

国分寺市障害者センター
 地域活動支援センターつばさ

6月

〒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

発達障害啓発週間・市民福祉講座開催のご報告

4月2日(木)～4月8日(水)の発達障害啓発週間では、国分寺市役所1階の多目的スペースにて、発達障害の理解と支援を広めることを目的としたパネル展示を行いました。世界自閉症啓発デーのシンボルカラーである青色にちなみ、「青いクジラに込めた共生の願い」と題して、障害者センター、KOCO・ジャム、法人内グループホームの利用者と職員とが、力を合わせてクジラのアート作品を製作展示し、『発達障害について』理解と支援を広める内容のパネルとともに、多くの皆さまに見ていただくことができました。

パネル展示を見に行ってきた方から、「可愛くて素敵だった」「自立していて良かったよ」等、感想をいただきました。

また、4月18日(土)に「発達障害の理解と支援・関わり方」をテーマに、市民福祉講座を開催しました。川崎市南部地域療育センターアドバイザーで公認心理師・臨床心理士の山口加代子氏を講師に招き、発達障害の基礎理解から具体的な事例を通じた関わり方についてお話しいただきました。当日は30数名が会場に参加、後日のYouTube配信は70名のお申し込みがありました。

つばさでは、障害に関する理解を広める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、皆さまのご参加をお待ちしています。



～パネル・クジラ展示～



～市民福祉講座チラシ～

しんにんしよくいん あいさつ 新任職員のご挨拶



がっ 4月16日より ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターつばさに入職 になりました村上
と申します。自然の中を散歩することや、写真を撮ること、絵や
アート作品を見ることが好きです。皆さんとお話してできることが
とても楽しみです。どうぞよろしくお願ひいたします。



じぎょうとうろく こうしんめんだん ねが サロン事業登録・更新面談のお願い

プログラム・交流サロンをご利用の方々、つばさで相談をご希望の方々は、更新面談を行
っています。面談の実施がまだの方は日程調整をいたしますので、つばさ職員へお声がけく
ださい。ご協力よろしくお願ひいたします。



けんこうたいそう し かつどう ほうこく 健康体操よりお知らせ・活動ご報告



つばさでは、毎月2回、健康体操プログラムを開催しています。
障害・難病の方を対象に、市内の『恋ヶ窪ベース』というレンタルスペースをお借りして、
午前10時30分から11時30分の1時間、自分の身体に意識を向け、ゆっくりと腕や肩・
上半身を伸ばす、足の裏やふくらはぎ・ももの裏等を伸ばす、といった体操を行っていま
す。

令和8年度4月より、健康体操プログラムの講師が変わりました。新たな講師の方と共に、
身体との向き合い方を学び、日々の健康維持や発展につなげていけたらと思います。

ご興味のある方は、つばさまでご連絡お待ちしております。

見学・体験もできますので、お気軽にお問合せください。

4月の2回目はマットを使いました。

靴を脱ぎ、マットの上で足の指を広げたり、
足の裏や足の甲など、普段伸ばさない身体
の部位に意識を向け、ゆっくりとした動きで、
体操をしました。

参加者から、「足がぽかぽかと温かくなった」

との感想をいただきました。



※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
6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： 6月1日(月)、6月15日(月)
午前10時30分～11時30分

ば しょ 所： 恋ヶ窪ベース

(住所：東戸倉2丁目10-11)

もち物： 飲み物、タオル、上履き



ひろば
パソコン広場

にち じ 時： 6月9日(火)、6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)

ば しょ 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： 6月2日(火)、6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)

ば しょ 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

にち じ 時： 6月20日(土)
午後1時～午後3時

ば しょ 所： 障害者センター3階 活動室

テーマ： 今日の調子はどんな感じ…

元気・普通・疲れたなど、今の自分



ハンドクラフトクラブ

にち じ 時： 6月10日(水)
午後1時30分～午後2時30分

ば しょ 所： 障害者センター2階 交流サロン

ない 内容： 毛糸のかご(小物入れ)作り

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： 6月3日(水)まで



たがやし隊

にち じ 時： 6月11日(木)
午前10時30分～午前11時30分

※雨天の場合は中止です。

ば しょ 所： 障害者センター周辺の畑

ない 内容： 野菜、花の苗植えなど

もち物： 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装



プレイス

にち じ 時： 6月6日(土)
午前11時00分～午後1時30分

ば しょ 所： 『北海道・国分寺店』
午前11時に国分寺駅に集合します

ない 内容： みんなで、ご飯を食べよう♪

参加費： 3,000円～(食事代)

もち物： お金

申込期間： 6月1日(月)まで

* 詳細はチラシをご覧ください。



いきいきプログラム

にち じ 時： 6月28日(日)
午前11時～午後12時20分

ば しょ 所： 障害者センター3階 活動室

ない 内容： フラダンス

もち物： 飲み物、タオル、上履き

※参加される方は、つばさ(042-321-1136)
までお申し込みください。



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1	2	3	4	5	6	7
けんこうたいそう 健康体操 ごぜん じ ふん 午前10時30分 ごぜん じ ふん 午前11時30分 こいがくほ (恋ヶ窪ベース)	あーとサロン ごぜん じ ふん 午後1時15分 ごぜん じ ふん 午後2時45分			スタッフかいぎ 会議 ※1 ごぜん じ ふん 午後1時00分 ごぜん じ ふん 午後2時00分	プレイス ごぜん じ ふん 午後1時00分 ごぜん じ ふん 午後3時00分	へいかんび 閉館日
8	9	10	11	12	13	14
	パソコンひろば 広場 ごぜん じ ふん 午後1時15分 ごぜん じ ふん 午後2時45分	ハンドクラフト クラブ ごぜん じ ふん 午後1時30分 ごぜん じ ふん 午後2時30分	たがやし 隊 ごぜん じ ふん 午前10時30分 ごぜん じ ふん 午前11時30分 スタッフかいぎ 会議 ※1 ごぜん じ ふん 午後1時30分 ごぜん じ ふん 午後2時30分			
15	16	17	18	19	20	21
けんこうたいそう 健康体操 ごぜん じ ふん 午前10時30分 ごぜん じ ふん 午前11時30分 こいがくほ (恋ヶ窪ベース)	あーとサロン ごぜん じ ふん 午後1時15分 ごぜん じ ふん 午後2時45分			スタッフかいぎ 会議 ※1 ごぜん じ ふん 午後1時00分 ごぜん じ ふん 午後2時45分	メンタルヘルス と日々の暮らし を語る会 ごぜん じ ふん 午後1時00分 ごぜん じ ふん 午後3時00分	へいかんび 閉館日
22	23	24	25	26	27	28
	パソコンひろば 広場 ごぜん じ ふん 午後1時15分 ごぜん じ ふん 午後2時45分	スタッフかいぎ 会議 ※1 ごぜん じ ふん 午後12時30分 ごぜん じ ふん 午後1時30分 ごぜん じ ふん 午後5時00分 ごぜん じ ふん 午後5時30分	こうりゅう 交流サロン ごぜん じ ふん 午後お休み ※2			いきいき プログラム ごぜん じ ふん 午前11時00分 ごぜん じ ふん 午後12時20分
29	30	<p>※1 スタッフかいぎ じかん 会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。</p> <p>※2 6月25日(もく)は高次脳機能障 害関係機関連絡会のため、ごぜん じ ふん 午後1時30分 交流サロンはごぜん じ ふん 午後お休みになります。</p> <p>ご理解・ご協力をお願いします。</p> <p>◎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。</p>				

