます。自分にできることを、一緒に考えてみませんか。

### 講師紹介

特定非営利活動法人 ミュー 施設長 森西子 氏・当事者3名

MEW（ミュー）は東京都武蔵野市で精神障害のある方に対して、日常生活を送るための相談や就労に向けてのサポートなどを行うNPO法人です。東京都から指定を受けた障害福祉サービス（地域活動支援センター、指定特定・指定一般相談、就労継続支援B型、就労定着支援、グループホーム）の運営、武蔵野市からの委託事業である市民こころの健康支援事業、法人独自のMEW食堂（だれでも食堂）などを行っています。

平成18年9月より、市民や教育機関、企業など幅広い対象に向けて、メンタルヘルスに関する出前講座「こころの色」を実施しています。なかでも、武蔵野市内の公立小・中学校では継続的に開催を重ねており、子どもたちのこころの健康づくりに力を注いでいます。講座では精神障害当事者の語りから学ぶことを大切にしています。自分のこころの声、だれかのこころの声に耳を傾けるきっかけになればうれしいです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### 講座詳細

日時：令和7年9月27日（土）午後2時～午後4時

参加方法：①当日・会場で参加（定員40名・先着順）[定員になり次第、締め切ります]  
②後日・YouTube配信を視聴（1カ月前後の限定配信を予定、通信料は自己負担）

※①と②の両方にお申し込みいただけます。

会場：オープンインベーションフィールド 多摩国分寺館 4階 セミナールーム2  
[国分寺市南町3-22-10（JR中央線「国分寺駅」下車 南口から徒歩5分ほど）]

申し込み：令和7年8月18日（月）午前10時～令和7年9月24日（水）午後5時まで

①ホームページ [ <https://www.manyunosato.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）

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）

今回の講座は、国分寺市障害者地域自立支援協議会 精神保健福祉部会と協力して開催いたします。





ファックスでこのまま送信ください。市民福祉講座 担当 行



FAX: 042-321-1207

市民福祉講座『こころの出前講座～あなたに届ける当事者の声～』参加申込書

日時: 令和7年9月27日(土) 午後2時～午後4時

会場: オープンイノベーションフィールド多摩国分寺館 セミナールーム2

お名前①	ふりがな			
メールアドレス①				
連絡のとれる電話番号①				
区分①	<input type="checkbox"/> 国分寺市在住	<input type="checkbox"/> 在勤	<input type="checkbox"/> 在学	<input type="checkbox"/> その他
参加方法(両方選択可)①	<input type="checkbox"/> 9/27当日・会場で参加する		<input type="checkbox"/> 後日・YouTubeで視聴する	
講師への質問 (当日の質疑応答の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)				
注意事項	<p>◆本講座における録音・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。</p> <p>上記の内容をご確認後、チェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 確認しました</p> <p>※チェックがない場合、事務局から連絡することがあります。</p>			

お名前②	ふりがな			
メールアドレス②				
連絡のとれる電話番号②				
区分②	<input type="checkbox"/> 国分寺市在住	<input type="checkbox"/> 在勤	<input type="checkbox"/> 在学	<input type="checkbox"/> その他
参加方法(両方選択可)②	<input type="checkbox"/> 9/27当日・会場で参加する		<input type="checkbox"/> 後日・YouTubeで視聴する	
講師への質問 (当日の質疑応答の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)				
注意事項	<p>◆本講座における録音・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。</p> <p>上記の内容をご確認後、チェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 確認しました</p> <p>※チェックがない場合、事務局から連絡することがあります。</p>			

<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>