



調布市障害者地域活動支援センター

ドルチェだより

第64号 平成30年12月発行

〒182-0026 調布市小島町2-47-1  
調布市総合福祉センター内 4階  
調布市社会福祉協議会 障がい者支援係  
障害者地域活動支援センター ドルチェ  
☎:042-490-6675 (直通)  
受付時間 9:00~17:00  
FAX: 042-444-6606 (直通)  
メール: [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)



今年もクリスマスの季節がやってきました!  
みんなで冬のイベントを楽しみましょう!

ドルチェ **クリスマスパーティー**

**12月15日(土) 正午~15時**

- 対象 市内在住の障がいのある方とその家族
- 内容 軽食(つみれ汁、ロールケーキ等)  
クリスマスビンゴ、職員出し物、歌等
- 場所 総合福祉センター4階  
クローバー・生活支援室
- 定員 40名(申し込み順)
- 参加費 300円
- 締切 12月4日(金)



「調布市障害者地域自立支援協議会講演会」

「調布でオリ・パラを迎えるということ」

~パラスポーツを、体験して、知って、誰もが気持ちよく過ごせるまちづくりを~

**12月15日(土)**

**14:30~16:45** \*開場:13:40

- 場所 東京都多摩障害者スポーツセンター 体育館  
\*味の素スタジアムで仮運営中



- 内容 <第1部 パラスポーツ体験 車いすバスケットとボッチャの2種目を体験!>  
講師 車いすバスケット篠田匡世氏 ボッチャ秋元妙美氏

<第2部 パネルディスカッション>コーディネーター 桜美林大学専任講師 谷内孝行氏

- 持ち物・服装 上履き 動きやすい服装
- 参加費 無料 障害の有無にかかわらず参加できます \*手話通訳あり
- 申込期間 11月20日(火)~12月12日(水)

- 申し込み方法
- ①インターネット(東京電子自治体共同運営電子申請サービス)
  - ②FAX(送信先:調布市障害福祉課 042-481-4288)
  - ③調布市役所2階障害福祉課窓口



**「要約筆記体験会**

**～聞こえにくい方へ文字で伝えるコツを学ぼう～**

**2月8日(金)、15日(金)、22日(金)  
 10:00～12:00**

- 対象 市内在住在勤の方
- 内容 聞こえにくい方へ、分かりやすく書いて伝えるコツを学ぶ(全3回)
- 場所 総合福祉センター4階 視聴覚室
- 定員 20名(多数抽選)
- 費用 無料
- 講師 片岡和代氏(東京都登録要約筆記者)
- 締切 **12月21日(金)～1月22日(火)**



**障がいのある方のための**

**かんたん たいそうきょうしつ  
 簡単体操教室**

身体を動かして、気軽に健康づくりをはじめませんか？

車椅子や椅子に座ったままでも出来る簡単な体操です。

どのような障がいのある方でもご自分のペースでご参加いただけます。

**手話通訳もあります！**



毎月第1木曜日※

午後1時30分～2時30分

調布市総合福祉センター4階視聴覚室

参加費無料！申込み必要なし！

市内在住の身体に障がいのある方とご家族が対象です。お気軽にお越しください！皆さま気軽に参加しています♪

やまかわ ようこ  
 講師：山川 容子氏

※第1木曜日が祝日の場合は開催日が前後することがあります。

**しょう かた ば そ こん こうしゅうかい  
 障がいのある方のためのパソコン講習会**

講座名	開催日	講師	時間	費用	申込期間
ワードを使って画像の編集 <small>じかん</small> (1回2時間、全2回の講座です。) 定員 6名	1月21日(月) 1月28日(月)	た だ 田	13:30～15:30	1000円	12/6(木)～1/15(火)
パソコン・スマホ・タブレット <small>こべつそうだんかい</small> <b>なんでも個別相談会</b> (各回2人まで)	1月25日(金)	た だ 田 し み ず 清水	①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30	500円	12/6(木)～1/17(木)

しょうがいねんきん こべつそうだんかい  
**障害年金・個別相談会**

毎月1回の個別相談会では、障害年金に詳しい社会保険労務士が、おひとりおひとりのご相談にじっくり対応いたします。「障害者手帳は持っているけど、自分は該当する?」「手続きはどうすれば?」などのご質問に社会保険労務士が50分程度でわかりやすくご説明いたします。

(個別相談会は市内在住の方が優先です)

**場所** 総合福祉センター4階 生活支援室・クローバー室  
 「障害年金サポート調布」の協力による無料相談会です。

相談された方々の声より

「自分の症状でも申請して良いのか迷って  
 いましたが話を聞いて良かった」…

実施日	開始時間	申込期間
12月21日(金)	① 13:30 ② 14:30 ③ 15:30	～12月14日(金)
1月18日(金)	② 13:30 ② 14:30 ③ 15:30	～1月11日(金)

**「気を付けよう! インフルエンザなどの感染症」**

そろそろインフルエンザなどの、感染症流行の季節ですね。手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄にします。外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本です。



インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

高次脳機能障がい者サロン

**カラダ☆**

●障がい者スポーツセンター  
 ●武蔵野の森総合スポーツプラザ  
 に行ってきました!



お弁当はオリジン弁当で購入して、障害者スポーツセンターの会議室で食べました。新築の武蔵野の森総合スポーツプラザではプールやアリーナを見学しました。参加された皆さんも楽しまれた様子でした。

\*障がい者スポーツセンターの利用について  
 トレーニング室、体育館、卓球室などがご利用になれます。個人で初めて利用される方は障害者手帳をご持参いただければ無料でご利用いただけます。団体での利用は予約制で3か月前より受付をしています。 利用時間 9:00～21:00  
 問い合わせ TEL042-444-2238

**1月の土曜ドルチェ**

1月19日(土)  
 13:30～15:00

うたって、おどって、さわって、  
 思いっきり音楽!

子供向け企画



- 対象 市内在住の障がいのある方とその家族
- 内容 歌を歌いながら楽器を体験して音楽を楽しみましょう♪  
 \*プログラムは当日発表
- 場所 総合福祉センター 4階視聴覚室
- 定員 10名(先着順)
- 参加費 無料
- 締切 1月16日(水)





## ドルチェの事業のご案内



障がいのある方が、地域でいきいきとした生活を続けるために必要な情報提供や仲間作りの支援、障がいに対する理解促進と普及啓発、ボランティア育成、相談支援等を行っています。お気軽にお立ち寄りください。

### デイサービス

名称	曜日	時間	活動内容
障がい者デイサービス クローバー	火・木	10:00～15:00	社会参加のきっかけ作りの場として音楽、書道などの趣味活動をしています。65歳未満の身体に障がいのある方が対象です。
作業体験デイサービス 若草	月・水・金	10:30～14:30	仕事をしたいという方の第一歩の場です。封入などの事務作業や点字打ち、総合福祉センター売店「若草ショップ」での販売を行っています。

### 各種サロン

ドルチェサロン	水・第3土	10:00～16:00	情報交換や仲間作りの場として、気軽に立ち寄れる場です。当事者協力員がお待ちしています。
高次脳機能障がい者サロン キラ星☆	第4月	10:00～15:00	若年の高次脳機能障がい者の活動の場です。調理や外出などを行っています。
聞こえない聞こえにくい人のサロン ゆびさきの会	第1・3火	13:30～15:30	中途失聴・難聴者の手話講習会を卒業した方の集いの場です。
中途視覚障がい者サロン イッポ 月曜 ippo アイ	第1月	13:30～15:00	見えにくい、見えなくなった方の情報交換の場です。視覚に障がいのある方向けの講習会なども企画しています。

### 定例活動

うたごえドルチェ	第4木	14:00～15:30	講師の演奏に合わせて、みんなで季節の歌や懐かしのメロディなどを歌います。
障がいのある方のための 簡単体操教室	第1木	13:30～14:30	ストレッチなど、座ったままで出来る体操もあります。 ★手話通訳付きです。
セルフケアコーナー	第1水	10:00～16:00	車椅子に乗ったまま測れる体重計と自動血圧計を設置。
ドルチェトーク	第3水	13:30～14:30	テーマを決めてサロン内でトークをしていきます。当事者協力員の方も参加します。
ドルチェ麻雀	第4水	13:00～16:00	障がいの有無を問わず交流できる場です。

### 各種講習会

障がいのある方のための パソコン講習会	不定期	入門から応用までさまざまな講座を企画しています。 講座の詳しい内容は2面に記載しています。
生活講習会	不定期	カラオケやフラワーアレンジメントなど、趣味や暮らしに役立つ講習会を企画しています。詳しくは2面に掲載しています。

### 自主グループ支援

障がいのある方がグループを作り、スポーツや趣味活動、情報交換などの活動を行っています。現在、約20グループが総合福祉センターほか、市内各所で活動しています。参加希望の方、新しくグループを作りたい方はご相談ください。

### 障害者(児)相談支援事業

指定相談支援	相談窓口対応時間 月～金	9:00～17:00	生活全般の相談、障害者総合支援法に基づくサービス利用計画の作成を支援します。
高次脳機能障がい者支援促進			高次脳機能障がいの理解に関する普及啓発や相談など、必要な援助を行います。