

つばさだより

2026年2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 3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

「出張ハンドクラフトクラブatなみき牧場」の報告



ハンドクラフトクラブでは、毎年地域のレンタルスペースをお借りして、創作イベントを行っています。今年度は、2月5日(木)に『出張ハンドクラフト』を開催しました。会場は、並木町にある「なみき牧場」というレンタルスペースを初めて利用しました。以前、同じ場所に牧場があったことから、「なみき牧場」という名前に繋がっているそうです。

今年もバレンタインにちなんだ創作を考え、今回は粘土でつくるカップケーキとマカロンを作りました。カップケーキの土台もパーツも全て粘土で、生クリームやチョコクッキー、苺のパーツを自由にトッピングしました。マカロンにも、表面に同じようにデコレーションをして、自分だけの作品を作りました。創作後は、ホットココアや紅茶を入れてお茶会をしました。「素敵な場所にみんなで集まれて、楽しいし幸せだね」という声が聞かれました。

早いもので、今年度のハンドクラフトクラブは3月で最後となります。お楽しみに！

※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

しみんふくしこうざ かいさい 市民福祉講座を開催しました

令和7年度第3回（今年度最終回）となる国分寺市民福祉講座を、1月17日（土）に開催しました。
講師には、『むさし国分寺訪問看護ステーション』の管理者で看護師の富永さんと、同ステーション
看護師の西山さんのお二人をお招きしました。西恋ヶ窪を拠点に、地域に根差した訪問看護サービスを
提供されており、幅広くご活躍されているお二人です。

「地域生活を支える訪問看護ステーションの支援と取り組み」をテーマに、「訪問看護」とはどんなサ
ービスなのかをより良く理解してもらい、活用する方法を広く知ってもらいたい！という目的で、ご講
演いただきました。訪問看護では、実際にどのようなケアがされているのかをお話しいただく中で、「か
らだ」を支えるケアだけでなく「こころ」そして「くらし」全体を支え、ひとりひとりと地域を繋げる
役割を担っているといった、とても厚みのあるお話を、詳しく聞くことができました。改めて、講師
のお二人、会場へ足を運んでくださった皆さまに、感謝申し上げます。



今後、YouTube配信も予定しております（2月下旬から3月初旬に配信開始予定）。

「訪問看護って言葉は聞いたことがあるけれど、どんなことをしているのかな。」「訪問看護サービス
利用してみたいけれど、自分や家族は対象になるのかな。」等々、ご興味のある方は、ぜひYouTube
配信をご覧ください。配信の視聴申込については、直接つばさ（042-321-1136）へ
お問い合わせいただくか、万葉の里のホームページからお申し込みできますので、チェックしてみ
てください♪（申込締め切り等については、つばさへお問い合わせください。）

いきいきプログラム「太極拳」の報告

1・2月の日曜日に、いきいきセンターで「太極拳」を開催しました。嶋田先生の指導のもと、
今回は太極拳の基本的な歩き方と、呼吸法に合わせて八つの型を行う気功「八段錦」を中心に学び
ました。約1年振りの開催のため、細かいところまで教えてもらいながら動きました。

参加者からは「できなかったけどできるようになった。」「気持ちよくからだが動かしました。」「
血流がよくなりました。」などの感想が聞かれました。次回の太極拳は3月22日（日）です。
参加希望の方は、つばさスタッフまでお申し込みください。



※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
3月のプログラム予定

けんこうたいそう
健康体操

日 時：3月2日(月)、3月16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：3月10日(火)、3月24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：3月3日(火)、3月17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：3月14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：その他のこと・暮らし方、やる気



ハンドクラフトクラブ

日 時：3月11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：1年間の振り返り・春の工作

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：3月4日(水)まで



いきいきプログラム

日 時：3月22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：3月19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。



プレイス

日 時：3月28日(土)
午前9時30分～午後4時00分(予定)

集合場所：国分寺駅改札を出たニューデイズ前

内 容：ウォーキング(飯能)

持ち物：お金、常備薬、飲み物、タオル、

レジャーシート、ゴミを入れるビニール袋

歩きやすい靴、動きやすい服装、

障害者手帳など

※詳しくは、お知らせを見てください。



たがやし隊

日 時：3月12日(木)
午前10時30分～午前11時30分

場 所：武蔵国分寺公園(※障害者センターに
集合してから、公園へ向かいます。)

内 容：武蔵国分寺公園の自然に触れる。

(※雨天時は、室内に変更します。)

その他：歩きやすい靴で、ご参加ください。

※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。



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3月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
						1 閉館日
2	3	4	5	6	7	8
けんこうたいそう 健康体操 ごぜん じ ぶん 午前10時30分 ゝ ごぜん じ ぶん 午前11時30分	あーとサロン ごこ じ ぶん 午後1時15分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時45分			スタッフ会議 かいぎ ※1 ごこ じ ぶん 午後1時00分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時00分		
9	10	11	12	13	14	15
	パソコン広場 ひろば ごこ じ ぶん 午後1時15分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時45分	ハンドクラフト クラブ ごこ じ ぶん 午後1時30分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時30分	たがやし隊 たい ごぜん じ ぶん 午前10時30分 ゝ ごぜん じ ぶん 午前11時30分 スタッフ会議 かいぎ ※1 ごこ じ ぶん 午後1時30分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時30分	交流サロン こうりゅう ごこ やす 午後お休み ※2 ごこ じ ぶん 午後2時45分 で閉館です	ラップ WRAP ごこ じ ぶん 午後1時00分 ゝ ごこ じ ぶん 午後3時00分	閉館日
16	17	18	19	20	21	22
けんこうたいそう 健康体操 ごぜん じ ぶん 午前10時30分 ゝ ごぜん じ ぶん 午前11時30分	あーとサロン ごこ じ ぶん 午後1時15分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時45分		交流サロン こうりゅう ごこ やす 午後お休み ※3	閉館日 春分の日 (祝日)		いきいき プログラム ごぜん じ ぶん 午前11時00分 ゝ ごこ じ ぶん 午後12時20分
23	24	25	26	27	28	29
	パソコン広場 ひろば ごこ じ ぶん 午後1時15分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時45分	スタッフ会議 かいぎ ※1 ごこ じ ぶん 午後12時30分 ゝ ごこ じ ぶん 午後1時30分 ごこ じ ぶん 午後5時00分 ゝ ごこ じ ぶん 午後5時30分		スタッフ会議 かいぎ ※1 ごこ じ ぶん 午後1時00分 ゝ ごこ じ ぶん 午後2時45分	プレイス ウォーキング @飯能 はんのつ ごぜん じ ぶん 午前9時30分 ゝ ごこ じ ぶん 午後4時00分	閉館日
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 3月13日(金)、職員研修のため、障害者センターは午後2時45分で閉館となります。
 午後の交流サロンはお休みになります。

※3 3月19日(木)、高次脳機能障害者関係機関連絡会のため、午後の交流サロンはお休みになります。
 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。

