

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

はなみ お花見ウォーキングに行ってきました

3月28日(土)に、プレイスのみなさんと一緒に飯能にある「トーベヤンソンあけぼの子ども森公園」へ、お花見ウォーキングに出かけました。当日はちょうど桜が満開。川沿いを歩くと、ピンク色の花が広がり、「きれいだね」「春が来たね」と自然と笑顔がこぼれます。ゆっくりと歩きながら、それぞれのペースで春の景色を楽しみました。

途中、園内にシートを広げてひとやすみ。満開の桜を見ながら、みんなでお弁当をいただきました。

外で食べるごはんはいつもより美味しく感じられ、「また来たいね」「楽しいね」と会話も弾みます。

歩くことが少し苦手な方も、職員と一緒に無理のないペースで参加され、自然の中で心地よい時間を過ごすことができました。これからも、季節を感じられる外出を大切にしていきたいと思えます。



こんにちは。

グループホームから異動してきました。その前は太陽にいました。

この4月からは、計画相談の担当になります。

新たな出会いがあることを期待して、ワクワクしています。どうぞよろしく願いいたします。

前田

皆さんこんにちは。

改めまして、つばさの栗山と申します。3月までは一般相談に在籍していましたが、4月から計画相談員となりました。また気持ちを新たに、利用者さんと一歩一歩、学びと成長の日々を歩んでいきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

栗山



「メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会」について



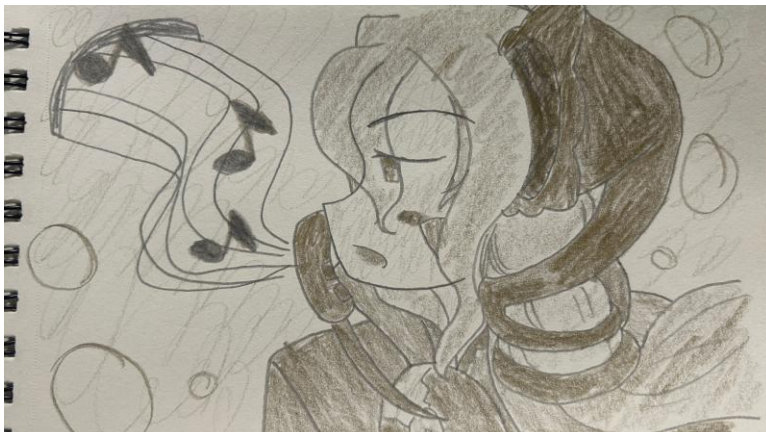
今年度からWRAPが「メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会」というプログラムに変わります。プログラム名が変わっただけではなく、日々感じていることやちょっとした出来事など、より生活のことを話しやすいテーマが取り入れられました。これまで通り、体調のことや調子を支えているものは何かを話すテーマもあります。また、相手の発言を否定しない、発言をパスしてもよいなどの「安心のための同意」も引き継がれています。詳細はプログラムのチラシをご確認ください。

さくひんしょうかい 作品紹介コーナー

つばさ利用者の作品を紹介いたします。

つばさだよりに掲載したい作品がありましたら、地活スタッフまでお問い合わせください。

N・Hさん



U・Yさん

H・Yさん





5月のプログラム予定



健康体操

日時：5月11日(月)、5月18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



パソコン広場

日時：5月12日(火)、5月26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：5月19日(火)
午後1時15分～午後2時45分

※5月5日(火)はお休みです。
(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



メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会

日時：5月9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：最近ちょっと気になっていること…

小さな心配やなんとなく気になること



ハンドクラフトクラブ

日時：5月13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：ポーチ作り

参加費：100円

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：5月8日(金)まで

たがやし隊

日時：5月14日(木)
午前10時30分～午前11時30分

※雨天の場合は中止です。

場所：障害者センター周辺の畑

内容：野菜、花の苗植えなど

持ち物：飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装



いきいきプログラム

日時：5月24日(日)
午前11時～午後12時20分

場所：障害者センター3階 活動室

内容：フラダンス

持ち物：飲み物、タオル、上履き

※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：5月16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：自己紹介、6月外出の説明

持ち物：飲み物、タオル、上履き



ちいきかつどうしえん
 地域活動支援センターつばさ 2026年5月の予定

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				スタッフ会議 ※ 午後1時00分 ~ 午後2時00分		へいかんび 閉館日 けんぽうきねんび 憲法記念日 しゅくじつ (祝日)
4	5	6	7	8	9	10
へいかんび 閉館日 みどりの日 しゅくじつ (祝日)	へいかんび 閉館日 こどもの日 しゅくじつ (祝日)	へいかんび 閉館日 ぶりかえきゅうじつ 振替休日 しゅくじつ (祝日)			メンタルヘルスト ひびく 日々の暮らしを かつかい 語る会 午後1時00分 ~ 午後3時00分	
11	12	13	14	15	16	17
けんこうたいそう 健康体操 午前10時30分 ~ 午前11時30分 (こいがくほ 恋ヶ窪ベース)	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	たい 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	スタッフ会議 ※ 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	へいかんび 閉館日
18	19	20	21	22	23	24
けんこうたいそう 健康体操 午前10時30分 ~ 午前11時30分 (こいがくほ 恋ヶ窪ベース)	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
25	26	27	28	29	30	31
	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 ※ 午後12時30分 ~ 午後1時30分 ~ 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。

【サロン事業登録・更新面談のお願い】

プログラム・交流サロンを利用する方、つばさで相談を希望する
 方は、更新面談を行っています。面談の日程調整をしますので、
 つばさスタッフまでお声がけください。
 ご協力をお願いします。



いきいきプログラム ^しお知らせ



ない よう
内 容：フラダンス

ひ がつ にち にち がつ にち にち がつ にち にち
日 にち：5月24日（日）・6月28日（日）・7月26日（日）

じ かん ごぜん じ ごご じ ぱん
時 間：午前11時～午後12時20分

も もの すいぶん うわば
持ち物：水分・タオル・上履き

ば しょ しょうがいしゃ かい かつどうしつ
場 所：障害者センター3階 活動室



^{さんか} ^{かた}
※参加される方は、つばさ(042-321-1136)まで^{れんらく}連絡してください。

^{とうじつおく} ^{かた} ^{けっせき} ^{かた} ^{ばんごう} ^{じぜんれんらく} ^{ねが}
当日遅れる方や、欠席される方もこちらの番号に事前連絡をお願いします。

メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会

暮らしや体調、人との関わりなど、テーマに沿って対話をします。話すことで自分の考えが整理でき、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。安心・安全の場として、ファシリテーターが進行役を務めます。参加者たちの経験や日常で感じていることを尊重し、ゆるやかに言葉を交わす時間とします。



実施方法

- 各回は1回完結型です。
- 途中参加、興味のあるテーマのみの参加が可能です。
- 発言は任意、聞くだけの参加もできます。
- 短い読み物や文章をきっかけに對話します。

日程とテーマ(全11回) 13:00~15:00

- 5月9日 最近ちょっと気になっていること...小さな心配やなんとなく気になること
- 6月20日 今日の調子はどんな感じ...元気・普通・疲れたなど、今の自分
- 7月11日 これがあると少し助かる...人・物・場所・習慣など
- 8月15日 あとから「あれ?」と思ったこと...体調や気持ちの変化、気づいたこと
- 9月12日 人とのちょうどいい距離...近すぎる?遠すぎる?心地よい関わり
- 10月24日 心に残っている言葉...うれしかった言葉、気になった言葉
- 11月14日 時間が長く感じる時...調子が出ない日や、待つ時間
- 12月12日 前の自分と今の自分...変わったこと、変わらないこと
- 1月9日 続いていること、好きなこと...小さな楽しみや習慣
- 2月13日 意味が分からないままの出来事...まだ整理できていない経験
- 3月13日 最近あった小さなこと...うれしかったこと、困ったこと

対象: 障害・難病をお持ちの方

※参加回数をご自分のペースで構いません。
関心のある内容の回にご参加下さい。

定員: 10名

参加費: 無料

場所: 国分寺市障害者センター3階活動室

申込み: 地域活動支援センターつばさ

※利用には登録が必要になります。見学することもできますので、お気軽にお問い合わせください。

ファシリテーター: 池田 真砂子 氏

(看護師・訪問型職場適応援助者)

一般社団法人ルンアルン 理事

連絡先:

地域活動支援センターつばさ

国分寺市泉町2-3-8 国分寺市障害者センター内

☎ 042-321-1136 Fax 042-321-1207