

# みんなの らいふ

前橋市自立支援協議会広報

みんなのらいふ 第36号

発行日 令和6年9月1日

発行元：前橋市自立支援協議会

問い合わせ：前橋市障害福祉課 前橋市自立支援協議会

広報啓発部 事務局

電話 027-220-5711

FAX 027-223-8856

URL [https://www.city.maebashi.gunma.jp/kenko\\_fukushi/4/10/1/11867.html](https://www.city.maebashi.gunma.jp/kenko_fukushi/4/10/1/11867.html)

【題字】三森 英範さん（ピアーズ利用者）

## みんなの아트(作品介绍)



### 題字・作品を募集中

本紙に掲載する題字や作品（イラスト、挿絵等）を募集しています。あなたの作品で本紙に彩をそえていただけませんか。詳しくは事務局（連絡先は表紙に記載してあります）へお気軽にお問い合わせください。

次回の作品応募締切日は11月10日（金）です。

【作者】三浦 優希乃さん

【作品名】『夢を運ぶ鶴』

【作品説明】みなさんに元気と明るさを運ぶ鶴。明るい夢に向かって元気に  
はばたけ。





↑実際に使用されている裁縫道具

### 【プロフィール】

群馬県出身。10年前に双極性障害となる。数年前は入院を繰り返し過ごしていたが、現在は、趣味の編み物をしながら、ピアサポーターとして活動している。

### 【編み物を始めたきっかけはなんですか？】

コロナ禍の外出自粛時に、趣味欲しさで色々な動画視聴するなか、偶然編み物の動画が出てきたことがきっかけです。元々、中学時代の授業で習った時に興味を持ち、挑戦したことがありましたが、当時は難しくて挫折しました。「大人になった今ならできるかも」と、元々興味があったこともあり、やってみたいと強く思い始めました。初めは、四角いコースター、次に丸いコースター、と編み方を思い出しながら徐々に複雑な編み方にも挑戦しました。

### 【どこかで学んだ経験はありますか？】

特に教室に通ったりしたことはなく、中学時代の授業で先生に教わった記憶と一冊だけ購入した編み物の本、インターネットで調べるとでてくる編み物の動画を元に、独学でやっています。

### 【やっていてよかったことはありますか？】

編み物仲間ができたことです。自分が作ったものを共有したり、編み方を教えあったりすることが励みになります。また、自分の精神状態がわかることも良さだと思います。集中することで他に考えることがなくなり気分が晴れます。作品が完成すると達成感も感じ、気分転換になってとても良いです。

### 【編むときのこだわりはありますか？】

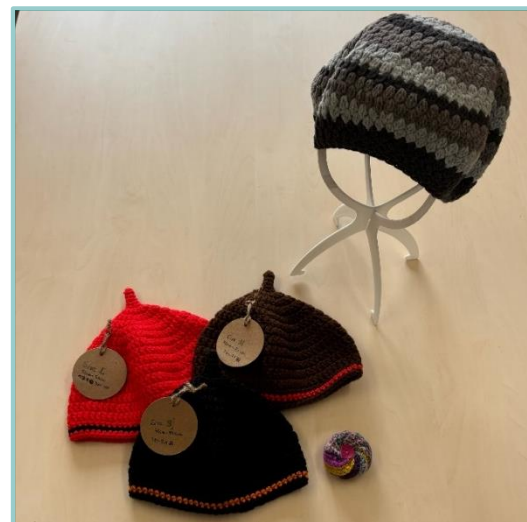
見た目が綺麗に仕上がることや使用感、肌触りにこだわっています。なかでも使用感が難しく、昨年手袋に挑戦したところ、途中途中で実際にはめて確かめながら編んだにもかかわらず、完成品をはめてみたら指の動きがうまくいかず失敗しました。今年はそのリベンジをしたいです。

### 【今後の目標はなんですか？】

飽きずに続けたいので、「やりたい時、出来る時に編む」を基準に、作品のレベルアップを目指したいです。また、現在はSHOP CAFÉ Qu に出品する作品の製作を進めています。（右下の写真は昨年実際に販売したもの）今年も出品予定ですので、機会があればぜひ手に取ってみてください！

### 【読者にむけたメッセージ】

どんなことでも初めは目標を低くすることをおすすめしたいです。自分のイメージよりも低く設定して何度もチャレンジしてみてください。時には失敗もあるかもしれませんが、その分学べる事もたくさんあります。それを楽しめたら、今より前に進める気がします。また、小さな成功を少しずつ積み上げていくことで自己肯定感が上がり、楽しい気持ちがより増すと思います。興味がでたら失敗を前提にチャレンジしてほしいです！



# 第13回みんなのフェスタ 出演者・展示作品を募集します！

前橋市自立支援協議会・前橋市では、障害福祉の啓発事業の一環として、障害のある人もない人も共に出会い、交流できる場として「みんなのフェスタ」を令和6年12月14日（土）に前橋プラザ元気21で開催します。

会場ではステージ発表や作品展示などを予定しておりますので、音楽活動やダンス、絵画や貼り絵など、日頃から取り組んでいる活動を発表する場として参加してみませんか。

|    | ステージ発表                                                                                                                                                                                       | 作品展示                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前橋市内を拠点に活動する団体・サークル等</li> <li>・前橋市内を拠点に活動する障害児者の団体</li> <li>・前橋市内の特別支援学校の児童生徒</li> <li>・前橋市内の障害福祉サービス事業所等</li> <li>・障害児者との交流を希望する前橋市内の団体等</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前橋市内を拠点に活動する団体・個人等</li> <li>・前橋市内の障害福祉サービス事業所等</li> </ul>  |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・出演時間15分程度（入退場含める）</li> </ul> <p>（過去の例）和太鼓、フラダンス、ドラム演奏、八木節、剣舞、チアダンス、合唱、手話クイズ、手話コーラス</p>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネル展示可能な作品（絵画、貼り絵など）</li> <li>・立体的な作品</li> </ul> <p>（粘土作品や張り子など。幅80cm×奥行40cm以内）</p>                                                           |

## 『第13回みんなのフェスタ』

日時：令和6年12月14日（土）

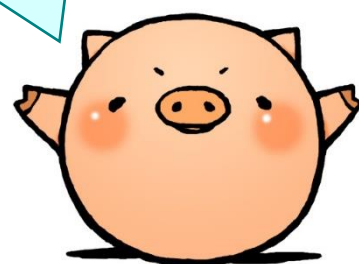
●作品展 午前10時～午後4時

●ステージ発表 午後1時～4時

会場：前橋プラザ元気21

（前橋市本町2丁目12番地1）

みんなのご応募  
待ってるころ～！！



【申込方法】前橋市障害福祉課にご連絡いただいた方に申込書を郵送いたしますので、必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

【申込先】〒371-0014

前橋市朝日町三丁目36番17号 前橋市保健所1階 前橋市障害福祉課

電話：027-220-5711 FAX：027-223-8856

【申込締切】令和6年9月13日（金）





## まえばしインクルーシブスポーツフェスタ2024開催！

来る9月23日（月・祝日）、前橋市田口町にある「道の駅まえばし赤城」で「まえばしインクルーシブスポーツフェスタ2024」が開催されます。年齢や性別など関係なく誰もが楽しく参加できる「ゆるスポーツ」、車椅子バスケットや競技用車いす体験、トークイベントなど、もりだくさんのイベントです。去年も大人気だったゆるスポーツは、「シーソー玉入れ」や「100cm 走」など新しい競技も加わります。

楽しんだ後は、SHOP CAFÉ Qu や道の駅まえばし赤城内のお店で一休み。夏の終わりの一日を、是非まえばしインクルーシブスポーツフェスタでお楽しみください。



昨年の様子  
(YouTube)



### 【コミュニケーション支援アプリ】

コミュニケーション支援アプリは、聴覚に障害のある方など、会話によるコミュニケーションが困難で支援が必要な方が、情報や意志を伝えることができるアプリです。このアプリを利用すれば、スマートフォンやタブレットに、話した言葉を文字起こししてくれます。1対1の会話から、多人数の会議まで、使い方次第で様々な場面に幅広く活用できます。

※「コミュニケーション支援アプリ」でネット検索すると複数の種類のアプリが表示されます

### 編集後記

連日の猛暑の中、読者の皆様におかれましてはお元気でお過ごしのことと思います。人類は4年余り苦しめられていた新型コロナウイルス感染を昨年ついに克服し、わが国でも感染法上の取り扱いを2類から5類に移行、季節性インフルエンザと同等にしました。まだ安心は禁物ですが、日常生活は新型コロナ感染以前の状態に戻りつつあります。また、7月3日には20年ぶりに新札が発行されましたし、パリ五輪の話題などテレビ・ラジオ・新聞などは連日紙面を賑わしています。さて、本年12月に開催予定の「みんなのフェスタ」ですが、更なる充実を図るため今回は前橋プラザ元氣21を利用しての開催とすることで進めております。ご期待いただければと思います。本市の表紙を飾る作品を募集しておりますので、ご応募いただければ幸いです。（高橋 賢司）

次回は令和7年2月1日  
に発行予定です

