

ページ 1

調布市障害者地域活動支援センター

ドルチェだより

第 85 号 令和 4 年 6 月発行

郵便番号 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

電話 042-490-6675 直通

受付時間 午前 9 時から午後 5 時

ファクス 042-444-6606 直通

メール [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)

ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>

今年も開催します 作品を募集いたします

夏の作品展 2022

昨年に引き続き、夏の作品展を開催します

作品を応募して楽しむ、作品を見て楽しむ、作品展を通して『夏』を楽しんでいただきたいと思います。観覧された方の投票による、大賞とオリジナル賞の贈呈も予定しています。まずは、エントリーして下さる作品を募集いたします。ぜひ、作品を出品してください

8 月 15 日(月)から 8 月 20 日(土)

10 時から 12 時、13 時から 15 時

12 時から 13 時のご利用いただけません

総合福祉センター4階 視聴覚室

日程は改めてご案内いたします

作品募集 作品をドルチェにお持ちください

【募集テーマ】『夏』『夏祭り』『お盆』『風鈴』『ひまわり』『海』『スイカ』『かき氷』など  
絵画、写真、書道、陶芸、マスク、折り紙、思い出の品など、点数は問いません

【募集期間】7 月 11 日(月) から 8 月 5 日(金)

花器や剣山を使わず楽しく生け花をしませんか

レッツ生け花

お花に触れ、楽しい時間を過ごしませんか

対象は、都内在住、在勤の視覚障がいの方(手帳所持者)です。

気楽に参加してください

7月15日(金) 13時30分から15時30分

調布市文化会館たづくり 301、302 会議室

費用、花代 1,000 円

問合せ、愛沢 電話 090-3805-8133

主催、東京都盲人福祉協会 多摩ブロック 調布支部(東京都委託事業)

4月から復職しました よろしくお祈りします!

植木美幸(うえき みゆき)

作業体験デイサービス「若草」や、計画相談の担当となります。1年半ぶりの仕事復帰でご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

## ページ2

催し・相談会のご案内

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

お申込みはドルチェまで

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

6月17日(金) ①9:30 ②10:30 ③11:30 申込期間5月13日(金)から6月10日(金)

7月15日(金) ①9:30 ②10:30 ③11:30 申込期間6月10日(金)から7月8日(金)

## ちょっとコーヒーブレイク 【ちょビットと白杖ガール】

今、視覚に障がいのある方がたの活動が盛り上がりを見せています。人気テレビドラマ放映や、バラエティー番組でのパラリンピック出場者の出演なども。

ドルチェでも「冬の作品展 2021」の特別展示で「視覚障がい者のためのメンタルスキル講座 LaLa」(代表者小林陽子氏)の講習会「視覚障がいのある方のための絵画療法」を紹介させていただきました。見えない方、見えづらい方が絵を描くという画期的なイベントでした。

今年3月14日月曜日には、「視覚に障がいのある方のためのスマホ講習会」を開催。前年度の「スマホ体験会」を発展させたものです。視覚障がい当事者の上田講師と晴眼者の秋田講師がタ

ツグを組んでの丁寧な講習会でした。初めてスマホに触れる参加者から使用を始めた参加者まで、これからのスマホ活用ライフにおおいに役立つ講習会となりました。

ドルチェでは今後も視覚に障がいのある方がたと楽しく活動していけたらと願っています。

土曜ドルチェサロンでお待ちしております

毎月第3土曜日、【土曜ドルチェサロン】を開催いたします。

同時開催で、生活講習会として様々な企画も予定しています。

障害のある方も、ない方も、どなたでも交流していただけるサロンです。

ぜひ、ご参加ください。

【サロン】

10時から12時、13時から15時 生活支援室

12時から13時はご利用いただけません

【生活講習会】

13時頃から15時 視聴覚室

今後の予定 6月18日、7月16日、8月20日

生活講習会の企画につきましてはドルチェへお問い合わせください

ページ3

催し・相談会のご案内

ドルチェ書道 短冊に願いをかけて

毎年恒例の書道の先生の指導のもと、短冊に今年の願い事を書くイベントです。

短冊は筐に飾り付けます。おひとりで、またはお友だちと一緒に気軽にご参加ください。

終了後、ドルチェサロンでおしゃべりできます

6月22日(水) 10時30分から12時

書道具は14時30分まで置いてあり、短冊作成自由です

費用、無料

講師、坂本千恵(さかもとちえ)

対象、市内在住の障がいのある方とそのご家族等

定員、10名 当日参加可

障がいがある方のためのパソコン講習会

講座名 パソコン・スマホ・タブレットなんでも個別相談会 各回2名まで

開催日 7月8日(金)

講師 多田(ただ) 清水(しみず)

時間 ①13時から14時 ②14時15分から15時15分 ③15時30分から16時30分

費用 500 円

申込期間 6月7日(火)から6月29日(水)

#### 障がい者自主グループのご紹介

主に身体に障がいのある方がたが、生涯いきいきとした社会活動が続けるため、また仲間との交流の場として、主体的にグループを立ち上げて活動しています。

スポーツ、手作業、パソコン、英会話など現在 20 グループがあります。

『自己肯定感を高める』をテーマに、各分野の専門家を講師に招いてメンタルスキル講座を学ぶイベントを計画しています。講座の他、外出交流企画も予定しています。ぜひ、ご参加ください。

視覚障がい者のためのメンタルスキル講座 LaLa(ララ)

イベント予定(変更の可能性あり)

12月以降も月1回ペースで計画中

7月 料理家による料理教室 フランス家庭料理(五感刺激)

8月 フィジカルトレーナーとアロマセラピストの共演レッスン

体と心の緊張をほぐす(自律神経を整える)

9月 会員リクエスト、生活聴力を使った歩行の可能性(講演)

視覚以外の感覚を生かす

10月 外出交流企画、秋の味覚とワイン会 ストレスコーピング、双方向のコミュニケーション

11月 音楽家によるメンタルスキル講座 音楽療法、対人スキル(人間関係の悩みを減らす)

連絡先 代表、小林(こばやし)

事務局、大鐘(おおがね)、村田(むらた)、西田(にしだ)、野村(のむら)

e-mail: [mentalskill4b@gmail.com](mailto:mentalskill4b@gmail.com)

facebook:<https://www.facebook.com/mentalskill4b/>

Twitter:[@LaLa\\_coeur](https://twitter.com/LaLa_coeur)

問い合わせはドルチェまで

電話番号 042-490-6675 ファックス番号 042-444-6606 メールアドレス [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)

ページ4

ドルチェの事業のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常と開催曜日・時間が変更または中止になっている事業もありますので、詳しくはドルチェまでご確認ください。(最新情報は、ホームページで更新しています)

## デイサービス

### 障がい者デイサービス クローバー

毎週火曜日と木曜日 10時から15時

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

毎週月曜日と水曜日と金曜日 10時30分から12時 13時から14時30分

仕事をしたいと思っている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「わかきショップ」での販売を行っています。

## 各種サロン

### ドルチェサロン

毎週水曜日 第3土曜日 10時から12時 13時から15時

情報交換や仲間づく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

毎月第4月曜日 10時から12時

若年の高次脳機能障がい者の活動の場です。

登録制となるため、初めての方や見学希望の方はご一報ください。

### 聞こえない聞こえにくい人のためのサロン ゆびさきの会

毎月第1・3火曜日 13時30分から15時30分

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。感染状況により活動状況が変更になる場合もございます。

### 中途視覚障がい者サロン 月曜イッポアイ

毎月第1月曜日 13時30分から15時

見えにくい方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

毎月第4木曜日 14時から15時30分

R4年度の活動は未定です。再開したらご案内いたします。

#### 障がいのある方のための簡身体操教室

毎月第 1 木曜日 13 時 30 分から 14 時 30 分

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

毎月第 1 水曜日 開所時間中

体重計のみ設置。ご使用時に職員へお声掛けください。

#### オンラインサロン

毎月第 2 水曜日 10 時から 12 時 13 時から 15 時

ドルチェサロン内で実施しています。

#### ドルチェトーク

毎月第 3 水曜日 13 時 30 分から 14 時 30 分

現在休止中

#### ドルチェ麻雀

毎月第 4 水曜日 13 時から 16 時

現在休止中

#### 各種講習会

障がいのある方のためのパソコン講習会 不定期開催

入門から応用までさまざまな講座を企画しています。講座の詳細内容は 3 面に記載しています。

生活講習会 不定期開催

カラオケやフラワーアレンジメントなど、趣味の暮らしに役立つ講習会や作品展などを企画しています。

#### 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 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。

#### 障害者障害児相談支援事業

指定相談支援

相談窓口対応時間 月曜日から金曜日 9 時から 17 時

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

相談窓口対応時間 月曜日から金曜日 9時から17時

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。

問い合わせはドルチェへ

電話番号 042-490-6675 ファックス番号 042-444-6606 メールアドレス [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)