

# すばる（生活介護）での1コマ

すばるでカントリーケーキ（コーンフレーク・レーズン・ミックスマッシュ・マシュマロを混ぜたお菓子）を作って皆さんと食べました。感染症対策のため、皆で料理をする活動はできませんでしたが、職員が作る様子をライブで鑑賞しました。徐々に以前のように戻りつつあります。

午前は買い物



スーパーで材料を調達



お会計

午後はライブキッチン



調理開始！



マシュマロがとけていい香りがします



冷やして固めて



紅茶と一緒に♪

お菓子は皆さんから大好評で、楽しいひとときとなりました！

## 点字教室のご紹介

障害者福祉センターには様々な資格を持った職員がいます。全国的にも数少ない「視覚障害者生活支援員」という資格をご存じでしょうか？

主に中途視覚障害の方へ様々な支援を行っています。

視覚障害者にとって重要なコミュニケーションツールの1つとして「点字」があります。

定期的に点字教室を開いて、視覚障害の方の学びの場を提供しています。

良い情報交換の場にもなっています。

開催日時：金曜日 月に3回程度 10時～11時半

登録制となっておりますので詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先：障害者相談支援事業所ほくと：0422-55-3616



令和5年8月発行

社会福祉法人武蔵野  
武蔵野市障害者福祉センター

HP <https://fukumusashino.or.jp/>

〒180-0011  
武蔵野市八幡町  
4-28-13

Tel 0422-55-3825  
Fax 0422-51-9951

アクセス  
JR三鷹駅北口より  
『関東バス2番乗り場』  
柳沢駅行き  
『武蔵野中央公園』  
下車 徒歩5分

しょうがいしゃふくし しょうがいしゃふくし しょうがいしゃふくし しょうがいしゃふくし しょうがいしゃふくし  
**障害者福祉センター 令和5年度講習会(後期) 受講者募集**

こうしゅうかいめい 講習会名	きかん 期間	ようび 曜日	じかんばしょ 時間・場所	ていいん 定員
1 はいききょうしつ 俳句教室	9/26~(6回)	だい かようび 第4火曜日	じ じ ぶん 10時~11時30分 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 6名
2 ボルダリング教室	1/16・2/6・2/20・ 3/5(4回)	だい かようび 第1・3火曜日 かつのぞ (1月除く)	じ じ ぶん 10時~12時30分 むさしの 武蔵野プレイス	めい 7名
3 しょうぎきょうしつ 将棋教室	9/7~(13回)	だい もくようび 第1・3木曜日	じ じ ぶん 10時~11時30分 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 8名
4 コアトレーニング& ストレッチ	11/4~(8回)	だい とうようび 第1・3土曜日	じ じ 10時~11時 しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	めい 6名
5 ストレッチ教室	12/23・1/6(2回)	とうようび 土曜日	じ じ 10時~11時 むさしのしそごうたいいくかん 武蔵野市総合体育館	めい 12名

※「コアトレーニング&ストレッチ」と「ストレッチ教室」はヨガマットから1人で起き上がれる、仰向け姿勢やうつ伏せ姿勢ができる方がご応募ください。  
 ※「ボルダリング教室」は階段昇降ができて、身体が支えられる方がご応募ください。

【対象】市内在住の18歳から74歳(令和5年4月1日現在)までの、障害者手帳をお持ちで1人で受講できる方。  
 ひとりふくすうこうしゅうじゅうこうか  
 1人複数講習受講可。

【費用】無料

【送迎】公共交通機関の利用が困難な方は送迎あり。

添乗員が送迎車と会場の付き添いを行います。(2、4、5は送迎無し)

【申込み】①氏名(フリガナ)②年齢③住所④連絡先(電話・FAX・メール等)⑤障害者手帳の種類と等級⑥講習会名(希望順位を明記)⑦送迎希望の有無(2、4、5は送迎無し)⑧手話通訳希望の有無を明記のうえ、ハガキ・FAX またはメールで下記障害者福祉センターへ。

【締切】1、3は、8月17日(木曜日)必着。2、4、5は、10月16日(月曜日)必着。  
 各講習会の開講日の1週間前までに受講可否の連絡をします。定員を超えた場合は抽選、ただし初参加希望の方、第1希望の方を優先とします。講習内容の参考としますので、申込み項目①~⑧は記入漏れのないようにお願いします。

◇申し込み、問い合わせ:武蔵野市障害者福祉センター講習会担当  
 〒180-0011 八幡町4-28-13 TEL 55-3825、FAX 51-9951 メール cnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp



こうしゅうかい しょうがい  
**講習会のご紹介**  
 コアトレーニング&ストレッチ・ストレッチ教室

マットを使用しストレッチを行い、体幹部を鍛えバランスの  
 良い身体づくりを目指す講習会の参加者を募集します。  
 後半は、全身をストレッチで伸ばし柔軟性の向上を目指します。

講師：昌浦 龍男 (障害者スポーツ指導員)

