



2026年

6月の予定

開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画	4	5	6 ◆地域交流イベント 音あそび・うたあそびライブ
7 閉館	8	9	10	11	12	13 閉館
14 閉館	15	16	17 	18	19	20 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆肢体当事者企画 競馬場散策
21 閉館	22	23	24	25	26	27 閉館
28 閉館	29	30	パソコン開放日 ★聴覚障害の当事者相談は、随時受付ています。			



編集後記
 我が家ではここ数年6月になると梅シロップを作っています。梅の下ごしらえをして、大きな瓶に梅と氷砂糖を詰めてコロコロ…手間がかかる割には出来上がりの量は少しですが、何だか丁寧な暮らしを送れている感じがして好きな時間です。今年も美味しくできますように！（木村）



ちいきせいかつしえん
 地域生活支援センターみ～な

がつごう
6月号
 2026/5月発行
 No.63

よんで²み～な

地域交流イベント **音あそび・うたあそびライブ**

「音楽ユニット あどはだり」の皆さんは、みんなの笑顔が大好き！！
 こどももおとなも笑顔になれる歌や演奏を披露してくれます♪

日時: 6月6日(土) 午後1時30分～2時30分

場所: 福祉センター1階 ロビー

出演: 音楽ユニットあどはだり

対象: 市内在住の方(障害の有無は問いません)

費用: 無料

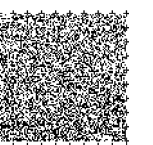
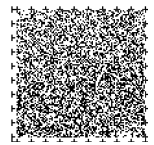
申込み: 不要 当日会場へお越しください

その他: 手話通訳付き

※10名以上の団体の方は事前にご連絡ください



社会福祉法人府中市社会福祉協議会
 ちいきせいかつしえん
 地域生活支援センターみ～な
 〒183-0026 東京都府中市南町5-38 府中市立心身障害者福祉センター内
 TEL:042-360-1312 / FAX:042-368-6127
 e-mail:mi-na@f-sinsyo.jp / URL:http://www.f-sinsyo.jp/



しかくしょうがいとうじしゃそうだんいん しょうかい 視覚障害当事者相談員の紹介



あまの 天野さん

しかくしょうがいしゃそうだんいん あまの わたし じゃくし
視覚障害者相談員の天野です。私は弱視です。
せいかつ なか ふべん おんせいき き せいかつ
生活の中で不便なことがあります。スマホや音声機器を使って生活
しかた くふう
の仕方を工夫しています。
じぶん けいけん しょうだん つきがわ きかく りつあん とお みな いっしょ
自分の経験をもとに相談や月替り企画の立案を通して皆さんと一緒に
たの じょうほうこうかん とく
楽しく情報交換できるように取り組んでまいります。

こんねんど とうじしゃそうだんいん はが
今年度から当事者相談員になりました。芳賀です。
おな しょうがい も かたがた はなし かつどう いっしょ でき
同じ障害を持つ方々とお話したり活動をご一緒に出来ることを
たの
楽しみにしています。
じぶん けいけん ちしき くふう みなさま やく た
自分の経験、知識、工夫などが、皆様のお役に立つよう
つと
努めてまいりますのでよろしくお願い致します。



はが 芳賀さん

とうじしゃそうだん め しょうがい がつ つきがわ きかく 当事者相談(眼の障害) 6月 月替り企画 「ゆったりヨガ」

にちじ がつ にち すい ごご じ ぶん じ
日時:6月3日(水)午後1時30分~3時
かいじょう ふちゅうししみんかつどう かい わしつ
会場:府中市市民活動センタープラッツ6階 和室1・2
ふちゅうしみやまち ない
(府中市宮町1-100 ル・シーニュー内)
たいしょう しないざいじゅう め しょうがい ほこうかのう かた
対象:市内在住で眼に障害がある歩行可能な方
ていいん めい じぜんもうしこみせい せんちゃくじゅん
定員:6名 ※事前申込制・先着順
もちもの もの
持ち物:飲み物
もうしこみかん がつ にち きん がつ にち げつ
申込期間:5月15日(金)~6月1日(月)
※畳の上で行います。動きやすい服装でお越しください。

さぎょうりょうほうし
作業療法士が
しどう
指導します!
かお
アロマの香りも
たの
楽しめますよ♪



したいふじゆうとうじしゃそうだんいんきかく 肢体不自由当事者相談員企画 ばけん な うま み 「馬券無しで馬を見に行こう」 とうきょうけいばじょう い ~東京競馬場に行こう~

とうじしゃそうだんいん かばしま いっしょ けいばじょう さんさく うま おうえん
当事者相談員の栞島さんと一緒に、競馬場を散策したり、馬を応援しませんか?
にち じ がつ にち と ごぜん じ しょうご
日時:6月20日(土)午前10時~正午
※現地集合・解散/雨天実施
ばし しょう とうきょうけいばじょうふちゅうしひよしちやう けいばじょうせいもんまえ しゅうごう
場所:東京競馬場府中市日吉町1-1/競馬場正門前 集合
たいしょう しないざいじゅう さいいじょう したいしょうがい かた ふだんくるま しょう かた
対象:市内在住で18歳以上の肢体障害のある方(普段車いすを使用している方)
※お一人での参加が難しい場合 介助者の付き添いをお願いします
ていいん めい おうぼたすう ばあい ちゅうせん
定員:3名 ※応募多数の場合は抽選
もうしこみ がつ にち きん でんわ とう
申込:6月12日(金)までに電話で当センターへ
さんかひ にゅうじやうりやう えん めい とうじしゃ かいじょしゃ げんめんむ
参加費:入場料200円(1名)/当事者・介助者ともに減免無
※場内にて飲料やグッズ販売あり、各自必要に応じて現金等をご用意ください



こんげつ ほん 今月のこの本も よんでみ~な! あふれる「しんどい」をうけとめる~こころのティーカップの取り扱い方~

おお げんだい い ひつよう
ストレスの多い現代を生きるのに必要なストレスマネジメントを
まな ほん こころ みず たと みず
学べる本です。心をティーカップ、ストレスを水に例えてその水を
へ こうかてき しゆるい やさ かいせつ
減らすのに効果的なエクササイズ30種類を優しく解説しています。
ほんしょ さいしょ けっか こうかてき
本書の最初にストレスチェックがあり、その結果によって効果的な
エクササイズを紹介してくれるので、30種類が多いと感じる方も
じぶん あ さが
自分に合ったものを探しやすくなっています。
いま じぶん おお かん かた かた よ
今の自分のストレスが多いと感じる方もそうでない方にも読んでい
ただきたい一冊です。



ちよしゃ ふじもとの
著者 藤本志乃
たかはしよてん
高橋書店

ふくし かい
福祉センター1階に
としよ
ある図書コーナーで
か だ
貸し出ししています。

