

令和7年2月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
						1 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
2 休	3	4 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	5 休	6 卓球	7	8 ふれあい散歩 エミテラス所沢 13:00~15:00
9 休	10	11 建国記念の日	12 休	13 卓球	14	15 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
16 休	17	18 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	19 休	20 卓球	21	22 カレーの日 12:00~14:00
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25	26 休	27 卓球	28	

2月は第一火曜に行います

電話がつながりにくくなります
お急ぎでない場合は午後におかけください

令和7年3月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
						1 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
2 休	3	4	5 休	6 卓球	7	8 ふれあい散歩 狭山公園ハイキング 13:00~15:00
9 休	10	11 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	12 休	13 卓球	14	15 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
16 休	17	18 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	19 休	20 春分の日	21	22 おんがくのじかん 13:00~14:00
23/30 休	24/31	25	26 休	27 卓球	28	29

電話がつながりにくくなります
お急ぎでない場合は午後におかけください

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

発行：社会福祉法人 東村山けやき会
地域生活支援センター“ふれあいの郷”
編集人：助迫水基・坂上恵美・大泉哲也
菊田裕幸・千葉陽子・佐藤えりか
発行人：當間丈仁・矢嶋拓
〒189-0014 東京都東村山市本町 2-8-2
プライムビル 207
TEL 042-397-6400
FAX 042-313-3137
http://www.hmkk.or.jp/fureai.html
E-mail: hureainosato@hmkk.or.jp

No. 153 : 2025年2月1日 発行
社会福祉法人 東村山けやき会

ふれあいの郷は、東村山市から障害者総合支援法に基づく障害者基本相談支援事業及び地域活動支援センターI型事業を受託、運営しています。



新年を迎えたフリースペースの一角（職員撮影）

プログラムのお知らせ

プログラムの参加にあたっては、参加人数を設定しての予約制とさせていただきます。
参加をご希望の方は、電話などで必ず事前に予約をお願いいたします。

お菓子を食べながら話をする会

(定員 15 名) 参加費: 100 円

第 1 土曜日 14:00~15:00

みんなでお菓子を食べながら
楽しくお話をしたり、交流をする会です。
参加の際は必ず予約をお願いします。

ハンドクラフト会

(定員 5 名)

第 3 火曜日 14:00~15:00

自分の取り組みたい
手芸・工芸・工作などを持ち寄って
おしゃべりしながら楽しめます。

セルフヘルプグループ

(定員 10 名) 第 3 土曜日

2/15(土) 東村山中央公民館 音楽室
3/15(土) 東村山中央公民館 美術工芸室

病気や障害など同じ困難を抱える方同士で
お話をしたりグループワークを行います。



カレーの日 (定員 20 名)

偶数月 第 4 土曜日 12:00~14:00 参加費: 300 円



お待たせしました!リクエストにお応えして、お昼ごはんの時間に手作りカレーを配ります。
(※混雑状況によっては、お待たせする場合があります)。みんなでランチタイムを過ごしましょう。
配膳や片付けなど、お手伝いいただけるボランティアさんも募集!職員までお声がけください。
⇒詳しい日程は、裏面の予定表をご確認ください

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願い

プログラム中はマスクの着用をお願いいたします。ご理解のほどよろしくお願い致します。

2月は4日
に行います

持ち込み MUSIC

(定員 6 名)

第 2 火曜日 14:00~15:00

自分の好きな音楽を
みんなで鑑賞するプログラムです。
普段聴かない新たな音楽に出会えるかも?

書道一直線

(定員 6 名)

第 3 土曜日 14:00~15:00

ボランティア講師の先生と書道を行います。
墨の香りに包まれて、集中して「書く」時間を
始めてみませんか?

おんがくの時間 (定員 6 名)

奇数月 第 4 土曜日 13:00~14:00

場所: 特別養護老人ホーム白十字ホーム 4 階
12:45 東村山駅西口発のバスで会場へ向かいます(片道 180 円)。12:30 にふれあいの郷に集合してください。現地集合でも OK です。

好きな楽器を持ち寄って、音楽を楽しみます。
歌の参加や、聞くだけ、手ぶら参加も OK

【2024 年越し鍋】お腹も心も満たされる年末

2025 年最後のプログラムとなりました。

大きな野菜を大きなボウルいっぱい切って、
大きな鍋 2 つを使い作られたのはふれあいの郷
特製『塩ちゃんこ鍋』!

参加者の皆さんにもとても好評いただきました。
鍋のシメはうどん。おかわりを何回もしてお腹
いっぱいだったはずの方も「うどんは別腹!」と
お召し上がりになりました。

コロナ禍以前に好評をいただいていた大晦日鍋会でしたが、時勢を鑑みると開催できない歳もありました。今回の鍋会で「おいしい」「また来年も参加したい」との声もあったので、来年も是非開催したいと思うと共に、皆さんも健康で来年の大晦日も迎えられますようお祈り申し上げます。



【ふれあい散歩】八坂神社へ初詣&街歩き

2025 年最初の外出プログラムは、八坂神社へ初詣に出かけました。新しい年の願いを込めて手を合わせ、心も体も清められ、清々しい気持ちで次の目的地へ。

美味しいと評判のパン屋さんを目指しましたが、さすが人気店!多くのパンがすでに売り切れていました。ショーケースに残っていたクッキーや、シュトーレンを購入しました。

クッキーを食べながら休憩しようと公園を目指すと、その一角に、西武線の黄色い車両が停車しているのが目に飛び込んできます。そこは、絵本や児童書を中心とした『くめがわ電車図書館』でした。

「こんな場所があったなんて知らなかった」と車両の中の小さな図書館で好きな本を手にとったり、ベンチに座ってクッキーを食べたり、ゆったりとした時間を過ごしました。

2 時間かけてたっぴりと東村山の街を歩き、ふれあいの郷へ戻るときには、『小さな旅』を終えたような心地よい疲労感と、充実感でいっぱいでした。



【クリスマス会】素敵なクリスマスのひととき

2024年12月14日(土)に『ふれあいの郷クリスマス会』を行いました。

「この日を一年前から楽しみにしていました！」とふれあいの郷には約20人の参加者が集まりました。クリスマスソングのBGMが流れ、テーブルにはお菓子やいちごのショートケーキが並びます。華やかな雰囲気の中、シャンメリーで乾杯！いちごのショートケーキやお菓子を味わいます。



そこへトナカイ姿で登場したのは

『おんがくのじかん』ボランティア講師・諏訪さん。諏訪さんからみなさんに、歌とピアノのプレゼント！素敵な音色に会場全体が温かい雰囲気に包まれます。最後は諏訪さんのピアノの生演奏にのせて、クリスマスソングをみんなで合唱しました。



そして、クリスマス会のメインイベント。プレゼント争奪ビンゴ大会は大盛り上がり。ビンゴになった人から机に並ぶプレゼントを選びます。

「触って形や重さを確かめるのはNG」というルールの中、大きいプレゼントを選ぶ人、直感で選ぶ人、千里眼を駆使する人など、思い思いにプレゼントを選んでいました。

欲しかったものが手に入って歓声を上げる人も、想定外のプレゼントで苦笑いをする人も、笑いの絶えないひとときとなりました。



「本当に楽しかったです！」「来年も楽しみ」と、嬉しい声がたくさん聞かれました。来年もまた、みんなで一緒にクリスマスを祝いましょう！

令和6年(2024年)度の会員登録はお早めに

ふれあいの郷の令和6年度の会員登録は

【2025年3月末まで】となっております。

まだ今年度の登録がお済みでない方は、お早めに職員にお電話か、直接お声がけください。

ふれあい散歩【エミテラス所沢に行こう】

日時：令和7年2月8日(土)

場所：エミテラス所沢 定員：6名

費用：320円(東村山～所沢駅 往復電車代) + 現地での買い物代

時間：13:00 ふれあいの郷集合

～15:00 ごろ ふれあいの郷で解散

2024年9月にオープンしたばかりの大型ショッピングモール【エミテラス所沢】をみんなでぶらぶら散歩します。天気が良ければテラスから富士山が望めるかも？

ふれあい散歩【春の狭山湖ハイキング】

日時：令和7年3月8日(土)

場所：狭山公園 定員：6名

費用：360円(東村山駅～武蔵大和駅 往復バス代※障害者手帳提示で半額)

時間：13:00 ふれあいの郷集合

～15:00 ごろ ふれあいの郷で解散

多摩湖の湖畔と狭山公園の雑木林を散策するハイキングです。様々な野鳥のさえずりを聞きながら豊かな自然を満喫できます。歩きやすい靴と服装でご参加ください。

マスク着用をお願い

新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しております。

ふれあいの郷では、皆様の健康と安全を守るため、以下の対策を実施しております。

●フリースペース内、プログラム参加時、職員との面談時は、マスクの着用をお願いいたします。

(※着用できない事情がある方は、職員までお声がけください。)

●来所の際は、検温と手指消毒にご協力ください。

●体調不良時や、発熱や咳などの症状がある場合は、来所を控えてください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

職員会議のお知らせとお願い

2月・3月の第3火曜日の午前中は、職員会議を実施いたします。

そのため、以下の時間帯は電話相談がつながりにくくなる可能性がございます。

●2月18日(火)10:00～12:00 ●3月18日(火)10:00～12:00

お急ぎでない場合は、午後の時間帯にお電話をかけていただけましたら幸いです。

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

電話相談についてお知らせ

現在、ふれあいの郷では多くの方から電話相談をいただいております。お電話がつながりにくい状況となっております。申し訳ございません。しばらくお待ちいただくか、別の時間帯におかけ直しいただけますと幸いです。状況の改善に向けて、職員でも協議してまいります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

新スタッフ紹介①

12月からふれあいの郷のスタッフに新しく大泉哲也さんが加わりました！

—スタッフとなって1ヶ月ですが雰囲気や印象はいかがですか？

フリースペースや電話でお話をしてくださる皆さんは、明るくて会話が多い印象です。

—以前はどういったお仕事をなさっていたのですか？

昔のことですが、法律もない時代に子どもたちの放課後保障の活動に出会ったことが福祉業務と出会った最初です。その後、企業でジョブコーチをしていました。この時は新規事業所の立ち上げに関わることもでき、とても沢山の学びの思い出があります。そしてこの6年ほどは相談支援事業所で相談支援専門員をしてきています。

—幅広い分野の福祉に携わっていたのですね。

どの分野でも共通しているのは、いろんな人と会うことです。その方の生活環境に課題があったり、病や障害によって物事が思うようにいかなかったり…そんな時に、利用してくれている一人ひとりの生活や人生に寄り添ってともに悩みに向き合う。行き場のない想い・不安の聞き手となり、困りごとに対して言葉だけでなく「一緒に考えて行動」していく。それが自分の仕事に対する喜びとなっています。人様との出会いの積み重ねがあり福祉の仕事が続けられました。「生活者」である皆さんの生活上の願いが少しでも叶うなら、こんなに嬉しいことはないです。

—お休みの日はどういった過ごし方をしていますか？

川や海を散歩したり、帰りに美味しいものをちょっと奮発して買ったり、最近レコードプレイヤーを買いました。溜まっていた古いレコードを聴いています。音が悪かったり、同じ所を針が飛んで何度も繰り返したりするんですけど、それを笑って聞くことが結構おもしろいです。

—あえてそれを楽しむのですか！素敵ですね！

音質の良い音楽だったらCDや配信で聞けますが、レコードは重さを感じて、手を掛けて再生して、しかもそれが失敗したりする(笑)。そんな予測のできない楽しみがあります。プレイヤーとともに音楽を奏でているようなおもしろさがあります。再生に失敗したらフォローしたり……そういう所に自分の好みがあるんですね。

—なんだか、仕事に対する想いとも共通している気がしますね。

そうですね。五感で感じられることと共に私たちは生きているので、空気が乾燥すれば咳き込むし、時には病気にもなるし、元気にもなる。常に曖昧で揺れ動くものなので、どうせならその不安定を楽しみたいという気持ちがあります。

—最後に、「ふれあい通信」を読んでいるみなさんに一言お願いします。

どんな人でも生活する上で、誰かに何かを頼んだり、手伝ってもらっています。どうかこれを、遠慮するのではなく、ありがたいことだと思って、手伝ってくれる人の手を使うことで、自信や喜びにつなげてもらえたら嬉しいです。

—貴重なお話ありがとうございました！

新スタッフ紹介②

10月からふれあいの郷のスタッフに新しく佐藤えりかさんが加わりました！

—ふれあいの郷で働くようになったきっかけは何ですか？

昨年8月に実習で訪れた際の縁です。短い実習期間でしたが、利用者の皆さんの距離の近さを感じ、もっとお話をしたりかかわりを続けたいと思ったことが大きな理由です。

—実際に働き始めていかがですか？

利用者の皆さんが穏やかで親しみやすい方が多いことに気づきました。アットホームな雰囲気が漂い、みなさんにとって居心地のいい場所になってると思います。

—精神保健福祉士の資格取得に向けて、試験勉強など忙しい日々を送っているかと思いますが、お休みの日は何をして過ごされていますか？

休みの日はよくテニスを楽しんでいました。最近は頻度が減っていますが、その経験が木曜日の卓球活動に活かされているように思います。

—ふれあい通信を読んでいるみなさんに一言お願いします

皆さんの日々のつながりや温かさが、ふれあいの郷の魅力を支えていると思います。これからもどうぞよろしくお願いします。

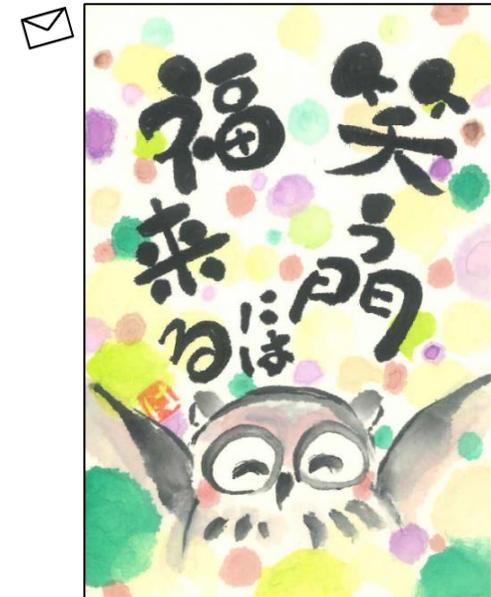
—ありがとうございました！

投稿コーナー

☞ 太陽の下で

カーテンを開いて
大きく 息を吸う
朝の爽やかな瞬間
コップ一杯の水を飲む
目が覚める
そして わたしは
朝の初めての栄養に
牛乳を飲む

ともこ



H. K

☞ 離る手に そつとなごりを 暮みぞれ 匿名希望

ふれあい通信では、写真、作文、詩、イラスト、あらゆる形式の作品をお待ちしています。

郵送・メール・ふれあいの郷に直接持ち込みにてご提出ください。

●注意事項

・投稿作品はオリジナルの作品のみです(漫画やアニメのキャラクターのイラストはNGです)

・紙面の都合等により、ふれあい通信に掲載されない場合もございます。ご了承ください。