

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110号 令和8年8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
ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>

調布市障害者地域活動支援センタードルチェ
障がい者自主グループ活動紹介

障がいのある方が自主的に集まり、スポーツや趣味活動など、さまざまな活動を通し日々を豊かに過ごす「自主グループ活動」——ドルチェは、活動場所の確保や広報のサポートなどで各団体の活動を支援しています。年に一度、活動報告を兼ね、団体同士の交流を目的に連絡会を開催しています。

(写真紹介)

- ・R8.5.28 自主グループ連絡会 12団体が参加し意見交換などを行いました。
- ・ストレッチなかよし体操
- ・手話サロン リベルテ
- ・いきいき高次脳機能障害者の会 東京レインボー倶楽部
- ・みんなでポッチャ

ページ2

16団体の活動を紹介します

現在、16団体が市内各所で活動しています 活動日時、場所、会費など 詳細はドルチェまで問合せください

杜のハーモニー♪

地域で福祉と文化を繋げることをテーマに活動しています。茶話会＆相談会(3か月に1回)、杜のマルシェ♪(年1回)、杜の仲間たちコンサート♪(年1回)など、さまざまな活動を通し、交流しています。

手話サロン リベルテ

手話によるおしゃべり会を中心に、交流を楽しんでいます。その他、懇親会など楽しい企画も行っています。

ハミング

パソコンの初期操作を学ぶことを目的に、会員同士で教え合って活動しています。

バリアフリースマホ教室

会員同士、スマホの使い方を教え合ったり、情報交換をしながら、スマホのさまざまな機能が使えるよう楽しく練習しています。

調布パーキンソン病友の会「桜花の会」

パーキンソン病等の病状進行をおさえ機能回復を目指すことを目的に、輪投げや卓球を行っています。情報交換をしながら交流しています。

英会話.com(ドットコム)

初級の英会話学習をしています。どなたでも参加でき、リラックスしながら楽しく活動しています。

みんなでボッチャ

ボッチャを楽しんでいます。野球ボール大のボールを使い、最初に投げた目的球に自分の持ち球をいかに近づけるかを競います。ボッチャを通じて、コミュニケーションを深めています。

シシリア英会話

初級の英会話学習。「Passport 1」のテキストを使っています。楽しく英会話を学べます。

ページ3

ストレッチなかよし体操

メタボが気になる方、若返りたい方、障がいの有無を問わず、楽しみながら講師の指導でイスに座ったまま出来るストレッチ体操をしています。

バリアフリー卓球 調布(BTC)

障がいの種別・有無・性別・年齢を問わず、バリアフリー卓球をしながら交流を楽しんでいます。球拾いのボランティアを随時募集しています。

視覚障がい者のためのメンタルスキル講座LaLa☆(ララ)

視覚障がい者の強みである「豊かな感性」と「対話力」を磨くメンタルスキルを学び、自己肯定感を高めることをテーマにしています。心理学に基づいたアロマ、料理、音にちなんだ講座など、さまざまな企画を実践しています。

バリアフリーパソコン教室

健常者も障がい者も共に活動しています。メール、インターネット、Word、Excelなど、操作できるまで何度も練習しています。視覚障がい者は音声ソフトを使用し、初心者でも楽しく学んでいます。

難聴者体操の会

介護予防運動と、セラバンドを使用した体操をしています。聴覚障がい者には、要約筆記で情報提供しています。どなたでも楽しく体操できます。自由参加でワンポイント手話レッスンをしています。

イングリッシュメイト

中級の英会話学習です。ケンブリッジのテキストを使用しています。分かりやすい講義で、楽しく学習できます。

調布失語症友の会「話楽」

失語症者とその家族の交流の場として活動しています。定例会の他、歌やハンドベルを楽しんだり、ランチ会やクリスマス会などの催しも行っています。

いきいき高次脳機能障害者の会 東京レインボー倶楽部

高次脳機能障がい者の社会的能力を高めることを目的に、主に卓球を楽しんでいます。家族も参加し、仲良く活動しています。

活動に参加してみたい、興味のある方は、ドルチェまで問合せください。各団体にお繋ぎします

ページ4

障がいのある方のためのパソコン・スマホ講習会
「パソコン・スマホ・タブレット個別相談会」 第3回

スマホなどの分からないことを個別に聞くことができる充実した相談会です。申込時に、希望時間と相談したい機器・内容をお伝えください。

開催日 9月25日(金)

時間 ①午後1時から2時 ②午後2時15分から3時15分 ③午後3時半から4時半

定員 各回2人 初回優先。多数抽選

講師 多田京子氏、清水美佐子氏

対象 市内在住の障がいのある方と家族

申込期間 8月6日(木)から9月17日(木)

費用 500円 参加費

スマホ初級講座 全2回

自分のスマホを学ぶ「あんしん教室」

スマホを安全に使うために、基本用語・操作を学びませんか！！分かると、もっと安全に使いやすくなります。

開催日 10月19日(月)、10月26日(月)

時間 午後1時半から3時半

定員 6人 初回優先。多数抽選

講師 多田京子氏

対象 市内在住の障がいのある方と家族

申込期間 9月7日(月)から10月8日(木)

費用 1,000円 テキスト代

持ち物 ご自身のスマートフォン

ポッチャでからだを動かそう

開催日 8月20日(木)

時間 午前10時半から11時半

定員 5人 費用 無料

対象 市内在住の障がいのある方と家族

場所 総合福祉センター4階 視聴覚室

申込期間 8月14日(金)まで

障害年金・個別相談会

障害年金に関する疑問や申請手続きのことなどを、個別に聞くことができる無料相談会です。

開催日 9月18日(金)

時間 午前9時半から 午前10時半から 午前11時半から 各回約50分

定員 各回3人

対象 調布市民の方であれば、障害の種別、受給の有無は問いません

申込期間 8月24日(月)から9月11日(金)まで

協力 障害年金サポート調布

若草卒業生のお話を聞く会 ～就労をめざす障がいのある方へ～

作業体験デイサービス「若草」を卒業して就労した方の話を聞き、就労へのヒントを学びませんか

講師を交え、懇談会も予定しています

開催日 10月17日(土)

時間 午後1時半から3時半

定員 15人 費用 200円

対象 市内在住の障がいのある方など

場所 総合福祉センター4階 視聴覚室

申込期間 9月7日(月)から10月8日(木)

お問合せはドルチェへ

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

ページ5

ドルチェの事業のご案内

開催曜日、時間に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。

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 午前10時から午後3時

社会参加のきっかけづくりの場として音楽やゲーム、体操などの活動をしています。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 午前10時半から12時 午後1時から2時半

仕事をしたいという方の第一歩の場です。点字や封入などの事務作業や、総合福祉センター1階ロビー売店「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

毎週水曜日 午前10時から午後4時 第3土曜日(不定期) 午後1時から午後4時

情報交換や仲間づくりの場です。どなたでも出入り自由です。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 午前10時から午後3時

高次脳機能障がい者の活動の場です。調理活動、製作活動、外出企画など、利用者主体で考え活動しています。登録制です。

聞こえない聞こえにくい人のサロン ゆびさきの会

毎月第1・第3火曜日 午後1時半から3時半

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。活動状況が変更になる場合があります。

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 午後1時半から3時

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

毎月第4木曜日 午後2時から3時

講師の演奏に合わせて、季節の歌や懐かしのメロディなどを歌います。事前申込制。

障がいのある方のための簡単体操教室

毎月第1木曜日 午後1時半から2時半

タオルを使ったストレッチなど、座ったままでできる体操もあります。手話通訳付きです。

セルフケアコーナー

毎週水曜日 午前10時から午後4時

体重計・血圧計を設置。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1回水曜日 午前10時から午後4時

ドルチェサロン内で実施しています。

各種講習会

障がいのある方のためのパソコン・スマホ講習会 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4面に記載しています。

生活講習会 不定期開催

カラオケやスポーツ、制作など、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

活動を通して社会参加や日々が豊かになるよう、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16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 午前9時から午後5時

生活全般の相談、障害者総合支援法に基づくサービス等利用計画の作成を支援します。

高次脳機能障害者支援促進

相談窓口対応時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5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。

お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