

調布市障害者地域活動支援センター ドルチェだより

第68号 令和元年8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
メール dolce@ccsw.or.jp
FAX: 042-444-6606 (直通)



ドルチェ夏祭り

8月17日(土)

13時~16時

総合福祉センター4階にて開催！！

当日参加もできます！

お気軽にお立ち寄りください！

祭りの食べもの
販売コーナー

焼きそば 150 えん



たこ焼き・かき氷・チョコバナナ
各 50 えん

ドルチェ野球教室



Let's チャレンジ!
スポーツコーナー



ドッジビー

ボッチャ

豪華景品
あり！

トヨタモビリティ東京
福祉車両相談コーナー

もよおし そうだんかい ごあんない
催し・相談会のご案内

いづれの^{もよおし}催し・^{こうしゅうかい}講習会・^{そうだんかい}相談会も

^{しんない}市内^{ざいじゅう}在住の^{しょう}障がいや^{しゅう}疾患のある^{しかん}方と、^{かた}そのご^{かぞく}家族、^{しえんしゃ}支援者が^{たいしやう}対象です。

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

「障害年金サポート調布」の協力による無料相談会。
 障害年金に詳しい社会保険労務士が、お一人あたり
 約50分の相談に応じます。場所 4階生活支援室・クローバー室

相談された方々の声より

「丁寧に相談にのってもらえて悩
 みが解決できました」「申請は難し
 いと思っていたけど、とてもわか
 りやすく説明してもらえました」



実施日	開始時間	申込期間
8月16日(金)	①13:30 ②14:30 ③15:30	～8月9日(金)
9月20日(金)		8月9日(金)～9月13日(金)

しょうがいのある^{かた}方のための**パソコン教室**

講座名	開催日	講師	時間	費用	申込期間
パソコン・スマホ・タブレット <small>こべつそうだんかい</small> なんでも個別相談会 (各回2人まで)	9月13日(金)	多田 清水	①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30	500円	8/6(火)～ 9/5(木)
Windows10 ここが変わっ た! (定員6名)	10月7日(月) 10月21日(月) 10月28日(月)	多田	13:30～15:30	1000円 (テキスト代)	9/6(金)～ 9/30(月)

**障害者(児)団体連合会
 第42回交流会**



●日時 9月26日(木)
 10:00～11:40

●内容 ○×クイズ・ポッチャ
 ドッチビー・輪投げ

*入賞者には豪華景品があります!
 調布市障害者(児)団体連合会会員
 とそのご家族、協力者との親睦と
 相互理解のために毎年交流会を開
 催しています。

●場所 201～203会議室
 ●費用 無料
 ●申込期間 9月13日(金)まで

障害者(児)団体連合会とは…

さまざまな事業を通して障害者(児)の福祉増進
 を目的とし、障害者(児)団体の連絡調整、事業
 の能率的経営、組織的活動の促進を図ること目
 的としています。

加盟団体は、

- ①調布市身体障害者福祉協会
- ②NPO 法人調布心身障害児・者親の会
- ③調布市視覚障害者福祉協会
- ④調布市聴覚障害者協会
- ⑤調布市精神障害者家族会かささぎ会の5団体

昨年の夏祭りメモリー♪



昨年の夏祭りの雰囲気です♪

皆で作った「たこ焼き」や、「焼きそば」、恒例の「かき氷」など売れ行きも良く、大好評に終わりました！

今年も美味しいものを食べたり、ボッチャやドッジビーで盛り上がりましょう♪

今年も皆でフルーツポンチを食べる予定です！

東京2020パラリンピック 正式種目「車いすバスケットボール」って知っていますか？
～車椅子から描かれる、シュートの放物線。ゴールが決まるたび、会場は熱くなる～



車いすバスケットボールは、脊髄損傷や切断等下肢に主な障害のある選手を対象にした競技。美しい放物線を描くシュートの正確性や車いすで走るスピード感、勢いあまって転倒もある選手同士の激しいぶつかり合いなど、多彩な魅力が人気の競技です。大きな特徴は「クラス分け」選手は障がいの程度や身体能力によって、重いほうから順に1.0点から4.5点まで0.5点刻みで8クラスに分けられ、コート上の5選手の合計点を14.0点以内で構成するというルール。巧みな車いす操作（チェアスキル）も見逃せません。体幹や腰を使って体の一部のように車いすを操る選手もいて、その身体能力の高さにも驚かされます！

熱中症に注意！



熱中症

① 水分をこまめに取ろう・・・のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



② 塩分を程よく取ろう・・・過度に塩分を取る必要はありませんが、毎日の食事を通して程よく塩分を取りましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。



③ 睡眠環境を快適に保とう・・・通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。





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。点字や、封入などの事務作業や、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	車イス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	障害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。