令和７年 10 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 卓球	3	4 卓球大会 9:00～13:00
5 休	6	7	8 休	9 卓球	10	11 お菓子を食べながら 話をする会 13:00～15:00
12 休	13 スポーツ日	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 職員会議 10:00～12:00 ハンドクラフト 14:00～15:00	22 休	23 卓球	24	25 カレーの日 12:00～13:00
26 休	27	28	29 休	30 卓球	31	

第２土曜日に実施します

開催場所が異なります
詳しくはプログラムの
お知らせをご確認ください

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 11 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 ふれあい 健康講座 14:00～15:30
2	3 文化の日	4	5 休	6 卓球	7	8 ふれあい散歩 産業まつり 13:00～15:30
9 休	10	11 持ち込み MUSIC 14:00～15:00	12 休	13 卓球	14	15 セルフヘルプグループ 10:00～12:00 書道一直線 14:00～15:00
16 休	17	18 職員会議 10:00～12:00 ハンドクラフト 14:00～15:00	19 休	20 卓球	21	22 おんがくのじかん 13:00～14:00
23 勤労感謝の日/30 休	24 振替休日	25	26 休	27 卓球	28	29

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

ふれあい通信

No．157：2025 年 10 月 1 日　発行
社会福祉法人　東村山けやき会

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

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。

東村山市内にかかる虹（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**
10 月のみ 第 2 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

持ち込み MUSIC

（定員 6 名）
第 2 火曜日 14:00～15:00

今聴きたい音楽を、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。

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みます。

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
10/18 サンパルネ 2 階 会議室
11/15 東村山中央公民館 地下 1 階音楽室

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

10 月 23 日(木) までに
予約をお願いします

カレーの日（定員 20 名） 参加費：300 円

偶数月 第 4 土曜日 12:00～（無くなり次第終了）

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、12:00 までにお越しください。
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。

⇒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。

卓球大会直前インタビュー！

10 月 4 日の卓球大会を目前に練習に打ち込む皆さんに、大会に向けた「目標」や、「意気込み」を語っていただきました！

去年は 1 勝しかできなかったので、
今年の目標は 2 勝することです！ピンポンラリーに
出る時間がないくらい勝ち進みたいです！

今はないかなぁ

はじめて参加するので、
楽しんでプレイしたいです。

連覇っす！

8月 23 日(土) カレーの日を開催しました！

8 月のカレーは、「トマトたっぷりバターチキンカレー」と、「定番のおいしさ！おうち風ポークカレー」の 2 種類でした。
バターチキンカレーは、トマトの酸味が夏の暑さにぴったり。ポークカレーは、豚肉がゴロゴロ入っていて、どこか懐かしく、どちらも疲れていた体が、じんわり元気になっていく味でした。
食べたみなさんの感想も見事に半分ずつ。
「私はバターチキンのほうが好き！」という声と、
「ポークがめっちゃおいしいです」という声が、同じくらい届きました。
すでに、「次はこんなカレーが食べたい！」というリクエストも続々と届いています。
またぜひ、食べにきてくださいね。ご予約は、お忘れなく。

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。
- ●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い。

8月9日(土) 納涼会を行いました！

猛烈な暑さが、今年の夏も続いています。涼しさは、待っていてもやって来ない。
ならば自分たちでつくるしかない！というわけで、今年も開催しました『納涼会』

今年の主役は、手作りゼリー。
定番のコーヒーゼリーに加えて、いちご、メロン、ブルーハワイ、レモンと、
カラフルなゼリーがそろいました。トッピングには練乳ミルクやフルーツを用意。
ひとつひとつの味を丁寧に味わう人もいれば、全色をのせて虹のような
レインボーゼリーをつくる人もいて、見ているこちらも楽しくなります。

そして、納涼会の後半戦。
「お菓子が、欲しいか～！？」「おー！」
「おみやげが、欲しいか～！？」「おー！」
「アメリカに行きたいか～！？」
「…そこはニューヨークでしょ！」
そんな軽快なコール＆レスポンスと
ツッコミから始まったのは、『駄菓子釣り大会』

ブルーシートにずらりと並んだ、なつかしの駄菓子たち。
それを、釣り竿でひとつずつ吊り上げていきます。
制限時間は１分。単純なルールですが、想像以上の熱がこもります。

釣り竿を握ったみなさんの目は真剣そのもの。
「がんばれー！」「いけー！」「あとひとつ釣れる！」
飛び交う声援が、だんだん空気を盛り上げていきます。
優勝者の記録は【7個】！

優勝者インタビューでは
「たくさん釣れてよかったです」と
嬉しそうな笑顔が印象的でした。

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、
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。

【ふれあい散歩】産業まつりへ行こう

日時：11月8日(土)13:00～15:30頃
場所：TAC東村山スポーツセンター周辺
費用：バス代（片道180円・手帳提示で半額)・現地でのお買い物代
13:10 東村山駅東口　グリーンバス乗車

市内の農産物・畜産物・植木・鉢花の展示品評会と即売会です！おみこしや、美味しい出店などで会場が賑わいます。
今年はスポーツセンター周辺が会場です。秋の恵みをみんなで楽しみましょう♪

ふれあい健康講座のお知らせ　～保健師さんと学ぶ、元気に過ごすヒント～

市役所健康増進課の保健師さんをお迎えして、「健康」をテーマにした講座を開催します。「健康に気を付けるって、具体的にはどうすればいいの？」「日常生活で気をつけたいことは？」など、みなさんの素朴な疑問にもお答えいただきます。

●日時：11月1日（土）14:00～15:30
●定員：12名（事前予約制）場所：第２フリースペース

日々の生活をちょっと見直すきっかけに、ぜひご参加ください！
※11月の「お菓子を食べながら話をする会」はお休みとなります

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。

●10月21日(火)10:00～12:00
●11月18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。

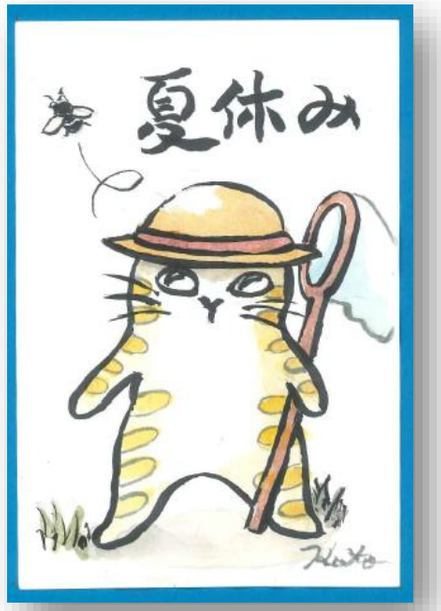
【予告】クリスマス会開催＆出演者募集

今年もクリスマス会を開催します！
●日時：12月13日（土）14:00～15:30（予定）
場所や詳細は、ふれあい通信12月号にてお知らせします。

★クリスマス会を盛り上げてくれる出演者を募集します！
楽器演奏・歌・ダンス・一発芸などなど…みんなの前で得意なことを
披露してみませんか？
・応募締切：11月20日(木)　・出演時間の目安：一瞬～最大５分程度まで
（※内容によってはご希望に添えない場合があります）
ご応募お待ちしています！

投稿コーナー

『なつやすみ』



加藤初美

『納涼会のあと、
おうちでゼリーを作りました』

職員Ｓ

『平成の里に今年もひまわりが咲きました』

青田房子

『仲間』

来たばかりの娘
けんか
仲間割れはやめようよ

わたし
・・・あー、何にもして
あげられないな

さっきはありがとう
彼女

えっ？ 私

さっき けんか止めよう
としてくれたじゃない

あ、ああ うん

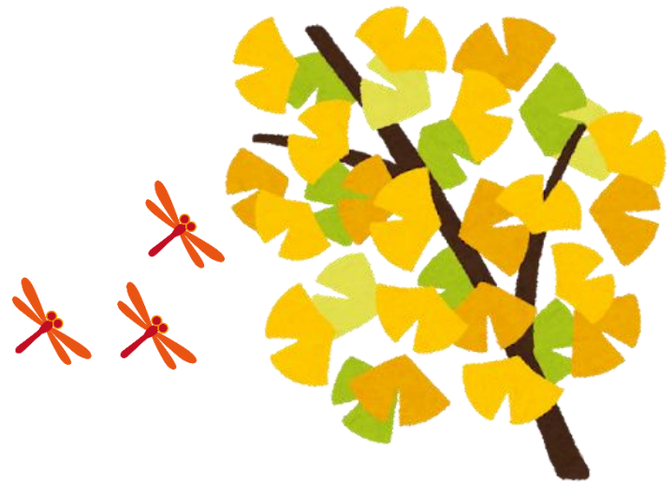
・・それだけで？

なんか、泣けた　ともこ

『赤蜻蛉（あかとんぼ）
時計（とけい）まはり（わ）の
鬼（おに）ごっこ』

『噛（か）み砕（くだ）く
前歯（まえば）の小骨（こぼね）
焼秋刀魚（やきさんま）』

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。