

# つばさだより

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



2025年11月25日 がつにち はっこう 発行

(毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行)

月刊通信 12月号

☆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



## オープンディーの ご報告



雨がポツポツと降り、外は少し肌寒い気候……しかし、障害者センターの中は人の熱気で暑かった！『万葉の里 オープンディ』無事に開催しました♪  
足元の悪い中でしたが、多くの方々が障害者センターに足を運んでください、つばさが企画・担当した“絵付け・オリジナルマグネット作り”のコーナーもおかげさまで大盛況となりました。  
こどもからおとなまで、幅広い年齢層の方が参加され、みなさん思い思いに、白のマグネットに色を塗ったり絵を描いたりして、自分だけの世界にひとつだけの作品が出来上がりました。  
絵付けをしている時の真剣な表情、絵柄に悩む人、それぞれ楽しむ参加者の姿が印象的でした。参加賞の“ハロウィンステッキ”も、「全部手作りですか？！すごい！！」「とっても可愛いですね」と、ご好評をいただき嬉しく思います。

1階コミュニティ広場の壁面には「ハロウィン」をテーマにした、巨大な蜘蛛の巣を飾り付けました。この装飾は、あとサロン講師の中村先生にご協力いただき、インパクトのある仕上がりとなりました。天井から吊り下げたオバケたちの飾りは、つばさ・この里・ひかり・この葉の利用者のみなさんに色塗りや形取りをご協力いただき、とても楽しい可愛い装飾が出来ました。

「初めて（センターに）来ました。こんな楽しい事をやっていたなんて知らなかった。」という方にお会いし、障害者センターを知らないという地域の方々が『オープンディ』のように自由に見学できる機会は引き続き必要なだと感じました。  
当日ご参加いただいた方、ボランティアの皆さんに、改めて感謝申し上げます。

たくさんのご来場・ご協力  
ありがとうございました!!





# つばさトーク「感染症対策と手洗い講習」



10月29日(水)に、「日々取り組める感染症対策と手洗い講習」をテーマに、つばさトークを開催しました。感染症とは細菌、ウイルスなどの病原体が体内に侵入し、増えることによって体に異常(症状)が起こる状態のことです。主な感染症には、インフルエンザやノロウイルスなどがあります。感染症を防ぐには、手洗いやうがいが効果的です。今回は、感染症にからないために、正しい手洗いについて学びました。いつもの手洗いと正しい手洗いの汚れの落ち方の違いを機械(ブラックライト)で確認し、体験を通して知る機会になりました。

参加した方からは、「普段いかに洗えていないかが、わかりました。」「初めてやってみて、正しい手洗いが難しかった。」「意外と落ちなくて、大変でした。」などの感想をいただきました。

これからも、「つばさトーク」では日々の生活で活かせる企画をおこなっていきます。

きれいかな?



## けんこうたいそう かつどうしうかい 健康体操の活動紹介

今月は毎月第1・3月曜日に行う健康体操について紹介します。恋ヶ窪ベースという場所で開催しており、講師の指導のもと「自立生活体操」を行っています。

年齢や体調の変化に応じてトレーニングやストレッチを行う「自立生活体操」は、運動不足解消や日常生活動作の回復に役立てられます。音楽に合わせたり、椅子やボールを使ったりして楽しく動けるのが特徴です。

写真は10月の活動の様子を撮影したもので、普段は椅子に座って体操しています。最近は身体を動かしながらのう腦トレができる体操を教えてもらい、動きを間違えても笑い合いながら挑戦しています。途中で休憩をとりながら、1時間ほど体操します。椅子に座りながらではあります、全身を使って動くのでいい運動になります。ご興味のある方は、つばさまでお問い合わせください。

一緒に体操しましょう。



# 12月のプログラム予定

## けんこうたいそう 健康体操

日 時：12月1日（月）、12月15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



## あとサロン

日 時：12月2日（火）、12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



## ハンドクラフト

日 時：12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：ハギレを使ったクリスマスリース作り

参加費：なし

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います。

**※申込期間：12月3日（水）まで**



## たがやし隊

日 時：12月11日（木）  
午前10時30分～午前11時30分

**※雨天でも実施します。**



場所：障害者センター2階 交流サロン

内容：1年間の活動の振り返り

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

12月はお休みです。



## ひろば パソコン広場

日 時：12月9日（火）、12月23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。

## ラッブ WRAP

日 時：12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：ピアサポート

## ふゆ きょうしつ 冬のあと教室

日 時：12月20日（土）  
午後1時～午後3時（予定）



場所：障害者センター2階 多目的室

内容：毛糸のコースターを作ろう♪

定員：20名（先着順）

参加費：**300円（現金のみ・当日集めます）**

持ち物：飲み物、タオル、上履き、お金

**※詳細はお知らせをご覧ください。**

## おおそうじ つばさトーク・大掃除

日 時：12月24日（水）  
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：大掃除

◎交流サロンを丁寧に掃除して、気持ちよく新年を迎えませんか。道具はこちらで準備します。

みなさんの参加をお待ちしています。

ちいきかつどうしえん  
地域活動支援センターつばさ 2025年12月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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1時00分 午後2時45分	こうりゅう 交流サロン にち やす 1日お休み ※2	へいかんび 閉館日
8	9	10	11	12	13	14
	ひろば 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 ※1 午後1時30分 午後2時30分		ラップ WRAP  午後1時00分 午後3時00分	
15	16	17	18	19	20	21
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1時00分 午後2時00分	冬のあーと教室  午後1時00分 午後3時00分	へいかんび 閉館日
22	23	24	25	26	27	28
	ひろば 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12時30分 ～午後1時30分  午後5時00分 ～午後5時30分 つばさトーク  午後3時00分 ～午後4時45分				
29	30	31	※3			
へいかんび 閉館日	へいかんび 閉館日	へいかんび 閉館日	  			

※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6日(土)は、高次脳機能障害関係機関連絡会のため、交流サロンは1日お休みになります。ご理解・ご協力ををお願いします。

※3 12月29日(月)～令和8年1月4日(日)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。  
☆予定が急遽変更になることがあります。ご承知ください。



ふゆ

冬

の

あ

ー

と

教

きょう

し

室

2025!!

令和7年  
れいわねん

12月20日(土)

午後1時～3時



毛糸で  
けいと  
コースターづくり

場所：障害者センター2階 多目的室

参加費：300円（当日現金で集めます）

定員：20名

申し込み期限：12月8日(月)

連絡先：つばさ(042-321-1136)

クラフトをあまりやったことがない方も大歓迎です★沢山のお申込みおまちしています♪

