

調布市障害者地域活動支援センター

ドルチェだより

第72号 令和2年4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



ねんど しょう しゃしえんがかり ねが
令和2年度の障がい者支援係です。よろしくお願ひします！

左上から順に・・・
 ⇒勝山裕太 古谷千寿
 係長 木内洋 植木美幸
 瀬古裕美子 新井敦子
 宮本泰輔
 右下から順に・・・
 ⇒木村美和 小田嶋陵子
 牧瀬麻衣子 大平尚美
 三部美幸 井ノ口信幸



谷生子



原田基久子



佐藤祐香

よろしくお願ひします！



小田嶋陵子

若草やうたごえドルチェを担当します！



牧瀬麻衣子

相談支援や自主グループを担当します！



内海睦海

請求・発送・ドルチェ会計、事務などを担当します！

退職

高瀬理恵



みなさん、短い間でしたがお世話になりました。最後のご挨拶が出来なかった方には、お会いできなくて残念です。私は、みなさんといろいろお話す時間がとても大好きでした。本当にありがとうございました。お会いすることがあったら、ぜひ声をかけてくれると嬉しいです。

ドルチェサロン協力員

毎週水曜日と毎月第3土曜日のドルチェサロンで、わたしたち当事者協力員がお待ちしています！気軽に楽しくおしゃべりしながら、情報交換しましょう！



浅嶋丈夫



市橋 博



江口正和



木村洋平



高江洲幸男



道口由美子



渡部登清子



松浦光悦

若草協力員

月・水・金曜日に、「作業体験デイサービス・若草」のメンバーと一緒に総合福祉センター1階売店「わかくさショップ」で販売を担当しています！ぜひお立ち寄りください！



大塚洋子



山田朱美



富澤須巴江



三輪直美



川又香織



山野美子



石黒とし子



岡本弘江

*ドルチェをご利用されている皆様へ

・新型コロナウイルスの感染拡大防止のため3月よりたくさんの事業をやむを得ず中止・延期とし、皆様にはご迷惑をおかけしております。今後の状況をみながら事業の開催を検討してまいります。また来所時には手洗い・うがいの実施、4階入口にあるアルコールの手指消毒のご協力をお願いします。また楽しいひと時を過ごせるように体調管理にご留意いただけますようよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響により、事業を中止する可能性がございますのでご了承ください。

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
「パワーポイントは 難しくない! (全3回)」(定員6 名 多数抽選)	6月1日(月)	しみず	13:30~15:30	1000円 (テキスト ト代)	5/11(月)~ 5/26(火)
	6月8日(月)				
	6月15日(月)				

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、自分に該当する?」「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)

*注意: 障害年金個別相談会が午前中に変わりました。

場所 総合福祉センター4階 視聴覚室・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できる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
5月15日(金)	① 9:30 ② 10:30 ③ 11:30	4月10日(金)~5月8日(金)
6月19日(金)	② 9:30 ② 10:30 ③ 11:30	5月8日(金)~6月12日(金)



正しい知識と予防で感染症を防ぎましょう!

どうやって感染するの?

- 【1】 飛沫感染・・・感染者の飛沫(くしゃみ、咳など)と一緒にウイルスが放出され他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- 【2】 接触感染・・・感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付き、未感染者がその部分に触れると、感染者に直接触れなくても感染します。
*感染場所の例・・・電車・バスのつり革やドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

予防対策はどうしたらいい?

- ① 手洗い・アルコール消毒
- ② うがい
- ③ マスクの着用
- ④ 部屋の換気
- ⑤ 適度な湿度を保つ



*その他、食事や睡眠・適度な運動など普段からの健康管理に気を付けることも感染症予防のために大切です。



☆ドルチェサロンメンバー 奈良淳平さん (25 歳)

1995 年 埼玉県上尾市生まれ

小学校 4 年の時にポッチャに会う

2017 年 日本福祉大学を卒業し、CIL ちょうふにてピアスタッフとして活動中

マイブーム・・・デブエット (ダイエットの反対語) 好きな食べ物・・・麺類 (うどん等)・肉

Q: ポッチャを始めたきっかけは何ですか?

A: 10 歳の時に「埼玉県障がい者交流センター」で、いろいろな障がい者スポーツ講習会をやっていて、そこでたまたま出会ったのが「ポッチャ」でした。その時初めてランプ (滑り台のような競技用補助具) を使って、ボールをバケツ (その時の標的) に当てたのがとても嬉しかったのを今でも覚えています。

Q: ポッチャの魅力とは何でしょうか?

A: 障がい者・健常者関係なく、同じルールでできるところだと思います。

自分が小学生の時、体育はいつも見学で正直飽きていました。そんな時ポッチャと出会い、初めて「自分(競技) やってるなあ」という実感が生まれ、スポーツが「見るもの」から「やるもの」へと概念が変わりました。

Q: そこから奈良さんの競技人生が始まったのですね。競技を始めたころのエピソードを聞かせてください。

A: 両親と 3 人で初めてポッチャの大会に出た時に、「埼玉ポッチャクラブ」という数々の日本チャンピオンを輩出している名門チームから誘われたのが、1 つ目の出会いでした。しかし、メンバーには日中働いている社会人も多く、練習が夜遅い時間だったため、月に 1 回程度しか練習ができていませんでした。それから公立中学に入りましたが、たくさんの人たちと出会い、その関係作りが難しく、中学 3 年生の時に越谷特別支援学校に転校しました。そこでの出会いが、競技人生において大きな転機となりました。教務主任をやっていた先生がポッチャの指導者であり、週 3 日ポッチャの練習ができるようになったんです。そして全国大会の予選で勝ち、勝つことの面白さに気が付き、そこから勝つための練習をしていきました。最初は先輩たちの教えを受けていましたが、やがて自分で考えるようになったことも、今の戦績につながっていると思います。

Q: 今後の目標を教えてください。

A: 今後も「ポッチャ」を通して社会参加ができるようになりたいです。障がい者の地域生活において、親から自立したら大変なこともあるけど、「外に出るといろいろ楽しいこともある」ということをこれからも伝えていきたいと思っています。

ポッチャ戦績

- 2009 年 アジアユースパラゲームズ
個人戦・ペア戦銀メダル
- 2010 年～2014 年 日本選手権 個人戦
BC3 クラス 4 大会連続銅メダル
- 2011 年 ジャパンカップ優勝
ベルファストポッチャワールドカップ出場
- 2013 年 アジアオセアニア選手権 ペア戦銅メダル
- 2014 年 仁川アジアパラ競技大会 ペア戦銀メダル
ポッチャ世界選手権 ペア戦ベスト 8

*BC3 クラスとは、最も障がいの重いクラスで「自己投球」ができない選手が、競技アシスタントと共に試合を行うクラスのことをいいます。



ポッチャとは

どれだけ多くの球を目標的 (ジャックボール) に近づけられるかを競う。個人戦は 1 人 6 球、ペア戦は 1 人 3 球、団体戦 (1 チーム 3 人) は 1 人 2 球





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。

*新型コロナウイルスの影響により、各事業の再開につきましては、ホームページ上にてお知らせをしております。

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おります。
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。