

まつばらピアセンター (障害者等相談支援事業)

マッピー通信



社会福祉法人 松原市社会福祉協議会
〒580-0043 松原市阿保1-1-1
松原市役所 東別館1階
TEL: 072-337-7333 FAX: 072-335-1294
E-mail: mp-daihyo@matsubarashakyo.net
URL: http://www.matsubarashakyo.net

いい汗かいたよ！ 風船バレーとフライングディスクで楽しく交流！

まつばらピアセンターでは、障がいのある人が集う場としてサロンを開催しています。
普段は、聴覚・視覚・肢体に分かれ、集まっていますが、6月のピア☆サロン「みんなでアダプテッドスポーツにチャレンジ！」では、障がいを分けず、各サロン合同で取り組みました。

ファインプラザ大阪の吉野先生の指導で、2つの円になって座り、どちらが早く風船を1周できるか競ったり、フライングディスクでは、大きな輪を通したり、全員でピンを全部倒せるかなど、挑戦しました。

「難しかったけど楽しかった！」「また参加したい」などの感想が聞かれました。

(まつばらピアセンター担当 吉川)



シリーズ各サロン紹介① 聴覚障がい者サロン 楽しく交流しています！



1月 新年会



4月 お花見



6月 学習会



10月 パン作り

毎月のサロンは、聴覚障がい者が集まって、学習会で知識を深めたり、公園などでお菓子を持ち寄って、おしゃべりしたりして、楽しんでいます。時々、脳トレもしています。



11月 社会(施設)見学 (聴覚障がいピアカウンセラー 伊藤)

## ○ 視覚障がい者サロン ○ 毎月第1木曜日 13:30~15:30

### ☆ 音声ドラマで味わう、グルメツアー

まつばらピアセンターで、おなじみのボランティア佐々木さんによる音声ドラマを聴きながら、グルメツアーを楽しみましょう！どんな名店が登場するか、お楽しみに！♪

- ◆日時 10月3日(木) 13:30~15:30
- ◆会場 松原市総合福祉会館 2階 集会室
- ◆定員 18名(介助者含む)
- ◆申込締切 9月26日(木)



### ☆ ボディケア体操

みなさんは普段、運動を意識して生活されていますか？寒くなるとつい運動不足になりがちですよね。日常生活の中で運動を上手に取り入れて、元気な身体を作りましょう！

- ◆日時 12月5日(木) 13:30~15:30
- ◆会場 松原市総合福祉会館 3階 会議室
- ◆定員 18名(介助者含む)
- ◆講師 ハピネス体操 のむら きみこ 野村 君子 氏
- ◆持ち物 ヨガマットまたは大判バスタオル



### ☆ パン作り教室

焼きたてのパンはふわふわで幸せ気分になりますよね。経験がなくても、先生が丁寧に教えてくださいます。生地をのばして、こねて手触りも楽しんで作りましょう！  
みんなで作った焼きたてパンはきっと美味しいですよ！

- ◆日時 令和7年2月6日(木)  
13:00~15:30(予定)
- ◆会場 まつばらテラス(輝) 2階 調理室
- ◆講師 やまだ じゅんこ 山田 順子 氏
- ◆定員 10名
- ◆費用 400円(材料費)
- ◆持ち物 エプロン・タオル



(視覚障がいピアカウンセラー 大西)

## ○ 肢体障がい者サロン ○ 毎月第2火曜日 13:30~15:00

### ☆ 椅子ヨガ ころろとからだをリラックス

椅子に座って呼吸法・ポーズ。どなたでも簡単に行えます。リラックスやストレッチをすることで、ストレス軽減につながります。身体を気持ちよく整えましょう。

- ◆日時 12月10日(火)  
13:30~15:00 受付13:00
- ◆会場 松原市総合福祉会館 2階 集会室
- ◆対象 肢体障がい者とその関係者
- ◆定員 15名
- ◆講師 こにし ゆうこ 氏  
(生涯学習人材バンク“まっcom”)
- ◆申込締切 12月3日(火)



## ☆こころのピア・カウンセリング講座

こころの健康を大切にしよう。今年も山浦<sup>やまうら</sup>孝臣<sup>たかおみ</sup>氏を講師としてお迎えして、ピアカン講座を開催します。みんなで心を開放して交流しましょう。

- ◆日時 令和7年2月4日(火)  
13:30~15:30 受付13:00
- ◆会場 松原市総合福祉会館 3階 会議室
- ◆講師 障がい者福祉総合支援センターいちいちまる  
ピアカウンセラー <sup>やまうら</sup>山浦 <sup>たかおみ</sup>孝臣 氏
- ◆対象 肢体障がい者とその関係者
- ◆定員 15名(当日参加も可)



(肢体障がいピアカウンセラー 坂野)

## ◎ 聴覚障がい者サロン ◎ 毎月第1水曜日13:30~15:30

2024年度の聴覚障がい者向けサロン【後半10月~3月】は、ピラティス(10月)、外出企画で社会見学(11月)、クリスマス会(12月)、新年会(1月)、講演会(2月)、茶話会(3月)を行う予定です。

## ☆からだや頭を動かそう...ピラティス(エクササイズ)

スポーツの秋にふさわしく、ピラティス(エクササイズ)で身体を動かしてみませんか? どんなスポーツなのか、当日までのお楽しみに!

- ◆日時 10月2日(水) 13:30~15:30(予定)
- ◆会場 松原市総合福祉会館 3階 会議室
- ◆参加費 無料
- ◆対象 聴覚障がい者と手話関係者
- ※動きやすい服装・くつでお越しください。



## ☆外出企画「きのくにの手」(予定)

和歌山にある聴覚障がい者対応の老人ホームを見学し、利用者と交流しましょう。

- ◆日時 11月6日(水) 10:30~16:30(予定)
- ◆場所 「きのくにの手」(和歌山市)
- ◆参加費 無料 ※昼食代は実費負担
- ◆交通手段 バス(貸切り)
- ◆対象 聴覚障がい者と手話関係者
- ◆定員 15名
- ◆申込締切 10月23日(水)



きのくにの手 HPより

(聴覚障がいピアカウンセラー 伊藤)

2面、3面の各サロンの申込みや問合せは、下記までよろしくお願いします。  
まつばらピアセンター TEL 072-337-7333 FAX 072-335-1294

★まつばらピアセンターについて★

松原市にお住まいの、障がいのある方とその家族の身近な相談窓口です。



支援内容

- ①ホームヘルパーやデイサービス、ショートステイなどの利用援助
  - ②社会資源を活用するための支援
  - ③社会生活力を高めるための支援
  - ④ピア・カウンセリング
  - ⑤権利の擁護のために必要な援助
  - ⑥専門機関の紹介
- みなさんが地域で自分らしく生活できるようお手伝いします！

↓相談内容・日時 ※相談は無料。自宅へ訪問もします。プライバシー・秘密は守ります。

まずは、電話・FAXなどでご連絡ください。祝日・12/29～1/3は休み

福祉相談	社会福祉の相談員が生活全般に関する相談をお聴きします。	担当 吉川 mp-daihyo@matsubarashakyo.net	月～金曜日 9:00～17:30
ピア・カウンセリング	障がいのあるピアカウンセラー(相談員)が、みなさんの思い・悩み・やりたいことなどを、仲間としてお聴きします。	聴覚障がい担当 ピアカウンセラー伊藤 mp-chokakupeer@matsubarashakyo.net 手話通訳者 永田	月 10:00～17:00 水 10:00～17:00
		視覚障がい担当 ピアカウンセラー大西 mp-shikakupeer@matsubarashakyo.net	月 9:00～17:00 火 9:00～17:00 木 9:00～17:00
		肢体障がい担当 ピアカウンセラー坂野 mp-shitaipeer@matsubarashakyo.net	火 10:00～15:00 水 10:00～15:00

連絡先：TEL 072-337-7333 FAX 072-335-1294 いいみくし

「マッピー通信」の点字版・デジ版をご希望の方は、まつばらピアセンターまでご連絡ください。

・たくさんの人に知ってほしい！協力してほしい！など、読者の皆さんからの投稿もお待ちしています。  
(営利目的、宗教、政党活動に関するものについては掲載できません。また、紙面の都合上掲載できない場合があります。)

<マッピーの声>

私は通勤の朝、白杖を持って自宅の最寄り駅から電車に乗ります。電車がホームに入ってくる音が聞こえると、ドアが開くのを耳で確認して、電車に近づき白杖を持っていない方の手で電車のボディを伝いながら、白杖で電車の床を確認して、ゆっくり電車に乗り込みます。人にぶつかるといけないので「乗ります」と声を出しながら。

そんな光景を見て、おそらく学生さんらしき人がホームでよくそっと私の肘を持ち、ドアまで誘導してくれます。車内で立っていると、肩をトントンと叩いて「座りますか」と聞いてくれる人。駅に到着して、ホームに降

りて壁を伝って歩いていると、「改札までいきましょうか」と声をかけてくれる、いつもの若い女性の声・・・

「ありがとうございます！」たくさんの優しさに触れて、本当にありがたいです。そんな見ず知らずの人たちに、きっと良い一日となりますようにと心でつぶやきながら、職場に向かっていきます。

(視覚障がいピアカウンセラー 大西)

