

# つばさだより

2025年12月25日 発行  
 (毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行)  
 月刊通信 1月号

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

## 障害者週間イベントが開催されました

12月9日は、1975年に国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。  
 日本ではこの日に合わせ、毎年12月3日から9日までの1週間を「障害者週間」と定め、  
 国・地方公共団体・関係機関などが、障害への理解を進める活動を行っています。

国分寺市では障害者週間に合わせ、障害の種類や障害のある方に対する理解と関心を深めるため「だれもがお互いを尊重し、支え合い、障害とともに自分らしくいきいきと暮らせるまち」をテーマに様々な取り組みをしています。

国分寺駅ビル「セレオ国分寺9階インドアガーデン」では、障害のある方々の作品展示が行われ、つばさからは3名が絵画等の作品を出展しました(現地で展示がなかった方も、「国分寺市障害者福祉をすすめる会」の令和8年カレンダーに掲載されています)。

また、「セレオ国分寺1階中央出入口前」で開催された“スイーツ&ハンドメイドフェア”では、万葉の里から“就労継続支援事業B型どーむ”が出店。多くの方々にお立ち寄りいただき、どーむのスイーツを手にとっていただける機会となりました。



セレオ国分寺の展示作品



カレンダー掲載作品



就労継続支援事業B型 どーむ  
 スイーツ販売

★今後は以下の日程で作品展示の予定があります。

令和8年1月12日(月・祝) いずみホールにて  
 令和8年1月13日(火)～30日(金) 並木公民館1階ロビーにて

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

# かつどうほうこく プレイス・ウォーキング活動報告

11月15日（土）に、プレイスの外出活動で玉川上水沿いへウォーキングに出かけました。  
プレイスでは毎年2～3回、ウォーキングの活動を開催しています。今回のコースは、【鷹の台駅（西武国分寺線）→こもれびの足湯→ショッピングモールLICOPA東大和→桜街道駅（多摩モノレール）→立川北駅】でした。足湯やショッピングモールのフードコートなど、プレイスでは初めて行った場所が多かったですが、紅葉の景色を楽しみながら、ドキドキとワクワクが入り混じったウォーキングとなりました。プレイスの次回の外出プログラムは、お花見ウォーキングの予定です。お楽しみに 



## ひろば かつどうほうこく パソコン広場の活動報告

毎月第2・4火曜日に開催しているパソコン広場では、ボランティアと職員に聞きながらパソコンの基本操作を覚えられます。日頃パソコンを操作する中で「ちょっと知れるといいな」と思うことがある方、パソコンに触れたことはないけれど使えるようになりたい方など、経験問わず幅広く参加しています。パソコンで行うことは人それぞれで、Excelで体調チェック表を作成したり、興味のあることを調べたり、参考書を見ながらWordを練習したりしています。パソコンのスキルが着実に上がっている方も多く、有意義な時間となっています。



## ～いきいきプログラムから『太極拳』のお知らせ～

いきいきプログラムでは、1月から3月までの3ヶ月、太極拳を行います。ゆったりとした呼吸と動きが特徴で、初心者の方も取り組みやすく、“入門しやすい健康運動”と言われています。太極拳で呼吸・身体・心を整え、日々の健康に繋がってみませんか。ご興味のある方は、つばさ職員まで気軽にお声かけください。

日時：1月25日（日） 11時～12時20分  
場所：いきいきセンター

★詳細は、「1月のプログラム予定」（3ページ目）をご覧ください。



※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  
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5日(月)、1月19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：1月13日(火)、1月27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6日(火)、1月20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10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：仕事に関すること・トラウマからの回復

ハンドクラフト



日 時：1月14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：馬の飾り作り



参加費：無料

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7日(水)まで

いきいきプログラム



日 時：1月25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 2-6-36 トミンハイム1階)

内 容：太極拳

持ち物：飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

※申込期間：1月22日(木)まで

※参加される方は、つばさ(042-321-1136)までお問い合わせください。

つばさトーク「書初め」



日 時：1月7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、書初めの道具を用意します。

ご都合の良いタイミングで、新年の抱負や好きな言葉など、自由に書きに来てみませんか。

プレイス



日 時：1月31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：レクリエーションと1年間の振り返り

たがやし隊

1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 2026年1月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
謹賀新年			1	2	3	4
			← ※1 →			
			閉館日	閉館日	閉館日	閉館日
5	6	7	8	9	10	11
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	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	スタッフ会議 ※2 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	
12	13	14	15	16	17	18
閉館日 (成人の日)	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 ※2 午後1時00分 ～ 午後2時00分	交流サロン 1日お休み ※3	閉館日
19	20	21	22	23	24	25
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					いきいき プログラム 午前11時00分 ～ 午後12時20分
26	27	28	29	30	31	
	パソコン広場 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	プレイス 午後1時00分 ～ 午後3時00分	

※1 令和8年1月4日（日）まで、国分寺市障害者センターは年始閉館となり、  
 年明けの開館は1月5日（月）からとなります。

※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17日（土）は、市民福祉講座のため、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。

