

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

市民福祉講座を開催しました

9月27日(土)、障害者センターにて「このころの出前講座～あなたに届ける当事者の声～」をテーマに、市民福祉講座を開催しました。

講座の前半では、折り紙を使って自分のころを色に例え、自分のころに関心を持つことから始め、その後精神疾患を経験している3名の方に体験を話していただきました。後半は、自立支援協議会の活動紹介と国分寺市でどこに相談すればよいかを迷っている方に、相談先として国分寺市の資源紹介をしました。

当日は、会場に当事者、当事者のご家族、支援機関のスタッフなど約30名の参加があり、後日のYouTube配信にも多数のお申し込みを頂きました。

参加した方からは、「当事者の声を目の前で聞いたのは、本当に貴重な体験でした。」「当事者の話は説得力があると思います。国分寺の学校でも出前授業をして欲しい。」「当事者の方の話が聞けることができ、支援の入口に立てたような気がしました。これからは勉強していきます。」などの感想が聞かれました。

つばさでは、障害福祉について広く知っていただくための普及啓発事業として、市民福祉講座を開催しています。次回の市民福祉講座も、たくさんの方のご参加をお待ちしております。



※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

きゅうじつ す かた ちかつ へん
休日の過ごし方について ~地活スタッフ編~



こんげつごうでは、しよくいん きゅうじつ す かた
今月号では、職員の休日の過ごし方
しょうかい 紹介します。みなさんの休日の過ごし方
さんこう 参考になれば幸いです♪

なまえ ひこうかい だれ
スタッフの名前は非公開ですが、誰の
コメントか予想してみてくださいね。

まずは休日のため、めざまし時計をかけずに好きな
だけ、た〜っぷりと眠ります。それから洗濯などの
家事をして、出かける準備をします。好きなラーメン
屋さん、映画や美術展に行ったり、本屋に寄ったり。
つか 疲れたらコーヒーを飲んで、アイスを食べ帰って
きます笑

た〜っぷり寝て、すっきり起きたら、休日の朝ごはん用に
買っておいした美味しいパンとカフェオレを楽しみます。その
ままだらまや映画を見たり漫画を読んだり、一日家で過ごす
こともあります。そうじやせんたくをしたり、気が向いたら街へ
出て、ウィンドウショッピングを楽しんだりもします。

気になるお店に行ってみたり、必要なものを
まとめて買い物したりしています。1日家にいる
ことはなく、気が向いた時間に外出しています。

しぜんのおお 多いところをさんぽ 散歩したり、カフェに行って
のんびりするのが好きです。
おうちで過ごす時は、ドラマや映画、YouTubeなどを
観ています。

休日は、好きな音楽を聴きながら
部屋の掃除をしたり、(平日は掃除が出来ないので
休日にまとめて掃除してます)
好きなお店に行って、ウィンドショッピングを
楽しんでます。

きこうがよくなってきたので、休日は自転車ででかけるのが
気持ちよくなってきました。出かけた先でパン屋さんを
みつけると、嬉しくてたくさん買ってしまいます。最近、
歩いてピクミンを育てるアプリを教えてくださいました。
ピクミンが育つのがかわいくて、いつもは自転車に乗る
よりも、歩いて楽しんでます。

いつもより沢山寝た後、コーヒーを飲みながら TV を
観たり本を読んだり編み物をしたり、だらだら過ごした
後、ランチやカフェに出かけることが多いです。休日は、
服装など仕事の日にはできないオシャレを取り入れる
のが楽しいです。美味しい物も沢山食べます。



がつ よてい
11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：11月17日（月）
午前10時30分～11時30分

※11月10日（月）はお休みです。

ば しょ 場 所：恋ヶ窪ベース

（住所：東戸倉2丁目10-11）

もちもの 持ち物：飲み物、タオル、上履き



ひろば
パソコン広場



にち じ 時：11月11日（火）、11月25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 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

にち じ 時：11月4日（火）、11月18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 場 所：障害者センター2階 交流サロン



ラップ
WRAP

にち じ 時：11月8日（土）
午後1時～午後3時

ば しょ 場 所：障害者センター3階 活動室

テーマ：否定的な考えを肯定的に変える



ハンドクラフト

にち じ 時：11月12日（水）
午後1時30分～午後2時30分

ば しょ 場 所：障害者センター2階 交流サロン

ない よう 内容：みのむしの工作

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：11月5日（水）まで



プレイス

にち じ 時：11月15日（土）
午前9時30分～午後3時（予定）

ば しょ 場 所：玉川上水周辺

ない よう 内容：WALKINGに行こう！

もちもの 持ち物：飲み物、タオル、常備薬、手帳、

レジャーシート、ビニール袋、

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。



たい
たがやし隊

にち じ 時：11月13日（木）
午前10時30分～午前11時30分

※雨天でも実施します。

ば しょ 場 所：障害者センター2階 交流サロン

ない よう 内容：植物を使った飾り作り

もちもの 持ち物：なし

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

11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11月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
						へいかんび 閉館日
3	4	5	6	7	8	9
へいかんび 閉館日 ぶんか 文化の日 (祝日)	あーとサロン 午後1時15分 午後2時45分			スタッフ会議 ※ 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	
10	11	12	13	14	15	16
けんこうたいそう 健康体操 やす お休み 	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	たがやし隊 午前10時30分 午前11時30分 スタッフ会議 ※ 午後1時30分 午後2時30分		プレイス 午前9時30分 午後3時00分 (予定)	へいかんび 閉館日
17	18	19	20	21	22	23
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 ※ 午後12時30分 午後2時00分	スタッフ会議 ※ 午後1時00分 午後2時45分		へいかんび 閉館日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 (祝日)
24	25	26	27	28	29	30
へいかんび 閉館日 ぶりかえきゆうじつ 振替休日 (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 ※ 午後5時00分 午後5時30分				へいかんび 閉館日

※ 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。

◎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。

