



ポテトサラダ

つなぐ・つながるアイ愛センター



今月のトピックス

★令和6年度開催予定の教室です! P3

★利用者満足度調査を実施しました。 P6



アイ愛センター

アイ愛センター

(伊丹市立障害者福祉センター・伊丹市立障害者デイサービスセンター)

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-10

TEL: 072-772-0221

FAX: 072-780-2897

E-mail: aiai@itami-shakyo.or.jp

開館時間: 火曜日~土曜日 9:00~21:00

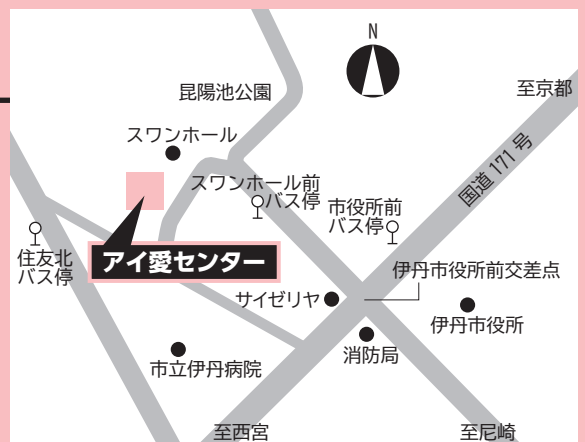
日曜日・祝日 9:00~17:30

休館日: 月曜日・祝日の翌日・年末年始

ボランティア・市民活動センター昆陽池分室

TEL: 072-773-8601

ホームページ <http://www.itami-shakyo.or.jp/>



駐車スペース: ゆずりあい駐車スペース 5台
一般駐車スペース 7台

アイ愛カルチャーとは

伊丹市在住で障がいのある方（障害者手帳または各種受給者証等をお持ちの方）を対象に、生きがいと健康維持をサポートするための教室です。（事前登録が必要）

- ・材料費は自己負担です。
- ・時間記載のないものは、午前は10:00～12:00、午後は13:30～15:30です。
- ・一日教室以外は随時受け付けています。

☆悪天候時の対応

教室開始時刻の2時間前の時点で、伊丹市に特別警報ならびに暴風・大雨・洪水警報等の気象警報のいずれかが発令されている場合は、原則中止とします。

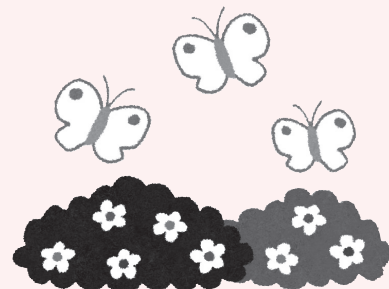
4月 アイ愛カルチャー〈受講料無料〉



	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	書の苑	スマイルハーモニー (11:00～12:00)		ピンキーボール体操 (10:00～11:00)	
午後			絵手紙	華道	ズンバゴールド (13:30～14:30)
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	ウォーターフィットネス (10:15～11:00)	楽しい朗読 (10:00～11:30)		おとなのぬり絵	
午後		ヨガ (14:00～15:30)	木曜卓球 (14:00～15:30)		車いすテニス
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	アトリエカラフル	なりきりスタア★ カラオケ(10:30～)	RyoのクラブイベントA (11:00～12:00)		
午後			RyoのクラブイベントB (13:30～14:30)		バスケットボール (14:30～15:30)
	23日	24日	25日	26日	27日
午前			たのしい英会話	健康体操 (10:00～11:00)	土曜卓球 (10:00～11:30)
午後	スポーツウェルネス吹矢 (13:30～15:00)	茶道 (13:30～16:00)			

▶お知らせ

卓球教室が、木曜日と土曜日開催に分かれます。



★2024年度開催の教室

受講料無料

★ピンキーボール体操

第1金曜 10:00～11:00

触覚ボールを使ってツボを刺激し、リンパの流れと血液の循環を良くします。

★ズンバゴールド

第1土曜 13:30～14:30

年齢・体力に関係なく、ラテンの曲に合わせて楽しく気持ちよく身体を動かします！

★ウォーターフィットネス

第2火曜 10:15～11:00

水の特性を活かして足腰の強化や全身の柔軟性を高めていきます。カラダを鍛えて整えて歩いて…健康を手に入れましょう。

★車いすテニス

第2土曜 13:30～15:30

基礎からゲーム形式まで楽しめます。初心者の方でもレベルに合わせて指導します。

★バスケットボール

第3土曜 14:30～15:30

療育手帳をお持ちの方。基本練習からゲーム形式まで練習します。

★ヨーガ

第2水曜 14:00～15:30

身体障害者手帳をお持ちの方。筋肉に負荷をかけること、息を長く吐くこと、緊張とリラックスを感じる。これだけを習慣づけると心身共にリラックスできます。

★卓球(木曜卓球・土曜卓球)

第2木曜 14:00～15:30

第4土曜 10:00～11:30

マンツーマンで個々に応じて指導します。色々な技法を学んでスキルアップしましょう！

★Ryoのワンポイントエクササイズ

第3木曜 A 11:00～12:00

B 13:30～14:30

肩こり・腰痛・ひざ痛の改善、脳トレなど皆さんのライフスタイルをサポートします。

★健康体操

第4金曜 10:00～11:00

体操とゲームを通して仲間作り・転倒予防・健康づくり！

★スポーツウェルネス吹矢

第4火曜 13:30～15:00

腹式・胸式呼吸法によって健康増進、集中力も身に付きます。

★GoGo! モルック

木曜または土曜 10:00～11:00

フィンランド発祥の、木の棒を倒して点数を競うゲームです。どなたでも楽しめます。

★スマイルハーモニー

第1水曜 11:00～12:00

大きな声をお腹から出すこと、いつもより少しだけ笑顔になることは細胞を元気にしますよ。

★書の苑

第1火曜 10:00～12:00

自分にしか書けない「書」を表現しましょう。毛筆・ペン字、篆刻にも挑戦できます。

★華道

第1金曜 13:30～15:30

未生流中山文甫会
花代…1,100円(毎回)
四季折々の花を通して、人の道を学びます。

★楽しい朗読

第2水曜 10:00～11:30
豊かな表現で心も身体もハッピーに！

★アトリエカラフル

第3火曜 10:00～12:00
デッサンの基礎から学びます。

★たのしい英会話

第4木曜 10:00～12:00
歌を交えながら、和気あいあいとした雰囲気
で基礎から英語を学びます。

★クラフトを楽しもう

木曜(年4回) 13:30～15:30
アクセサリーや小物雑貨を作ります。材料費 実費

★押し花

第4水曜(奇数月) 10:00～12:00
押し花をアレンジして、色々な作品を作ります。
材料費 実費

★めだか障がい児水泳教室

(8回シリーズ)
みんなで水泳を楽しみましょう！

★茶 道

第4水曜 13:30～16:00
表千家 茶・菓子代・・・500円(毎回)
茶道の基本的な所作から、道具の使い方まで
を習います。

★絵手紙

第1木曜 13:30～15:30
「ヘタでいい、ヘタがいい」を合言葉に、季節
の便りを描きます。

★おとなのぬり絵

第2金曜 10:00～12:00
イラストから現代美術まで！
たくさん色と表現を楽しみましょう。

★陶 芸

土曜(5回シリーズ) 10:00～12:00
日常使いの器や、干支の置物を作ります。
材料費 2,000円

★ないきりスタア★カラオケ

第3水曜(3回シリーズを年3回)
10:30～12:00
懐メロを中心に個人レッスンをします。一人で
熱唱する心地よさを味わってください。

令和6年度 交流啓発事業一覧(予定)

事業名	対象	事業内容等	実施時期
自立のための生活講座	精神障がい者(18歳以上)	講座・レクリエーション等	秋頃
クリスマス会	障がい者(18歳以上)	レクリエーション等	12月
伊丹青い鳥学級	視覚障がい者(16歳以上)	講座・レクリエーション・日帰りバスツアー等	秋頃
伊丹くすの木学級	聴覚・言語障がい者(16歳以上)	講座・レクリエーション・日帰りバスツアー等	秋頃
手をつなぐ夏のタベ	どなたでも	ステージイベント・模擬店等	8月
フェスタ・イン・いたみ	どなたでも	ステージイベント・模擬店等	12月
障がい児・者作品展	障がい児・者	作品の展示	12月
ふれあいチャレンジ	障がい者(18歳以上)	講座・レクリエーション等	秋頃
交流スポーツ大会	どなたでも	スポーツ大会	冬頃

* 18歳以上対象事業について、18歳未満の方で参加を希望される方は、ご相談ください。
* 内容、実施時期についてはあくまで予定です。

令和6年度 講座一覧(予定)

講座名	対象	講座内容等	時期
手話ボランティア入門講座 (入門課程)	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	指文字など基本的な手話を学びます。講座修了後、希望者は手話サークルに入会し、聴覚障がい者と交流を図りながら手話を学びます。	5月 10月
手話ボランティア入門講座 (基礎課程)	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	入門課程修了者を対象に、より実践的な手話を学びます。講座修了後は手話奉仕員を目指します。	5月 10月
聞こえの啓発講座	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	聞こえに悩んでいる方、そのご家族など、聞こえの仕組みや聞こえづらい方とのコミュニケーション方法、要約筆記について学びます。	秋頃
要約筆記きっかけ講座	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	聴覚障害について学び、コミュニケーションを支援する要約筆記について理解を深めます。希望者はサークルに入会し、聴覚障がい者と交流を図りながら要約筆記者を目指します。	秋頃
点訳ボランティア入門講座	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	語の書き表し方、分かち書きなど書き方の基礎を学びます。講座受講後は、希望者はサークルに入会し、点訳技術を学びます。	秋頃
音訳(朗読)ボランティア 入門講座	伊丹市在住・在勤・ 在学の方	発声発音やことばの仕組みなどの基礎を学びます。講座受講後、希望者はサークルに入会し、情報紙等の録音等を通して音訳方法を学びます。	秋頃

* 18歳以上対象事業について、18歳未満の方で参加を希望される方は、ご相談ください。
* 内容、実施時期についてはあくまで予定です。

生活支援コーナー

「ピア・カウンセリング」

ピア・カウンセリングの「ピア」の意味は、『仲間』。ピア・カウンセリングとは、仲間同士で様々な話や想いを話し合い聴き合うことを指します。

プロではなく「ピア」であるサポーターが、同じ立場の仲間として、下記の日程で相談窓口にて座っております。電話・FAX・メール・ZOOMでの遠隔相談も受付けておりますので、些細なことでも遠慮せず、気軽に相談してみませんか。

(遠隔相談をご希望の方は、事前に電話・FAX・メールによる予約が必要です。)

担当ピア・サポーター	ピア・カウンセリング日程	
発達障がい児(者)の家族	火曜日	9:30~12:30
視覚障がい者		13:00~16:00
知的障がい者の家族	水曜日	9:30~12:30
肢体障がい者	木曜日	9:30~12:30
肢体障がい者(電動車いす使用者)		13:00~16:00
聴覚障がい者	金曜日	9:30~12:30
重度心身障がい者の家族		(※1)
精神障がい者	土曜日	9:30~12:30

※より多くの皆様にご相談いただける様、相談時間は1回につき30分程度でお願いします。

※遠隔相談には、ZOOMを使用しますので、予めPCなどの端末やインターネット環境のご準備をお願いします。

(※1) 現在、常駐のピア・サポーターは欠員中です。ご相談がありましたら、直接窓口にお問い合わせください。

* センター行事やピア・サポーター、相談員の都合により、日程が変更・休止になる場合があります。予めご了承ください。

「専門スタッフ相談」

障がいのある方が、日常生活を送る中で抱える様々な課題などについて、専門スタッフが無料で相談に応じます。

(事前に、電話・FAXによる予約が必要です。)

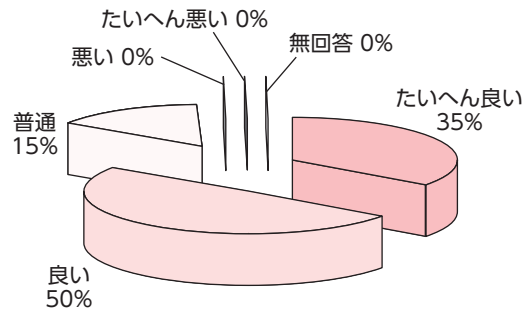
相談種目	相談内容	相談員	4月 相談日程
精神(児童)	情緒・精神 発達	精神科医	4日(木)15:00~18:00 25日(木)15:00~18:00
精神(成人)	心の悩み 全般	精神科医	16日(火)14:00~17:00
心理相談	発達等の 相談・判定	臨床心理士	問い合わせください。
作業療法	日常生活 動作向上	作業療法士	問い合わせください。
言語聴覚	言葉・構音 吃音・摂食	言語聴覚士	11日(木)11:00~15:00
理学療法	運動機能・ 訓練	理学療法士	毎週火~土曜日 9:00~17:30
看護相談	健康相談	看護師	毎週火~土曜日 9:00~17:30

施設利用者満足度調査結果

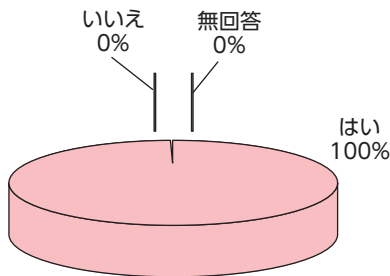
※一部抜粋

【施設名】アイ愛センター
 【アンケート実施期間】2024年2月1日～2月17日
 【回答者数】88人

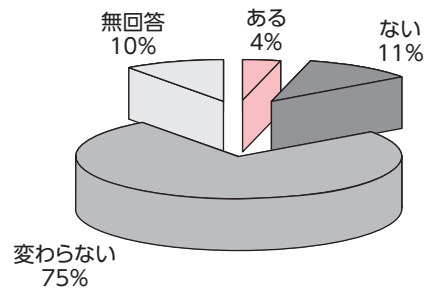
Q.5 職員の対応はいかがですか。



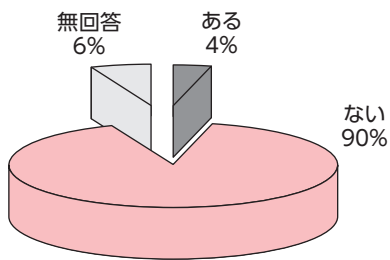
Q.1 センター内の清掃は行き届き、清潔に保たれていますか。



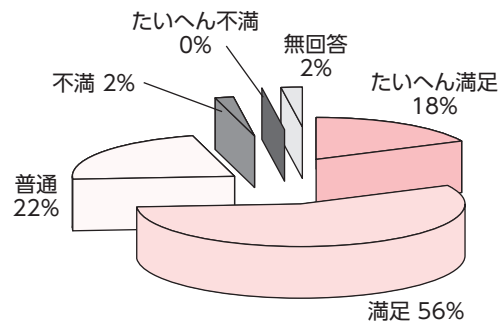
Q.6 以前と比較して職員対応を含め、サービスが向上したと感じることはありますか。



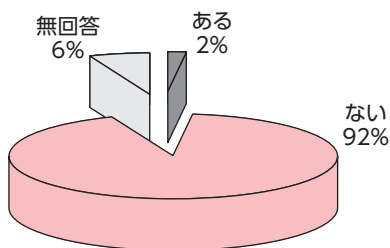
Q.2 破損したまま放置されている備品・用具や建物部分はありませんか。



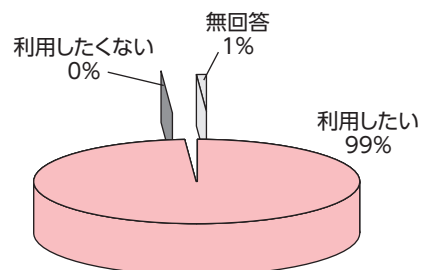
Q.8 センターの全般的な満足度について、どう感じますか。



Q.3 センターの利用について、特定の利用者が優遇されたり、不当に利用を制限されたことはありませんか。



Q.9 今後もセンターを利用したいですか。



でい

障害者デイサービスセンター

ピアノの先生
佐伯瑞穂さん



トーン
チャイムの
音色
ステキだね♪



なるほど
スカーフで
虹を表現



のろしの材料は
狼の糞で作られ
ているんだって



歴史好き職員
による忍者講義

簡単一品「キャベツの塩昆布和え」

キャベツは通年出回っていますが、春に並ぶ物は「新キャベツ」「春キャベツ」と呼ばれています。冬のものに比べて、葉がやわらかく甘味があり、サラダなど生食に向いています。そのため、水溶性のビタミンCやKを効果的に摂ることができます。

塩昆布は、食物繊維や鉄分などミネラル類が豊富です。

ただし、塩分が多く含まれているため注意しなければなりません。

そこで、キャベツと合わせることで塩分摂取量を減らすことができます。

味つけも不要で、ご飯がすすむこと間違いなし。簡単で栄養たっぷりの旬を味わえる一品を、ぜひ、お試しください。

ポイント
キャベツと塩昆布を合わせて・・・すくとシャキシャキ、時間をあくと、しんなりとした食感になります。お好みでどうぞ。

- 材料(1人前)
- キャベツ 20g
 - 塩昆布 3g
 - ごま油 2g(お好みで)

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ②塩昆布と合わせて混ぜる。
- ③食べる前にごま油を混ぜる。



旬を食べよう



4月のアイ愛センター利用案内

(伊丹市立障害者福祉センター)

☆伊丹市民の利用に限ります。

施設利用

1. 部屋利用

*別途、アイ愛センターに団体登録の申請及び更新が必要です。

一般団体	有料(下記の料金)	障害者団体、ボランティア団体等	無料
時間帯	大集会室(半面)	大集会室(全面)	その他の各部屋*
午前(9:00~12:00)	2,700円	5,400円	450円
午後(13:00~17:00)	3,800円	7,600円	500円
夜間(17:00~21:00)	3,900円	7,800円	550円
午前~午後(9:00~17:00)	6,500円	13,000円	900円
午後~夜間(13:00~21:00)	7,700円	15,400円	1,000円
午前~夜間(9:00~21:00)	10,400円	20,800円	1,450円

*フィットネスルーム、調理実習室、会議室、集会研修室、多目的室、カルチャールーム1・2(屋外訓練場は障害者団体、法人その他団体、ボランティア団体のみ使用可)
*部屋使用日の前日(休館日の場合はその前日)までに、センター受付窓口(9:00~17:30)にてお支払いください。

2. 部屋使用予約

(1)予約できる日	障害者団体	使用日の月の3か月前から	障害者団体以外	使用日の月の2か月前から	
(2)部屋予約受付	①エントリー 毎月15日~月末まで(休館日除く)に、センター受付にある「専用使用許可申請書」をFAX、郵送、来館のいずれかで提出してください。			②抽選 月初に行います。抽選結果は後日連絡します。	③空き部屋の予約 抽選終了後(月初以降)電話、FAX、来館で順次受付します。

対面朗読室の利用について

対象者：市内在住で視覚に障がいのある方

利用方法：利用希望日の原則1週間前までに利用希望日時、氏名、電話番号、音訳希望資料名などを電話・FAXでお申し込みください。

利用時間：開館日の10:00~17:00の間、1人、1回、2時間まで。

サービス内容 ●図書・新聞・雑誌・取扱説明書などの資料や手紙などの私信を朗読ボランティアが代読します。
●お持ちのカセットテープ、デジタイズ図書などの録音資料をアイ愛センターの再生機で聞くことができます。

ADLルームの利用について

ADLルームとは、障がいのある人が地域でその人らしく自立して生活していくために、様々な生活体験を積み重ねていただけるよう、提供している場です。

対象者：市内在住もしくは市内在住予定の障がい児・者

利用方法：①利用相談・問合せ ⇒ ②見学・面談 ⇒ ③申込(利用の1か月前) ⇒ ④利用開始

*面談及び申請内容の結果、利用をお断りすることがあります。

プール利用

一般開放(市民の方 大人250円、小人120円) *受付は終了時間の1時間前まで。

個人使用(障がいのある方(障害者手帳または各種受給者証等をお持ちの方) 介助者2名まで無料)、
専用使用(障害者団体)、法人その他団体(障害福祉関係法人、団体に限る)

使用時間・曜日	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日・祝
午前(10:00~11:30)	専用	専用	専用	専用	歩行訓練(個人、~12:00)	一般(~12:00)
午前(11:45~13:15)	専用	専用	専用	専用	一般 (13:00~16:45)	一般 (13:00~15:00)
午後(13:30~15:00)	個人	専用	専用	専用		
午後(15:15~16:45)	(14:00~20:00)	専用	専用	専用	専用	
夜間(17:00~20:00)	個人	個人	一般			

*10歳以下の利用者には必ず保護者が同伴のこと。

*使用時間は、更衣室の使用時間も含む。

*利用者は伊丹市民、宝塚市民(障害者手帳等所有者)に限る。毎回必ず、障害者手帳または各種受給者証等をご提示ください。

車いすの貸出し

自走用・介助用の車いすを貸出しています。1日100円、1か月1,000円

点字情報ならびに音声広報の設置

1階図書コーナーに随時設置していますのでご活用ください。設置物については、職員にお尋ねください。

4月の休館日・・・1・8・15・22・30日(月曜日及び祝日の翌日)

発行：アイ愛センター

編集：社会福祉法人 伊丹市社会福祉協議会