

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

〒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
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！！

～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)～8月5日(金)

8月15日(月)～8月20日(土)

10時～12時／13時～15時

※12時～13時は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



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～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  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
よろしくお祈いします！



うえき みゆき
植木 美幸

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。

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)

場所 総合福祉センター4階 生活支援室・クローバー室

お申込みはドルチェまで

～「障害年金サポート調布」の協力による無料相談会です～

実施日	開始時間	申込期間
6月17日(金)	① 9:30 ② 10:30 ③ 11:30	5月13日(金)～6月10日(金)
7月15日(金)	② 9:30 ③ 10:30 ④ 11:30	6月10日(金)～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ッ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～12時 / 13時～15時 生活支援室

※12時～13時はご利用いただけません

【生活講習会】

13時頃～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

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。短冊は笹に飾り付けます。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) 10:30～12:00

書道具は14:30まで置いてあり、短冊作成自由です

費用：無料 講師：坂本千恵氏
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



障がいのある方のためのパソコン講習会



講座名	開催日	講師	開始時間	費用	申込期間
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)	7月8日(金)	ただ しみず 清水	①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30	500円	6月7日(火) ～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を続けるため、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 事務局長: 大鐘、村田、西田、野村

e-mail: mentalskill4b@gmail.com
facebook: <https://www.facebook.com/mentalskill4b/>
Twitter: @LaLa_coeur



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

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	10:30～12:00 13:00～14:30	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「わかくさショップ」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	10:00～12:00 13:00～15:00	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	10:00～12:00	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。※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 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	【R4年の活動は未定です。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	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	第2水	10:00～12:00 13:00～15:00	ドルチェサロン内で実施しています。
ドルチェトーク	第3水	13:30～14:30	現在休止中
ドルチェ麻雀	第4水	13:00～16:00	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	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3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(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。