

令和7年4月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休	3 卓球	4	5 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
6 休	7	8 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	9 休	10 卓球	11	12 ふれあい散歩 北山公園 お花見 13:00~15:00
13 休	14	15 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	16 休	17 卓球	18	19 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
20 休	21	22	23 休	24 卓球	25	26 カレーの日 12:00~13:00
27 休	28	29 昭和の日	30 休			

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5月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 開所日	6 振替休日	7 休	8 卓球	9	10 ふれあい散歩 久米川ボウル ボウリング 13:00~15:30
11 休	12	13 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	14 休	15 卓球	16	17 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
18 休	19	20 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	21 休	22 卓球	23	24 おんがくのじかん 13:00~14:00
25 休	26	27	28 休	29 卓球	30	31

10:00~17:00で開所いたします

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

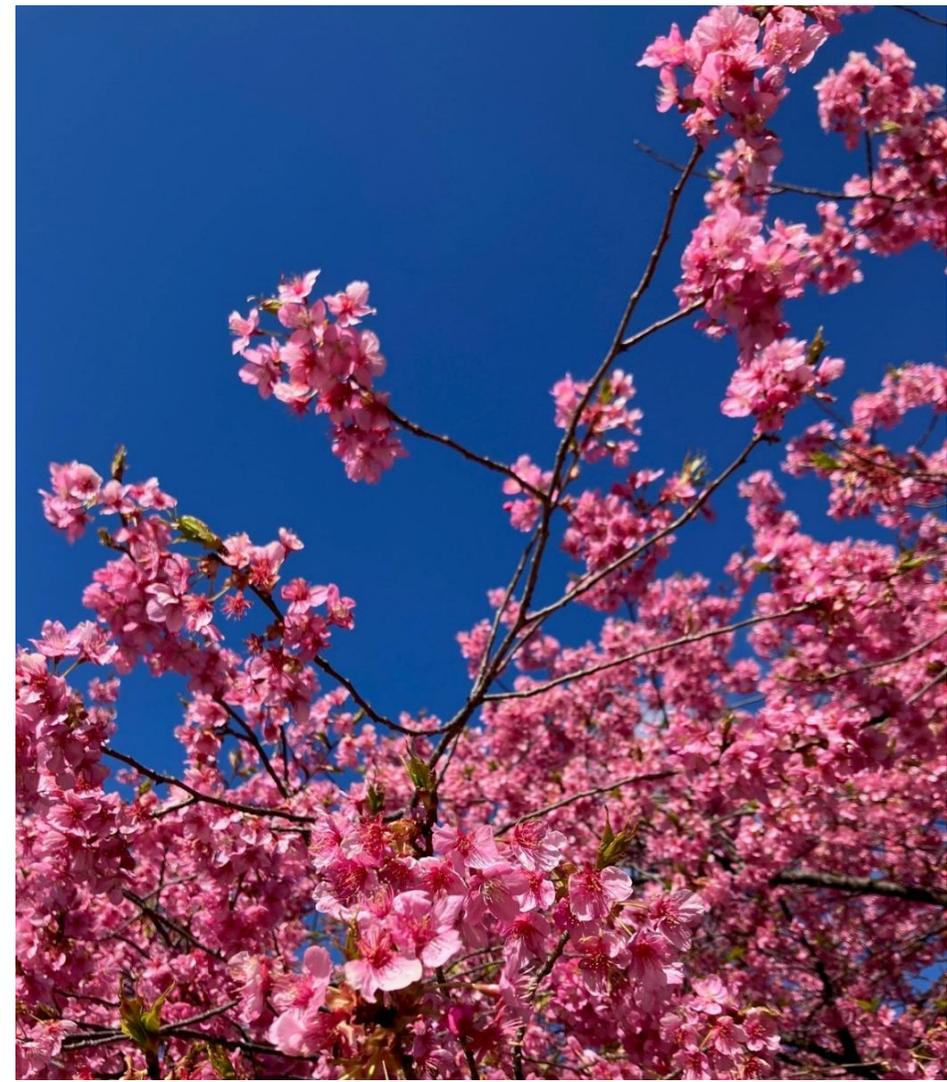
東村山精神保健福祉コミュニティ誌



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. 154 : 2025年4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。



東村山中央公園の桜（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

参加締切: 当日の 12:00 まで

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。

### 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 10:00~12:00

東村山中央公民館 第 4 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。  
※初めて参加される方には事前に説明がございます

### カレーの日 (定員 20 名)

偶数月 第 4 土曜日 12:00~13:00 参加費: 300 円

参加予約締切: 4月 24 日 (木) まで

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! 詳しくは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

プログラムの予約をキャンセルする場合は、必ずご連絡をお願いします。

### 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

## 2/22(土) 『カレーの日』を開催しました!

「ごはんのプログラムは復活しないの?」と、みなさまから、  
たくさんのリクエストをいただいております。  
感染症の状況を見ながら開催の時期を慎重に検討していましたが、  
ついに! 待ちに待った、『カレーの日』を迎えることができました!

この日のために、職員一同、腕によりをかけてカレーを作ります。  
普段は穏やかな空気が流れるフリースペースも、この日ばかりは、みなさまの期待と熱気で満ち溢れていました。

カレーの材料は、定番のニンジン、ジャガイモ、玉ねぎ、そして今回は【豚ひき肉】を使用しました。豚肉の甘い脂がカレーに溶け込み、深いコクを引き出します。

トッピングコーナーには、チキン、ほうれん草、ブロッコリー、粉チーズなど、  
彩り豊かな食材が並びます。好きなものを好きなだけ選べる楽しさに、「バイキングみたいで嬉しい」とみなさまの顔もほころんでいました。

カレーは甘口と中辛の 2 種類を準備。2つの大鍋でカレーが煮込まれ、  
フリースペースに食欲をそそる香りが広がり始めると、自然と人が集まってきます。  
20 合炊きの巨大な炊飯器も湯気を上げツヤツヤと輝くご飯が炊き上がります。

「美味しいね!」「おかわりしてもいいですか?」  
そんな嬉しい声があちらこちらから聞こえてきました。

普段はなかなか会話を交わす機会が少ない人たちも、カレーをきっかけに話が弾み、  
笑顔が広がる土曜日の昼下がりとなりました。



## 【お役立ちレシピ】切り干し大根を取り入れて野菜不足を解消

最近、野菜の高騰が続いていますね。  
フリースペースでの雑談や、お菓子を食べながらの話をする会などでも、みなさん口をそろえて「野菜が高くて困る!」と話されています。

そんな時にぜひ活用していただきたいのが、切り干し大根やひじきなどの「乾物」です。生野菜に比べて価格が安定していて、長期保存も可能。水で戻す手間はありますが、野菜不足が気になる方には特におすすめしたい食材です。  
いつものごはんに1品加えるだけで、栄養価がアップし、食卓が豊かになりますよ。

### 【切り干し大根のおひたし】

#### ●材料

- ・切り干し大根 10g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・ごま（白ごま、黒ごまなどお好みで）少々

#### ●つくりかた

- ① 切り干し大根を水に浸します。10～15分程度、柔らかくなるまで浸してください。
- ② 浸し終わったら、水気をしっかり絞ります。
- ③ 切り干し大根をボウルに入れ、めんつゆを加えてよく混ぜます。
- ④ 仕上げにごまをふりかけて、全体を軽く混ぜたら完成です。

## ふれあい散歩【春のうららの北山公園】

日時：令和7年4月12日（土）  
場所：北山公園 定員：6名  
費用：100円（お茶菓子代）  
時間：13:00 ふれあいの郷集合・出発  
13:20～14:40 北山公園で過ごす  
15:00 ふれあいの郷到着

今年も北山公園へお花見へ行きます！  
桜を見ながら公園でのんびり過ごしたり、  
バトミントンで体を  
動かしませんか？  
ささやかな茶菓子も  
ご用意します。



## ふれあい散歩【ボウリングへ行こう!】

日時：令和7年5月10日（土）  
場所：久米川ボウル 定員：6名  
※最少催行人数2名  
費用：ボウリング代…1ゲーム700円  
（手帳提示で500円）+靴代400円  
電車代（東村山～久米川）…往復360円  
時間：13:00 ふれあいの郷集合・出発  
13:30 久米川ボウル到着  
14:00～15:00 ボウリング  
15:30 解散・ふれあいの郷到着

体を動かして楽しくリフレッシュしませんか？  
初めての方も、久しぶりの方も大歓迎！  
みんなでワイワイ楽しみましょう！

## ゴールデンウィークの開所について

5/5（月）はこどもの日で祝日となりますが、ふれあいの郷は【10:00～17:00】で開所いたします。電話相談、フリースペースのみの運営となります。

## 職員会議のお知らせ

4月・5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。

●4月15日（火）10:00～12:00

●5月20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、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 電話相談についてご協力のおねがい

現在、ふれあいの郷では多くの方からの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。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。  
状況により、電話での対応時間をあらかじめお伝えさせていただく場合がございます。  
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。



## 令和7年度 会員登録について

令和7年度（2025年）のふれあいの郷の会員登録を受け付けています。  
会員登録をご希望の方は、お電話または対面で職員にお声がけください。  
※4月は登録が混み合うことが予想されますので、少しお時間をいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

## マスク着用の協力をお願い

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防のため、  
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。

投稿コーナー

『ケンカ』

ケンカをしても  
ちよっぴり勝ちを譲ろうよ  
100%勝つと  
反撃が怖い

もしかしたら  
負けた方は  
空手を習うかも  
筋トレを強化するか  
その時どっちが  
負けるかな

ケンカは  
ちよっぴり勝とうよ  
相手が  
このくらい負けたなら  
まあいっかって  
思ってくれるくらいに

ともこ



✉

ちち  
父よりも

はは す ひ おも  
母と過ごした日を想ふ

ただせせらぎの 過去と重ねて

匿名希望

✉



善春奈

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。

【お役立ち情報】鉄道運賃の障害者割引がはじまります

2025年4月1日から、JRや西武鉄道などの主要な鉄道会社で、精神障害者手帳をお持ちの方に対して鉄道料金の割引が適用されるようになります。

ただし、利用にはいくつかの条件があり、鉄道会社によって割引の内容が異なる場合がありますので、事前に確認が必要です。

【割引の対象になる方】

こちらの条件を満たす方が対象となります：

- ① 精神障害者保健福祉手帳に、「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額第1種」または「第2種」の記載のある方  
(障害等級が1級の方は「第1種」、2級・3級の方は「第2種」の区分となります)
- ② 手帳の有効期間が切れていない方
- ③ 手帳に写真の貼付がある方

旅客運賃割引区分の記載がない方は、シールが貼付されます。詳しくはお住まいの自治体の障害支援課へお問い合わせください。

【割引となる主な旅客鉄道会社】

- ・東日本旅客鉄道株式会社 (JR) ・西武鉄道株式会社
- ・東武鉄道株式会社 ・小田急電鉄株式会社 ・相模鉄道株式会社

【JRの場合の割引内容】

	対象	乗車券の種類	割引率	備考
介護者と 一緒に乗る場合	第1種とその介護者	普通乗車券 普通急行券	50%	※私鉄等他鉄道会社線を またがる場合も適用
		回数乗車券		JR線区間のみ
	12歳未満の 障害者とその介護者	定期乗車券	50%	※私鉄等他鉄道会社線を またがる場合も適用
ひとりで乗る場合	第1種、第2種	普通乗車券	50%	片道の営業キロが <u>100km</u> を超える場合 (※私鉄線 等他鉄道会社線にまたがる 場合も適用)

※JR線と私鉄線等の鉄道会社線をまたがる区間は、  
1枚で発売できる範囲が決められています。  
購入前に駅の窓口でお問い合わせください。

例えば、新秋津駅から宇都宮駅  
までの距離(約105km)のよう  
な場合が該当します。

【注意事項】

割引を利用する際は、必ず精神障害者手帳を持参し、乗車券購入時に提示してください。  
各鉄道会社によって詳細な運賃や手続き方法が異なるため、事前に確認することをおすすめします。詳しい運賃や割引の適用方法については、各鉄道会社に直接お問い合わせいただくか、公式ウェブサイトをご確認ください。