

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

WRAP 活動報告

今月は、毎月第2土曜日の午後に行っているWRAPについて紹介します。WRAPはWellness (元気)、Recovery (回復)、Action (行動)、Plan (プラン) の頭文字をとった言葉です。ファシリテーターによる進行のもと、元気回復行動プラン(WRAP)と自分自身の元気についてグループで考え、学び合います。

8月のWRAPでは「日常生活管理プラン、ストレスと対応プラン」について話し合いました。まず、精神的な不調は身体的な要因と結びついていることが多いとファシリテーターよりお話があり、医療や薬と付き合う中で気を付けていることを共有しました。次に、いつも通りの自分でいられるためにやっていること、ストレスを感じる出来事や状況と、ストレスの原因にどう対応しているのかを振り返りました。参加者の方は、日々の生活で感じていることや、通院時に気を付けていることを、配布されたプリントにまとめてから話していました。

WRAPの学び合いには、相手の発言を否定したり考えを押し付けたりしない、発言をパスしてもよい、気分が不安定な時でも参加してよいなどの決まりごとがあります。調子の波を整えたい方や、不調に対応できるようになりたい方におすすめのプログラムで、他の人の話を聞くことで新たな気づきがあるかもしれません。実際に参加している方からも、「具合が悪い時でもできることや対処法が増えて、症状の受け入れ方も学びました。」とのお声があります。少しでも興味がありましたら、つばさスタッフまでお問い合わせください。



ちいき さんか 地域クラブまつりに参加しました！

8月2日（土）にプレイスの活動で、市民スポーツセンターで開催された「地域クラブまつり」に参加しました。「地域クラブまつり」は、体育館の中で、様々なスポーツが体験できるイベントです。つばさは近年、毎年参加をさせていただいています。

今年体験できたスポーツは、ボッチャ、モルック、ミニテニス、バドミントン、バランスボール、卓球です。経験した事のあるスポーツを重点的にやる利用者もいれば、新しいスポーツに参加する利用者もいました。道具の使い方やルールは、主催の「こくぶんじ地域クラブ」のスタッフの方々が丁寧に教えてくれます。複数人でやるスポーツには、職員も一緒に入って楽しみました。

暑い夏は、つつい涼しい環境でゆっくり過ごしてしまいがちですが、熱中症対策をしながら、たまに身体を動かすのは楽しいですね。今後も地域の方々と交流をはかりながら、活動をしていきます。



☆オープンデイのお知らせ☆

10月11日（土）今年も開催します★万葉の里「オープンデイ」！！

つばさでは、ハンドクラフトクラブ&プレイスのプログラム体験として、“絵付け”を企画しています。真っ白なマグネットにご自分の好みで色を塗ったり絵を描いたりして、自分だけのオリジナルマグネットを作れます。マグネットの形は十数種類用意しており、その中からコレだ！という形を選んでもらい、絵付けの作業に入ります。完成したマグネットはお持ち帰りいただけますので、ご自宅で飾ったり使ったりして、楽しんでいただけたら嬉しいです。それに加え、参加賞としてハロウィンステッキをプレゼント！可愛らしいステッキでハロウィン気分も高まること間違いなしです！

オープンデイには、つばさ以外の事業もたくさん参加します。

野菜やお菓子の販売、様々な体験コーナーを準備してお待ちしています。

ぜひ遊びにいらしてください♪

より詳しい内容がオープンデイのチラシに掲載されていますので、そちらも併せてご覧ください。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

がつ よてい
10月のプログラム予定

けんこうたいそう
健康体操

にち じ 時：10月6日（月）、10月20日（月）
午前10時30分～11時30分

ば しょ 所：恋ヶ窪ベース

（住所：東戸倉2丁目10-11）

もち物：飲み物、タオル、上履き



ひろば
パソコン広場



にち じ 時：10月14日（火）、10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）

ば しょ 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

にち じ 時：10月7日（火）、10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）

ば しょ 所：障害者センター2階 交流サロン



ラップ
WRAP

にち じ 時：10月25日（土）
午後1時～午後3時

ば しょ 所：障害者センター3階 活動室

テーマ：クライシスプラン
クライシス後のプラン



ハンドクラフト

にち じ 時：10月8日（水）
午後1時30分～午後2時30分

ば しょ 所：障害者センター2階 交流サロン

ない よう 内容：落ち葉アート

さんかひ 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：10月1日（水）まで



たい
たがやし隊

にち じ 時：10月2日（木）
午前10時～午前11時
※雨天の時は中止です。

ば しょ 所：障害者センター周辺の畑

もち物：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

にち じ 時：10月4日（土）
午前10時～午後1時

ば しょ 所：市民スポーツセンター

ない よう 内容：国障連運動会（ボッチャ大会）

もち物：飲み物、タオル、上履き、

お金（交通費）、動きやすい服装

※詳細はお知らせをご覧ください。



いきいきプログラム

にち じ 時：10月26日（日）
午前11時～午後12時20分

ば しょ 所：いきいきセンター

ない よう 内容：風船バレーなど

もち物：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 2025年10月の予定

げ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2	3	4	5
			たがやし隊 午前10時00分 午前11時00分 ※雨天中止	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1時00分	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	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 ※1 午後1時30分 午後2時30分		まんよう さと 万葉の里 オープンデー ※2	
13	14	15	16	17	18	19
へいかんび 閉館日 スポーツの日 (祝日)	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1時00分 午後2時45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	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12時30分 午後1時30分 午後5時00分 午後5時30分			ラップ WRAP 午後1時00分 午後3時00分	いきいき 午前11時00分 午後12時20分
27	28	29	30	31	※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 10月11日(土)は、 障害者センターで行われるオー プンデーのため、交流サロンは お休みになります。 ☆予定が急遽変更になることが あります。ご承知おください。	
	パソコン広場 午後1時15分 午後2時45分	つばさトーク 午後3時00分 午後4時15分				

万葉の里 2025 オープンデー



令和7年10月11日



13:00～15:00



会場：国分寺市障害者センター

国分寺市泉町2-3-8 / アクセスはこちら →→→



泉町「国分寺市障害者センター」と東戸倉「KOCO・ジャム」
合同で、今年度も「万葉の里オープンデー」を開催いたします。
私たちの日頃の活動を知っていただく企画や、皆さまと一緒に
活動するプログラムや体験コーナーを設けて、楽しい時間を
過ごしたいと思っています。
皆さまのお越しをお待ちしています♪



Instagramも
ぜひご覧ください♪

<主催>

社会福祉法人万葉の里

<後援>

国分寺市

<お問い合わせ> 国分寺市障害者センター

電話：042-321-1212（代表）



※こちらのチラシに掲載している写真は、令和5年度・6年度開催時の参考画像となります。予めご了承ください。

企画紹介

介護リフト試乗体験

普段なかなか目にすることのない介護用
移乗リフトを体験してみませんか？
日頃からリフトを支援に活用している
スタッフが丁寧に操作を行います！

バスボム&ミサンガ製作体験

定番商品のミサンガに加え、新商品
のバスボムの製作体験が行えます。
完成したミサンガ・バスボムはお持ち
帰りいただけます。

飛び入り参加歓迎!!ボッチャ!

ルールは簡単ですが奥深い要素のある
スポーツ「ボッチャ」を体験できます！
一球だけの投球でも大歓迎！

～E・TSU・KE～ハンドクラフト・プレイス体験

つばさでは、オリジナルマグネットの絵付け
体験のワークショップを行います。参加
した方にはハロウィンにちなんだグッズを
プレゼント！大人からお子様までお気軽
にご参加ください♪

みんなでエアロビプログラム!

講師の先生をお招きして、普段の活動の
一つであるエアロビクスを行います！
皆さんも一緒にエアロビプログラムを
体験してみませんか？

あなたの似顔絵描きます!創作発表!

絵を描くことが得意な利用者が、
お客様の似顔絵を描きます!!
完成した作品はお持ち帰りいただけます。

アロハ!フラダンス発表!

余暇活動の一つとして、フラダンスを
踊っています。日頃の練習の成果を
どうぞご覧ください!

えんじゅルーム見学会

障害者センターの中にあるショート
ステイえんじゅの居室の見学会を実施
します。えんじゅのスタッフがご案内
しますので、お気軽に見学してください。

販売コーナー

こくベジなどの食品類のほか、ミサンガ
などの創作品等、様々な商品を用意
してお待ちしています。

喫茶新メニューおにぎり販売

喫茶いずみ新メニューの「おにぎり」を
オープンデーで販売します!!そのほか、
スイーツいずみの焼き菓子の販売も
あります。

つばさトーク てあら まな 手洗いについて学ぼう！

にちじ れいわ ねん がつ にち すい
日時：令和7年10月29日(水)

じかん ご ご じ ご ご じ ふん
時間：午後3時～午後4時15分

かいじょう こくぶんじししょうがいしゃ こうりゅう
会場：国分寺市障害者センター 交流サロン

てあら おこな しゅうかん み つ
☆手洗いを 行う習慣を身に付け、

ひ び と く かんせんしょうたいさく いっしょ まな
日々取り組める感染症対策を一緒に学びましょう。

こうし あかいしかんごし
講師：赤石看護師



ちいきかつどうしえん しょくいん さんか
地域活動支援センターつばさの職員に「つばさトーク参加」と

つた
伝えてください。お申し込みお待ちしております！

もうしこみしめきり がつ にち すい
申込締切：10月22日(水)

さんか かた
※参加される方は、つばさ（042-321-1136）

れんらく
までご連絡ください。

たんとう が な は しらす
担当：我那覇・白須