



「障がい」を「個性」に

Vol.59 2025/10/28 発行

すくらむ 通信

すくらむのホームページ

<https://sukuramu0118.grupo.jp/>

すくらむのアドレス

sukuramu0118@yahoo.co.jp



～秋の運動教室を開催しました～

9月21日（日）10時半から11時半まで、黄金ふれあいセンターにてスポーツインストラクターの方をお招きして運動教室を開催しました。参加者は5家族、大人8名子供1名、見学者1名でした。

まずはストレッチからおこない、日頃あまり動かすことのない身体を少しずつ伸ばしていきました。少し痛いところがありながらも気持ちよかったです。

次に、頭にタオルなどを乗せた状態で歩いたりジャンプしたり…自身の体幹の無さを痛感しました。

他にも、四つん這いで足と手を同時に動かしながら前向き・後ろ向きに歩き、身体が思うように動かず悪戦苦闘しました。

毎度お馴染みのラダートレーニングでは、次の日は筋肉痛かな？という思いを抱えながらも、楽しく身体を動かすことができました。

運動するとスッキリした気分になりました。

今回は冬の開催になるかと思います。一緒にリフレッシュしませんか？参加をお待ちしております。

（文責 sakiko）

～スマイル祭りに参加しました～

9月25日（木）14時から16時まで、子ども発達支援センターにて今年もスマイル祭りが開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、沢山のセンターの利用者さんと保護者さんが来場されました。

すくらむからは、去年と同じく「シールくじ」を販売しました。小さなお子さんが買いやすいようにと、世間のインフレの流れに逆行して？価格を去年より下げて100円で販売しました！少しでも仕入れ額が安くなるようにネットで検索したり、シールを入れている袋に色とりどりの折り紙を入れて可愛く工夫したりと、事前準備も沢山行いました。

また昨年同様に、寄付されたおもちゃや子ども向けの本をブースに並べ、シールくじを購入してくれたお子さんに「おまけ」としてひとつ選んでもらいました。当日は、来場したお子さん全員が購入してくれたのでは？と思えるほど、皆さんすくらむのブースに立ち寄ってくれて沢山販売することができました。

すくらむ以外にも、就労継続支援B型「ワーククラフト恵庭」さんや、「hapun 工房」さん、「カレーのちから」さん、「こころベーカリースマイル」さんも出店しており、賑やかで大盛況でした。

また文教大学の学生さんもお手伝いとして参加しており、沢山の笑顔であふれた楽しいお祭りでした。

（文責 chika）

～今後の行事予定①～

●ふれあい福祉まつり

日時 11月8日(土) 11:30～14:30(出店時間)
※ふれあい福祉まつりは11:00～15:30まで
場所 恵庭市民会館 2F～3F 全フロア
内容 発達障がい啓発パネル展示・すくらむ紹介・ハブン工房キーホルダー販売

●ツナガルフェスタ2025(ツナガルウィーク)

日時 11月10日(月)～11月16日(日)
場所 市民活動センターえにあす(事務所通路側)
内容 発達障がい啓発パネル展示・すくらむ紹介

●地域つながり障がい理解促進部会主催 図書館展示

日時 11月10日(月)～11月22日(土)
※すくらむは11月16日(日) 16:00～11月22日(土)
場所 恵庭市立図書館1F 展示コーナー
内容 「いろんな障がいについて知ろう! (仮)」をテーマに、当事者
家族団体の活動内容等の紹介できるパンフレット・チラシ・写真
ポスター・作品などの展示

※「子どもの頃から障がい理解についての教育、無知から来る偏見が無くなるよう
関心の無い人へも届くような企画」について部会内で協議をして、今回上記の
内容にて開催する事となりました。

●発達講演会

日時 12月9日(火) 18:00(開場・受付)
18:30(講演開始)
場所 恵庭市民会館 中ホール
テーマ 発達障がいのある子どもへのアプローチ～ADHDを中心に～
講師 北海道文教大学医療保険科学部
リハビリテーション学科作業療法学専攻
金 京室 先生

※詳細については、同封しています「発達講演会」のプリントをご覧ください。

～今後の行事予定②～

●クリスマス会

今年もクリスマス会を行います。

ピアノ演奏を聴いたり、ビンゴゲーム、ボッチャもやります。

皆さんで楽しく過ごしましょう！

日時 12月21日（日） 10：00～12：00

場所 黄金ふれあいセンター

参加費 1人600円

申込〆切 12月10日（水）

※参加ご希望の方は、すくらむのメールあるいはLINEにてお知らせください。

他に何か披露したい方がいましたら一緒にお知らせください。

～活動報告～

- | | |
|-----------|---|
| 8月26日（火） | 恵庭市障がい者地域自立支援協議会
第2回地域つながり障がい理解促進部会（市役所にて） |
| 8月27日（水） | 第5回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて） |
| 9月4日（木） | 市民活動センター役員会（えにあすにて） |
| 9月11日（木） | スマイル祭り会議（子ども発達支援センターにて） |
| 9月21日（日） | すくらむ運動教室（黄金ふれあいセンターにて） |
| 9月24日（水） | 第6回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて） |
| 9月25日（木） | スマイル祭り（子ども発達支援センターにて） |
| 10月1日（水） | 自立支援協議会委託事業評価会議（市役所にて） |
| 10月20日（月） | 第7回すくらむ役員会（LINE会議）
恵庭市障がい者地域自立支援協議会
第2回正副会長部会長会議（市役所にて） |
| 10月21日（火） | 地域福祉懇談会（市民会館にて） |
| 10月23日（木） | 市民活動センター役員会（えにあすにて） |
| 10月28日（火） | 恵庭市障がい者地域自立支援協議会 第2回定例会（市民会館にて） |