2026 年 10 月予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 卓球	2	3 お菓子を食べながら話をする会 14:00～15:00
4 休	5	6	7 休	8 卓球	9	10 書道一直線 14:00～15:00
11 休	12 スポーツの日	13 持ち込み MUSIC 14:00～15:00	14 休	15 卓球	16	17 ｾﾙﾌﾍﾙﾌﾟｸﾞﾙｰﾌﾟ 10:00～12:00 卓球の練習の日 13：30～15：00
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 カレーの日 12:00～13:00
25 休	26	27	28 休	29 卓球	30	31　卓球大会 9：00～13：00

緊急時以外の電話相談が難しくなる時間です。
午後に電話をいただけますようお願いします。

2026 年 11 月予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休	2	3 文化の日	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 単発プログラム 詳細は中面をご確認ください
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 ｾﾙﾌﾍﾙﾌﾟｸﾞﾙｰﾌﾟ（場所が異なります） 10:00～12:00 書道一直線 14:00～15:00
22 休	23 勤労感謝の日	24	25 休	26 卓球	27	28
29 休	30					

緊急時以外の電話相談が難しくなる時間です。
午後に電話をいただけますようお願いします。

・**お菓子を食べながら話をする会（定員 8 名）：当日の 12 時までに予約**
　参加費 100 円 みんなでお菓子を食べながら、話したり、話を聞いたり、自分なりのペースで交流をする会です
・**持ち込み MUSIC（定員 6 名）：要予約**
　その日参加したメンバーで、ゆったり味わう music day。どんなジャンルもリクエスト OK。ゆったり MV/音楽を楽しみましょう。
・**ハンドクラフト会（定員 5 名）：要予約**
　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みます。
・**書道一直線（定員 6 名）：前日の 12 時までに予約**
　ボランティア講師の先生と書道を行います。
・**セルフヘルプグループ（定員 10 名）：要予約**
　障害など同じ困難を抱える方同士で話をしたり、グループワークを行います。会場は東村山中央公民館会議室です。
　※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 18 名）：　10/22(木)までに予約：各お宅に通信が届き次第受付、受付は先着です。**
参加費 400 円　皆で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。**12:00 までにお越し**ください。

・定員：18 名　＊申し込み後、**キャンセルする方は早めにお知らせください。**

精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

No163. 2026 年10月 1 日発行

編集・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
〒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

【地域生活支援センターふれあいの郷】とは？
精神の障害を持つ方を対象として、利用できる社会資源の紹介、生活支援、その他相談をお受けし、また、地域活動支援センターとしていろいろなプログラムを提供しております。
※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およ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。

感　染　症　に　ご注意　ください

インフルエンザ等の情報（東京都保健医療局　R8.8 月 27 日発表）
都内の第 34 週（8 月 17 日から 8 月 23 日まで）の定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数は 1.49 で、昨年（中略）よりも 1 か月以上早く、流行開始の目安となる定点当たり 1.0 人を超えました。（＊9月 6 日時点：5.46 に増加）今後、本格的な流行が予想されるため、都民の皆様には、こまめな手洗い、換気、咳エチケット等、基本的な感染予防策を心がけていただくようお願いします。



対　策　ポ　イ　ン　ト

- こまめな手洗い、手指消毒。
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給
- 換気
- 咳エチケット

＊厚生労働省の感染症ページでは R8.9 月 6 日末期「新型コロナウイルス」も、1.84 の数値を超えました。
必要以上に恐れる必要はありませんが、安全と健康維持の為、より良い予防を重ねていきましょう。

イベントレポート　納　涼　会　を　開　き　ま　し　た



今でこそ涼しくなりましたが、今年も残念ながら猛暑の期間がありました。
その為、室内で出来る友好イベントとして、昨年に引き続き 8 月 8 日㈯に「納涼会」を開催。
今年は、8 名の参加者と実習生も参加してくれました。
第一部は、ひとりひとりの好みで味付けを変えられる「シャカシャカポップコーン」つくり♪
カレー、バター醤油、キャラメルシロップ、塩、他にも味付けが用意されたのでした。
みなさん、思い思いに味付けをシャカシャカと行います。味付けは、簡単なようでいて味が薄かったり、意外と好みの味にするには手がかかります。その中（お見事！）1 回でちょうど良い味になったという方もいました。
みなさんが、美味しく食べられたポップコーンの時間であったなら何よりです。
そして第二部、くじ引きで駄菓子を獲得する時間をご用意！引いたくじに書いてある数だけ駄菓子のプレゼント。
懐かしのブタメン、ミニラムネ、よっちゃんいか、まだまだ他にもたくさんのおかしがあります。
駄菓子屋に出向いた気分になれるよう、多くのおかしから選んでいただきました。
大人になったからこそ知る駄菓子の懐かしさ♪・・・
読者の方も、たまには駄菓子など手に入れて懐かしの味に触れてみてはいかがでしょうか？

新入職員 ： 菅 原 さ ん インタビュー 前編（後編は次号です）

Q. ふれあいの郷を知って勤めるにいたったきっかけは？

菅原：今大学院に通ってるんです。先生に福祉系の現場での経験をしておきたいっていうことを伝えたら、今こういう所で人を募集してるっていう話をいただいて繋がりました。

Q. 精神衛生、精神分野に興味がおありでしたか？

菅原：はい、私自身自分の心のことに凄く関心があって、悩んだ時にメモに書いてとことん整理をしたり、自分をかえりみることをよくします。また私自身の身近な人に結構当事者の方が多く、生きづらさみたいなものにサポートができないかなと考え、行き着きました。

Q. 本当に身近だったんですね。

菅原：そうですね、かなり。

Q. 身近とはいえ実際には、ふみこめないことも多々あるかと思います。ふみこんだことのきっかけは？

菅原：はっきりはわからないんです。実は元々は心理師・カウンセラーの方に関心がありました。人の話を聞いたり、相談を聞いたりするのは好きだったんです。母に進路を相談した時、カウンセラーだけで良いのかっていうことを言われて。たまたま学校の先生の伝手とかで、ワーカーという仕事を知って。人の生活に「相談」から一歩踏み込んで入るということが、本人の生活のしやすさに寄与していくんだというイメージを周りの方々から受けて、できることならやってみたいと思いました。

Q. ふれあいに来る前と比べ、取り組みについて何かご自身で感じたことありますか。

菅原：入る前は福祉の現場にちょっと正直抵抗がありまして。身を粉にして働かなければならない割に給料がものすごい高いわけでもないみたいなイメージがあって。「世の中に絶対必要な職業である」というのは分かっていても、自分がふみこむというのは難しさもあるなとは思っていたんです。実際、正直最初は「これも社会経験だ」と思って入った部分がありました。ただ実際働いてみたら、フリースペースで過ごしている時、新しく入ってきたばかりなのに利用者さんもフランクに話しかけてくださったり、そういう姿に（こちらも話すことや緊張の中で）救われたり。この間、電話相談を主に受けていた日、なぜか4人連続ぐらいで立て続けに「お仕事頑張ってね」との言葉をもらったんです。自分一人の力でこの利用者さんをこう救わなければならないとか、そういうことではなくて、自分も支えながら、また自分も利用者さんに支えられて（この関係が）往還していくんだなと。
とても働きがいがあるなと思いました。（福祉職の）印象も変わりました。

つづく

10 月の単発プログラム

『卓球の練習の日』

日時：10 月 17 日(土)13：30～15：00
場所：ふれあいの郷
費用：無料

今年も、卓球大会前に、身体を慣らす準備として卓球の練習ができます。
ふれあいの郷 FS2 に卓球台を出しますので、是非、ご利用ください。

11 月の単発プログラム

『声に出して読む絵本』

日時：11 月 14 日(土)14：00～15：00
場所：ふれあいの郷
費用：100 円（ささやかなお菓子等あり）
定員：８名

人生の困難をファンタジーに乗せて想いを託す絵本や童話の世界。優しさと厳しさ。職員厳選の絵本を声に出して、読んでいきます。自分の声で表現する「言葉と絵」の時間
ただ聞くもよし、興味があれば読み手に参加しても大丈夫。（数冊の絵本を用意します）
もちろんお菓子も出しますよ。

投稿コーナー

【投稿作品募集中！】
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、またはふれあいの郷への直接持ち込みでご提出ください。

ともこ　さんからの投稿です

詩　おくやまーいろは詩に乗せて

お

俺とおまえ　男女関係
よく小説などで　入れ替わることもあるけれど
男が　私になっちゃうのって　恥ずかしいし
自分が男になるなんて
むり　むり　むり
男慣れしていない私
もし　私が　入れ替わったら　どうしたらいいものやら・・・
う～ん

く

くれなくてもいいけれど
きっと　お金を貸したりしないよ　わたし
だって　あなたに　貸しても　返さないしさ
・・・お金の問題って　難しい
だいぶ　ややこしい

や

やっと出会えたと思った
だけど
あの頃のあなたとは　違っていて
ちょっぴり恐かったです　私
だけど　会えて良かった

ま

負けず嫌いと　思っていたけれど　けっこう勝ち気だね　君
ちょっぴりこわくもあるけれど　良いです

【予告】クリスマス会開催＆出演者募集

楽器演奏・歌・ダンス・一発芸、他…みんなの前で、自分の表現を楽しく披露してみませんか？
＊詳細は 12 月号でお知らせします。
（※内容によってはご希望に添えない場合があります）

ギリギリ告知！

卓球大会開催のお知らせ

日時：10 月 31 日(土)
9 時開始

（詳細はふれあいの郷までお電話でご確認ください）

上記の日時で、今年も…東村山市市民スポーツセンター第一体育館を舞台に、卓球大会が行われます。
開催時期との兼ね合いでお知らせが遅くなりましたが、選手参加、また応援参加を受け付けています。

締め切り近し！

10月9日(金)の受け付け締め切り　となります。

アメミヤ　さんからの投稿です
タイトル「お花畑と丘」　色彩の丘ですね！



二木　智幸　さんからの投稿です
題名は「ホルムズ海峡」　快作です！



fuwamocolove　さんの投稿です
まばゆい作品が届きました！

