

調布市障害者地域活動  
支援センター

# ドルチェだより

第97号 令和6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](mailto:dolce@ccsw.or.jp)  
ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>



## 障がい者自主グループ活動を紹介します!



5月16日、R6年度自主グループ連絡会を開催しました。  
今年度は16団体が登録し活動をスタートしています。  
連絡会では11団体が出席し、日頃の活動の様子を報告し合い  
今後の活動をより良いものにしていくための意見交換を  
行いました。

自主グループは、卓球、体操、英会話、パソコン学習などを通し、総合福祉センターはじめ市内の様々な場所で思い思いの活動をして参加者同士で交流し親睦を図りながら、いきいきと活動しています。

ドルチェでは、障がいのある方々が気持ちよく活動できるようサポートしています!



### 杜のハーモニー♪

テーマ: 高次脳機能障がいの理解を広げる。地域で福祉と文化を繋げる  
内容: 茶話会&相談会 (3か月に1回)  
杜のマルシェ♪ (年1回)  
講演会 (年1回)  
杜の仲間たちコンサート♪ (年1回)

### ハミング

テーマ: パソコンの初期操作を学ぶ  
会員同士で教え合って活動しています。

参加したい  
見学してみたい  
という団体があれば  
ドルチェまで!!

### 手話サロン リベルテ

テーマ: ろう者、聴者共に生涯にわたる居場所づくり  
ろう者の方々と手話での交流の場、情報交換の場として発足。外出の機会が少ないろう者の方、気軽に参加下さい。

### みんなでポッチャ

ポッチャは、パラリンピックク正式種目の障がい者スポーツ。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う。どなたでも気軽に楽しめます。

### 英会話 COM(ドットコム)

初級英会話の学習。肩の凝らない授業です

### バリアフリースマホ教室

スマホの使い方をお互いに教え合ったり、情報交換をしながら交流しています



⇒2面に続く

### シシリア英会話

「Passport 1」のテキストを使った初級英会話学習。先生のリアクションが派手で、楽しく英会話を学びたい方にオススメ

### いきいき高次脳機能障害者の会 東京レインボー倶楽部

テーマ：高次脳機能障がい者の社会的能力を高めること、社会的啓蒙  
内容：スポーツ系プログラム  
卓球、体操、レクリエーション

### さるすべり

テーマ：スルーネット・ピンポンの技術向上と交流

転がると音の出るボールを使い、ネットの下を通して打ち合う競技。視覚障がいの有無、老若男女問わず楽しんでい

### 視覚障がい者のための メンタルスキル講座 LaLa☆

テーマ：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  
内容：心理学に基づいた講座や交流（アロマ、絵画療法、料理教室、オンライン、外出交流企画、ピアカウンセリングもあり）

### ストレッチなかよし体操

内容：講師の指導によりイスに座ってのストレッチ体操  
障がいのある方も、ない方も楽しみながら参加しています

### バリアフリーパソコン教室

メール、インターネット、Word、Excel など、優しくサポートしてもらいながら初心者でも覚えるまで楽しく学べます

主に身体に障がいのある方々が、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、主体的に自主グループを立ち上げ活動しています。

### 調布失語症友の会「話楽」

失語症は、脳に損傷を負い、「聞く」「話す」「読む」「書く」——言葉に関わる全ての能力に障がいが残った状態で、話そうと思って自分の思いを伝えることが難しい状況です。当事者、家族の交流の場、情報交換の場として発足しました

### 調布パーキンソン病友の会 「桜花の会」

テーマ：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  
情報交換、輪投げ、卓球などを行い、親睦を図っています

### 難聴者体操の会

テーマ：体操を学び介護予防に役立てる  
介護予防運動とセラバンドを使用した体操で、聴覚に障がいのある方も、ない方も楽しく体操を学べます。要約筆記で情報提供しています

### イングリッシュメイト

ケンブリッジのテキストを使った中級英会話学習。分かりやすく教えてくれるので、楽しく学習できます

◆活動日時、場所、会費等  
詳細はドルチェまで  
問合せください



## ドルチェ作品展 2024

### 作品募集のお知らせ

募集期間：7月8日（月）  
～8月5日（月）

絵画、写真、書道、陶芸、折り紙など  
ドルチェまでお持ちください



趣味の作品や思い出の品を  
観にきてね～

開催日：8月13日（火）～17（土）

時間：10:00～12:00 / 13:00～15:00

※初日13日は13:00開催です

※12時～13時は観覧いただけません

場所：総合福祉センター4階・視聴覚室

## 障がいのある方のための パソコン講習会

【パソコン・スマホ・タブレット  
なんでも個別相談会】～第2回～

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。個別に聞くことができる充実した相談会です。

開催日：7月12日（金）

①13:00～14:00 ②14:15～15:15  
③15:30～16:30

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  
その家族、支援者

費用：500円

定員：各回2人まで ※初回優先、多数抽選

申込期間：6月6日（月）～7月4日（木）



土曜ドルチェ企画  
サロンも同時開催

## オリジナル扇子を作ろう！

～一緒にハンドメイド体験をしませんか～

開催日：6月15日（土）  
13:30～15:30

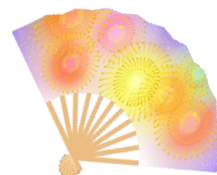
対象：市内在住の障がいのある方とその家族

費用：400円（材料費）

定員：4人（申込順）

定員に達し次第締切

申込期間：～6月7日（金）



手作りの扇子で  
暑い夏を乗り切ろう！

## 障がいのある方のための書道



開催日：6月25日（火）  
10:30～12:00

講師：坂本千恵氏

対象：市内在住の障がいのある方とその家族等

費用：無料

定員：10人 ※先着順、当日参加可

申込期間：～6月24日（月）

書きたい文字を自由に書いてみよう

講師に見本書きや添削をしてもらえます！

毛筆による七夕の短冊作り（笹に飾りつける予定）のほか、講師に手本を書いてもらったり、自由に書いて楽しむことができます。

おひとりで、またはお友だちと一緒に気軽に参加ください。

## 障害年金・個別相談会

障害年金に詳しい社会保険労務士が、障害年金に関する疑問や申請手続きのことなど、おひとりおひとりの相談にじっくり対応いたします。各回3人ずつ、調布市民の方で初回相談の方優先、相談は2回まで受けられます。疑問・質問に50分程度でわかりやすく説明いたします。

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～

開催日	開始時間	申込期間
7月19日（金）	①9:30 ②10:30 ③11:30	6月24日（月）～7月12日（金）

※定員に達し次第締切

## ドルチェの事業のご案内

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。

### 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	10:00～16:00	情報交換や仲間作りのきっかけとして、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	10:00～15:00	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連絡ください。
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。※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 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	どなたでも参加できますが、申込が必要です。
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	水	開所時間中	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	水 (月1回)	10:00～16:00	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	カラオケやスポーツ、調理など、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、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、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等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。