

令和 8 年 2 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 ふれあい散歩 ※詳細は P.2
15 休	16	17 職員会議 10:00～12:00 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 天皇誕 生日	24	25 休	26 卓球	27	28 カレーの日 12:00～13:00

令和 8 年 3 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 ふれあい散歩 ※詳細は P.2
15 休	16	17 職員会議 10:00～12:00 ハンドクラフト 14:00～15:00	18 休	19 卓球	20 春分の日	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	31				

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. 159：2026 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。	



ひよどりのお花見(河津桜)

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。

<p>当日の12時までに予約をお願いします</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>持ち込み MUSIC (定員 6 名) 第 2 火曜日 14:00~15:00</p> <p>ぼっち Youtube を 1 日だけ卒業! その日参加したメンバーで、ゆったり味わう music day。ふれあい空間でぜひ音楽を楽しみましょう。</p>
<p>ハンドクラフト会 (定員 5 名) 第 3 火曜日 14:00~15:00</p> <p>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。</p>	<p>前日の12時までに予約をお願いします</p> <p>書道一直線 (定員 6 名) 第 3 土曜日 14:00~15:00</p> <p>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?</p>
<p>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 4 第会議室</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>好きな楽器を持ち寄って、音楽を楽しみます。 歌の参加や、手ぶら参加も OK</p>
<p>カレーの日 (定員 18 名) 参加費: 300 円 偶数月 第 4 土曜日 12:00~(無くなり次第終了)</p> <p>お昼ごはんの時間に、手作りカレーを配ります。みんなで楽しくランチタイムを過ごしましょう。カレーは無くなり次第終了となりますので、<u>12:00 までにお越しください。</u> <u>グループやペアでの参加については、行き違いを避けるため、各自でお申し込みください。</u></p>	

⇒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

『2026 年午年』
『また来てね!♡』



加藤初美

『臘梅香る季節』



善春奈

【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。

お知らせ

近年の印刷・発送コストの上昇を受け、2026 年 4 月号から『ふれあい通信』は、ページ数が 8 ページから 4 ページに、紙面のサイズは B5 から A4 に大きくなります。

ページ数が減っても、これまで以上に丁寧に思いを込めて編集します。
来年度もどうぞよろしくお願い致します。

投稿コーナー

✉ ちりぬるを ーいろは歌にのせてー

ち	る
地理に詳しくなく よく 迷い子になる ハーッ 昔の先生や友達に 会いに行けるかな 行動範囲を広げよう 冒険心を持って	るるるー 曲のメロディー 歌いながら 寝っ転がろう のーんびり ストレッチでもして お休み お休み
り	を
倫理 哲学へ 高校の倫理の情報を使って 簡単な哲学書に手をつけようか どうやら 作者も 人の生きる意味を考えるのが 楽しいようだ	お別れ お父さんも お母さんも 永遠に お別れするのかな そうしたら幸せに 天国で 過ごしている と思えられればいい 私が元気一番 いい と思う 思えられるといい
ぬ	
ぬるま湯 白湯 冬は 水筒に白湯を入れて 外出する 飲むと 温まる ホッとする 冬の寒い季節に ぴったりだ	ともこ

✉ ながぐつ
長靴に

なみだ
涙 とふたつ

はるみぞれ
春 霰



匿名希望

2月のふれあい散歩

『カラオケ行こ！』

日時：2月14日(土)10:00～12:00
場所：カラオケ家（東京都東村山市栄町
2-2-7 T.M.BLDG 4F）
費用：800円（ドリンクバー・アイス代込）
定員：8名 ※現地集合現地解散
人気プログラムのため、【参加予約は
2/7(土)10:00～受付開始です】

あつりクエストにお応えして、カラ
オケ会企画第2弾を開催します！
歌って、笑って、楽しみましょう。
今回は午前中の開催となりますのでお
間違えなく。

3月のふれあい散歩

『みんなでランチ行こ！』

日時：3月14日(土)11:00～13:00
費用：1000円～2000円程度
定員：4人

いつも目にしている、ふれあいの郷
周辺の飲食店…
「ひとりでは入りにくいけど、気にな
っている」「いつか行ってみたい」
そんなお店に、みんなで一緒に出掛
けてみませんか？
行くお店は、当日、候補の中からみ
んなで選んで決定します。
お腹を空かせて、ぜひご参加くださ
い！

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あります。

●2月17日(火)10:00～12:00

●3月17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いたします。

会員登録はお早めに！

ふれあいの郷の令和7年度の会員登録は
【2026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。職員から順次お声がけをさせていただく場合がございますので、その際はご登
録にご協力をお願いします。

電話相談についておねがい

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。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。

イベントレポート クリスマス会を行いました

12/13(土)に少し早めのクリスマス会を行いました。朝からフリースペースはクリスマスの飾りつけに彩られ、「もう始まる?」「ケーキはまだ?」と、そわそわした期待感が広がります。

テーブルいっぱいになんだお菓子やケーキに、あちこちから歓声が上がり、「かんぱ〜い!」の掛け声とともに、クリスマス会がスタートしました。



【クリスマス特別コンサート】では、スーツ姿で気合十分に登場した参加者Iさんによる、歌とダンスの発表からスタート。会場からは自然とコール&レスポンスが湧き上がり、手拍子と笑顔に包まれて、まさに大盛り上がりとなりました。

続いては、隔月プログラム「おんがくのじかん」メンバーによる、クリスマスソングメドレーの生演奏と合唱を披露。ピアノやオカリナの音色にじっくり耳を傾けたり、会場のみんなで合唱をしたりと、会場全体がひとつになる時間となりました。

後半は、プレゼント争奪ビンゴ大会! ビンゴ係の職員の名采配により、リーチ、ダブルリーチ、トリプルリーチの音が次々と上がるものの、なかなか「ビンゴ!」にはなりません。

その分、ついにビンゴが出た瞬間の喜びはひとしお。ラッピングされたプレゼントを前に、「これかな」「いや、こっちだ」と千里眼さながらに選び、見事お目当ての品を引き当ての方や、思いがけないプレゼントに歓声を上げる場面も見られました。



最後まで笑顔の絶えないクリスマス会となり、「胸がポカポカとあたたかくなりました」「来年はもっと盛り上げます!」といった嬉しい声が聞かれました。

感染症にご注意ください

- ・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。
- ※インフルエンザ・コロナに感染した場合は、
発症から10日間は来所を控えてくださ

イベントレポート 鍋を囲んで過ごす大晦日

大晦日は、みんなで鍋を囲む時間を楽しみました。今年はピリ辛のキムチ鍋と、うまみたっぷり塩鍋を用意しました。

黙々と味わう方、談笑しながら食べる方、みなさん穏やかに過ごされて、会場全体があたたかい雰囲気に包まれました。鍋は30分ほどであっという間に食べ終わり、「もうお腹いっぱい!」と満足そうに話す声があちこちから上がりました。

参加者同士で「どちらの鍋がおいしい?」と話す姿や、職員と会話を楽しむ姿も見られ、年末ならではのゆったりとした時間が流れました。

「出来立ての鍋を食べられてうれしい」「来年もまた参加したい」という声も聞かれ、年の終わりに心もお腹も温まる、素敵なひとときとなりました。



イベントレポート 1/10(土)ふれあい散歩で初詣

今年初のふれあい散歩は、八坂神社へ初詣へ行きました。「まだ初詣に行けてなかったからねえ」と参加された方も多く、神社に向かう道中では年末年始の思い出や、昔の初詣話に花が咲きました。

鳥居をくぐり、参拝の作法を全員で確認したのち、手を合わせ、願い事を胸の中でそっと唱えます。そのあとは、おみくじを引いたり、お守りを選んだり、思い思いの時間を過ごしました。

おみくじを開く瞬間、「中吉!」「吉!」と声が響き、全員で一緒に盛り上がりしました。

帰り際には、ささやかなお年玉として甘酒キャンディをお年玉袋に入れてお渡ししました。

今年もいい一年にしようと、思わず背筋が伸びる、新年らしい一日となりました。

