

令和6年12月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3	4 休	5 卓球	6	7 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
8 休	9	10 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 	11 休	12 卓球	13	14 クリスマス会 13:30~15:30 
15 休	16	17 ハンドクラフト 14:00~15:00 	18 休	19 卓球	20	21 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
22 休	23	24	25 休	26 卓球	27	28 おんがくのじかん 13:00~14:00
29 休	30 休	31 大みそかは 11時~15時まで開所します 年越し会は11時30分~14時です	大掃除のため 16時に閉所します			

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

<p>東村山精神保健福祉コミュニティ誌</p> <p>ふれあい通信</p> <p>No. 152 : 2024年12月1日 発行 社会福祉法人 東村山けやき会</p>	<p>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”</p> <p>編集人：助迫水基・坂上恵美・ 菊田裕幸・千葉陽子・佐藤えりか</p> <p>発行人：當間丈仁・矢嶋拓</p> <p>〒189-0014 東京都東村山市本町 2-8-2 プライムビル 207</p> <p>TEL 042-397-6400 FAX 042-313-3137</p> <p>http://www.hmkk.or.jp/fureai.html E-mail : hureainosato@hmkk.or.jp</p>
<p>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。</p>	



表紙：あやこさん

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行ってください。

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

12/21(土) 東村山中央公民館 第 4 集会室
1/18(土) 東村山中央公民館 第 3 集会室

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。



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)

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、
講師の先生とともに音楽を楽しみます。
歌の参加や、聞くだけ、手ぶら参加も OK

⇒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のお願い

日頃より、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。
プログラム中はマスクの着用をお願いする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

【プログラムレポート】おんがくので心も体もリフレッシュ!

ボランティア講師の諏訪さんをお迎えして、
『おんがくの時間』を開催しました。
「楽器を弾くのも、歌を歌うのも、
大切なのは姿勢です。下半身は地面を踏みしめて、
上半身はやわらかくほぐしましょう」
と先生の軽やかな語りかけとともに、ストレッチや
体操で体を温めたあとは、先生の演奏するピアノに
合わせて童謡「ふるさと」をみんなで歌いました。



「久しぶりに大きな声を出して歌ったのが気持ちよかったです」「専門的なアドバイスを
もらえていい経験になりました」という声聞かれました。
次回以降も、歌や楽器の演奏を通して、心も体もリフレッシュできる時間を提供していき
ます。みなさんのご参加お待ちしております!

【ふれあい散歩レポート】産業まつりへ行ってきました!

爽やかに晴れ渡った秋空の下、利用者のみなさんと
【東村山産業まつり】へ出かけました!
会場では東村山市内で生産された野菜や花が並んでいて、
「大きい!」「これ、どうやって食べるの?」と
みんなでワイワイ。

東村山市内の福祉施設の販売ブースでは
手作りの品々をじっくり見て、買い物も楽しみ、
飲食店ブースでは、焼きそばや焼き鳥、ソフトクリーム
チョコバナナなど…まさにお祭りならではのグルメに
舌鼓を打ちました。

会場を 1 時間半かけて散策し、参加者のみなさんは
「こんなに歩いたのは久しぶり!」と心地よい疲れと
充実感を感じている様子でした。

今年は猛暑の影響で、長時間外を歩くプログラムが
少なかったですが、今回のふれあい散歩では久しぶりに
みんなで歩きながら楽しいひとときを過ごせました。



スポーツの秋!卓球大会結果報告

10月5日(土)東村山市市民スポーツセンターで【第40回地域交流卓球大会】が開催されました。

ふれあいの郷から出場したメンバーの皆さんは、日頃の練習の成果を発揮し、今年はなんと、6つのトロフィーを獲得する快挙を達成しました!

出場者のみなさま、本当にお疲れさまでした。そして、熱い声援を送ってくださった皆様、本当にありがとうございました!



フリースペースにホワイトボードを設置しました

ふれあいの郷のフリースペースに、新しくホワイトボードを設置しました。

「お菓子を食べながら話をする会」では、このホワイトボードを使って、皆さんの意見を共有し、活発な話し合いを行っています。

「気分転換にどんなことをしていますか?」

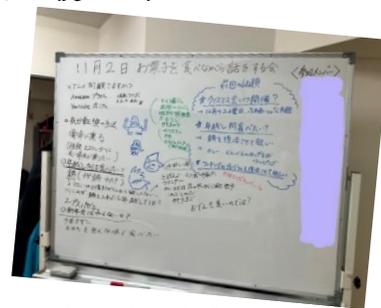
といった気軽な質問から、

「今年のクリスマス会はどんな風にしたい?」

といったイベントの企画まで、

様々なアイデアがホワイトボードに集まります。

皆さんの意見を参考に、より楽しいフリースペースを作っていこうと思います。



新スタッフの紹介

10月からふれあいの郷の非常勤職員に【佐藤えりかさん】が加わりました。

次回のふれあい通信では、そんな佐藤さんの紹介インタビューを掲載予定です。

どんなお話が聞けるか、どうぞお楽しみに!

ふれあいの郷クリスマス会のおしらせ

今年も残すところあとわずか。皆様にとってどんな一年でしたか? 嬉しい出来事、ちょっぴり大変だったこと、色々あったかと思います。そんな一年を締めくくりに、今年もやります。ふれあいの郷クリスマス会! 今年はどんなサプライズが待っているのでしょうか…?

日時: 2024年12月14日(土) 13:30~15:30 くらい

場所: ふれあいの郷 フリースペース

費用: ケーキ・お茶代として500円頂きます

定員: 20名 ※会員未登録の方は登録をお願いします

参加申し込みの締切は12月9日(月)まで

みなさまのご参加をお待ちしています♪



年末年始の開所&年越し鍋のおしらせ

ふれあいの郷の年末年始の開所予定のご案内です。

12月28日(土) …フリースペース&電話相談は16:00で終了

12月29日(日)~30日(月) …閉所

12月31日(火) …11:00~15:00 開所(フリースペースのみ)

1月1日(水)~3日(金) …閉所

1月4日(土)~ …通常通り開所



ふれあいの郷では、今年も大晦日に年越し食事会を開催します!

今年は皆様からのリクエストにお応えして、「鍋」を順番にお配りします(※混雑状況によっては、お待たせする場合があります)。今年一年の思い出話に花を咲かせませんか? あたたかい料理とともにお待ちしております。

日時: 2024年12月31日(火) 11:30~14:00 くらい

場所: ふれあいの郷 フリースペース

費用: 300円 定員: 20名 参加申し込みの締切は12月24日(火)まで

ふれあい散歩のおしらせ ~一年の計は元日にあり~

新しい年の幕開けに、みんなで初詣へ行きませんか? 一年の幸せを願いましょう。

●日時: 2025年1月11日(土) 13:00~15:00 ●場所: 東村山八坂神社

●費用: お賽銭代・おみくじ代・飲食代など

寒さが予想されます。暖かく歩きやすい服装でお越しください。

おみくじを引いて新年の運勢を占ってみたり、お守りや絵馬など、縁起物を購入しましょう。初詣のあとは八坂神社周辺の美味しいパン屋さんやお団子屋さんを散策します。

新しい年のスタートを楽しく祝いましょう☆

投稿コーナー

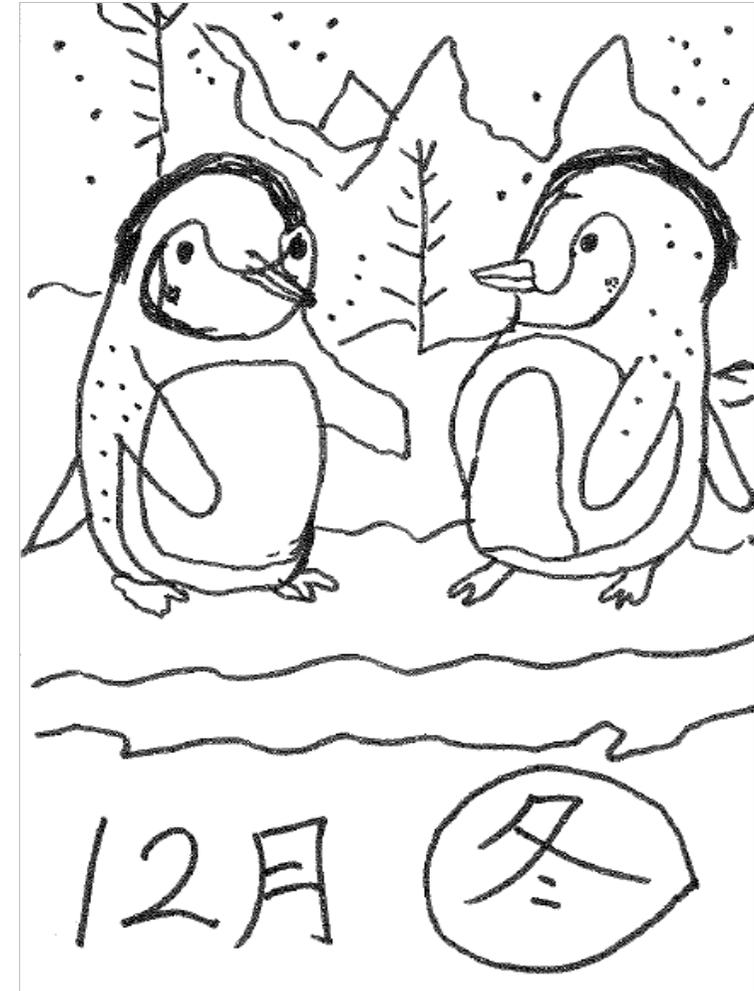
「浜茶屋のラーメン」

私の田舎は、新潟の寺泊の近くの吉津という村でした。
 寺泊の海で、弟と、手を握って、見た、大きな、青い海と浜茶屋のラーメンは、忘れられません。
 それは、世界一、美味しい食べ物だと、感じました。
 私が小学生の頃、毎年夏休みに帰省すると、この寺泊の海水浴場の浜茶屋で美味しい昼を、
 家族と親戚の人と楽しく過ごしました。
 田舎の海には、若い女の子が少なくて、淋しかったけど、父や母が喜んでくれたのが、何よりの
 事でした。犬の太郎も、元気な頃は、田舎を、ドライブして楽しかったです。
 吉津という母の実家には、思い出が詰まってました。私には、この浜茶屋で食べた、母の塩
 むすびと、しょうゆラーメンが忘れられません。
 思い出も、海も、世界一のものでした。お母さん、ありがとう！
 海って青くて広くて、すごいなあ～。

田村幸男



東京国際フォーラムを撮影しまし
 した。壁面と屋根のガラスから
 差し込む光がとてもきれいです！



田村利明



えがお 笑顔より さらに笑顔へ せいやげき 聖夜劇

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。