

令和7年8月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
3 休	4	5	6 休	7 卓球	8	9 納涼会 14:00~15:30
10 休	11 山の日	12 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	13 休	14 卓球	15	16 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
17 休	18	19 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	20 休	21 卓球	22	23 カレーの日 12:00~13:00
24/31 休	25	26	27 休	28 卓球	29	30

電話が繋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9月予定表						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休み	4 卓球	5	6 お菓子を食べながら 話をする会 14:00~15:00
7 休	8	9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00	10 休	11 卓球	12	13 卓球大会直前 卓球 DAY 13:00~17:30
14 休	15 敬老の 日	16 職員会議 10:00~12:00 ハンドクラフト 14:00~15:00	17 休	18 卓球	19	20 セルフヘルプグループ 10:00~12:00 書道一直線 14:00~15:00
21 休	22	23 秋分の日	24 休	25 卓球	26	27 おんがくのじかん 13:00~14:00
28 休	29	30				

電話が繋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. 156: 2025年8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。



『カレーの日』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。

当日の
12時までに予約を
お願いします

**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

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。



前日の
12時までに予約を
お願いします

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?



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

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

8月21日(木)
までに予約を
お願いします

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



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。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。

【ふれあい散歩レポート】6/14(土) 菖蒲まつりへ行きました

北山公園の菖蒲まつりに行くぞ~!と気合いを入れたその日。お昼ごろからポツポツと雨粒が降ってきました。「大雨にならなきゃいいね」と、願いながら公園へ向かいます。

ですが、菖蒲はそんな天気をものともせず、薄紫、ピンク、水色…と彩り鮮やかに見事な満開を迎えていました。小雨も、しっとりとした雰囲気でも落ち着いた風情を感じさせてくれます。

それぞれの菖蒲に付けられた名前もまた粋で、「この名前、どういう意味なんだろうね」と話しながら名札を見て盛り上がりました。

帰り際には出店に寄って、作業所さんが開いてるブースでクッキーを買ったり、スタッフさんとおしゃべりを楽しみました。雨に濡れた菖蒲と、あたたかい人とのふれあいと、甘いお土産。夏が本気を出す前の、涼しい季節の思い出になりました。



【ふれあい散歩レポート】7/12(土)カラオケへ行きました

今回は午前開催にもかかわらず、予約枠は満員御礼。しかも集合時間の30分前には全員がスタンバイ完了。みなさんのカラオケ愛がビシビシ伝わってきました。

懐かしのポップスに癒される人、
ジャニーズのヒット曲で手拍子しながら盛り上がる人。
ボカロやアニソンをダイナミックに歌い上げる人もいれば、
「みんな知らないよね~」と笑いながら昭和歌謡を披露する人、
他の人の歌にコーラスで加わる人まで、それぞれが自分らしい楽しみ方で参加されていました。なかには他の部屋に“出張ライブ”をしに行く猛者も現れ、音楽を通じた交流も自然と広がっていました。

今回は2部屋に分かれての開催でしたが、「みんなで一緒に歌いたかった!」という声が多く、次回は大部屋でワイワイ盛り上がる会も検討中です。



6月28日(土)に【カレーの日】を行いました

2か月に1度のお楽しみとしてすっかり恒例になった「カレーの日」。

6月は【夏野菜カレー】と【和風カレー】の2種類を作りました。

夏野菜カレーには、鶏肉に加え、ピーマン・パプリカ・なす・とうもろこし・かぼちゃが入りました。彩りも鮮やかで、ほんの少しの酸味と野菜の甘み、そしてバターの香りがふんわりと広がる、優しい味わいのカレーに仕上がりました。

一方の和風カレーには、豚バラ肉に、こんにゃく、そして大根・にんじん・ごぼうといった根菜をたっぷり入れ、隠し味にはめんつゆを使用。

「本当に美味しくなるの?」「カレーうどんっぽい味かな?」と、少し不思議そうな声もありましたが、いざ食べてみると、根菜の甘みと出汁の旨みに「これはアリ!」という反応。

「どっちも美味しい!」と好評で、用意した20合のご飯は、ほぼ空っぽになりました。

盛夏を迎える前に、しっかりと元気をいただいた一日になりました。



マスク着用についてご協力のお願い

ふれあいの郷では、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。

電話相談についてご協力のお願い

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。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いたします。

ふれあい納涼会 開催のお知らせ

今年の夏もやっぱり暑い!! そんなときはフリースペースにひと涼みしに来ませんか? 今年の納涼会は……カラフルで涼しげな『手作りゼリー』をご用意します!

キラキラ、ぷるぷる、いろんな味をお楽しみに♪ さらに、みんなで楽しめるミニゲームコーナーもオープン! 小さな景品もあるかも…!?



【ふれあいの郷 納涼会】 (定員 20名)

◇日程: 令和7年8月9日(土) 14:00~15:30

◇場所: ふれあいの郷 第2フリースペース ◇参加費: 200円

※8月7日(木)までに予約をお願いします。

ご参加お待ちしております!

地域交流卓球大会 開催のお知らせ

今年も、東村山市周辺の福祉事業所・病院対抗で、地域交流卓球大会が行われます! 参加希望の方は、ふれあいの郷の職員までお知らせください(詳細は決まり次第、参加者の皆様にお知らせいたします) たくさんのエントリーをお待ちしています。

【地域交流卓球大会】

◇日程: 令和7年10月4日(土) 9:00~13:00

◇場所: 東村山市市民スポーツセンター第一体育館

◇種目: 個人戦(男・女)・ピンポンラリー 等



卓球大会に向けた練習の一環として、下記の日程で卓球台を開放いたします。

参加を予定されている方はもちろん、久しぶりに卓球を楽しみたいという方も、ぜひこの機会に足を運んでみてください。

【卓球大会直前 卓球 DAY】

◇日程: 令和7年9月13日(土) 13:00~17:30

職員会議のお知らせ

毎月第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。

●8月19日(火) 10:00~12:00

●9月16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おかけください。

ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

今年は「10年に1度しか起きないような非常に暑い夏」と予報されています
命を守るために、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

■熱中症の重さは4つの段階に分けられます。

自分や周りの人の体調がいつもと違うとき、病院に行ったほうがいいか判断する目安にしてください。

1度(軽い)	2度(中くらい)	3度(とても重い)	4度(危険)
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 大量の汗 筋肉痛 あくび 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐(吐き気) 倦怠感(だるさ・ぐったり) 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がもうろうとする けいれん発作 	<ul style="list-style-type: none"> 深部体温が40度以上 意識がなくなる 会話ができない
 <p>体を冷やす・水分補給をする →回復しない場合は病院へ行きましょう</p>	 <p>早めに病院を受診しましょう</p>	 <p>入院が必要 すぐに救急者を呼びましょう</p>	 <p>病院での集中治療が必要 ただちに救急車を呼びましょう</p>

出典：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2024

のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2ℓ
を目安に



コップ約6杯ぶん

○1時間にコップ1杯を目安に、水分をとりましょう

○軽い脱水状態のときは、のどの渇きを感じにくくなります
のどが渇く前から水分を補給しておくことが大切です

○朝起きたあとや、入浴の前後は、特に忘れずに

○たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分もしっかりとりましょう

※水分や塩分のとり方については、かかりつけのお医者さんの指示に従いましょう

エアコンを上手に使いましょう

部屋の温度は
28℃以下
を目安に



○寝ている間に熱中症になることがあります。
寝苦しい夜こそエアコンをつけましょう

○冷やしすぎ(24℃以下)にも注意しましょう
外との温度差で体に負担がかかります

朝食と睡眠をとりましょう



○食事から栄養や塩分をとることで、汗をかきやすくなり、暑さに対応しやすくなります

○十分な睡眠をとることで、体温が下がりやすくなり体温調節がスムーズになります

出典：環境庁 熱中症環境保健マニュアル 2022

投稿コーナー

『金魚』



匿名希望

『おもいで』

おもいで
思ひ出を

はくし
ひとつ白紙に

とおはなび
遠花火

匿名希望

【投稿作品募集中!】

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。