

| 令和7年12月予定表 | | | | | | |
|------------|---------|---|-----------------|---------------------|----|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 休 | 4 卓球 | 5 | 6 お菓子を食べながら 話をする会 13:00~15:00 |
| 7 休 | 8 | 9 持ち込み MUSIC 14:00~15:00 | 10 休 | 11 卓球 | 12 | 13 クリスマス会 14:00~15:30 |
| 14 休 | 15 | 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 | 24 休 | 25 卓球 | 26 | 27 大掃除のため 電話相談 フリースペース 16時まで |
| 28 休 | 29 休 | 30 休 | 31 大晦日 開所 | 11:00~15:00の開所となります | | |

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

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8年1月予定表 | | | | | | |
|-----------|----|---|---------|----------|--------|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 休 | 2 休 | 3 休 |
| 4 休 | 5 | 6 | 7 休 | 8 卓球 | 9 | 10 ふれあい散歩 初詣 13:00~14:30 |
| 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 |

東村山精神保健福祉コミュニティ誌

ふれあい通信

No. 158 : 2025年12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。



表紙：加藤初美さん

プログラムのおしらせ

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>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。</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、聞くだけ、手ぶら参加も OK</p> |

**12/31 に「大晦日鍋」を行うため、
12月の「カレーの日」は開催しません**

⇒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



『いろはにほへと ーいろは歌に乗せてー』

「い」
一日の終わりに 思う
一言でも 自分をほめてやりたいと
冷たい世の中だから
殺伐とした世の中だから
自分で 自分に 良くしてやりたい
病いを治す 心にも きっと効くだろう

「へ」
へたへた ん?
歩きすぎると しゃがみたくなる
マラソンしても しゃがみたいのを
こらえてゴールに向かう
がんばれ!

「ろ」
ろうそくの灯りが消えないうちに 祈る
家族皆 元気であれと

「と」
通りすがりの人もいていい
でも 軽く挨拶して欲しい
親しい人もいていい
いい人だといいい
どちらにしろ どちらもある 今の時代
だんだんと どちらも OK

「は」
運んで欲しい荷物 本
全て 大切な本だから
全ての本を 引っ越し先に運んで欲しい

ともこ

「に」
人間たちへ
障がい者だからって
差別するのは やめてくれ
障がい者だって できること 他にもある
料理 裁縫 カラオケ
簡単でも仕事 等々
そして 詩を書いている私もある
差別するのは やめてくれ

『母と観る
こどく
みそかそば
晦日蕎麦』

みそかそば
晦日蕎麦』

匿名希望

「ほ」
本当の事を 人は 言わない
平気につく ウソもある
だから つじつまが合わず
ときに 物事の進み具合が 難しくなる
人間の だめなところ

【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。

イベントレポート 地域交流卓球大会を開催しました

10/4(土)に地域卓球大会が開催され、ふれあいの郷からは7名が出場しました。参加者はゼッケンと鉢巻を身につけ、気合十分で試合に臨みます。会場にはピンポン玉の軽快な音が響き渡り、白熱した試合が次々と繰り広げられました。

ふれあいの郷の仲間が出場する試合では、職員やメンバーが固唾をのんで見守り、熱い声援を送ります。

個人戦では男子・女子それぞれでふれあいの郷から優勝者が誕生！さらに、ピンポンラリーでも上位入賞を果たし、嬉しい成果がたくさんありました。

初めて参加した方もベテランの方も、試合後はみんな清々しい笑顔で体育館を後にしました。

出場された皆さん、本当にお疲れさまでした！



イベントレポート 今年最後のカレーの日を行いました

10/25(土)にカレーの日を開催しました！今回は、「きのこカレー」と「秋野菜カレー」の2種類。

きのこカレーは、4種類のきのこをふんだんに使った香り豊かな一品。秋野菜カレーは、れんこんとかぼちゃの甘みがほっこりと感じられる、うまみたっぷりのカレーでした。どちらも大好評で、お鍋はあっという間からっぽに！



2025年の「カレーの日」は今回がラスト。これまでに「ひき肉カレー」「ポークカレー」「シーフードカレー」「和風カレー」「夏野菜カレー」「トマトバターチキンカレー」と、様々な味をお届けしてきました。皆さんのお気に入りのカレーはありましたか？

次回の「カレーの日」は2月の予定です。どうぞお楽しみに！！

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。

●12月16日(火)10:00~12:00

●1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。

ふれあいの郷 クリスマス会のお知らせ

今年も残りわずかとなりました。今年も、みなさんと一緒に楽しく過ごす「クリスマス会」を開催します！ケーキやお菓子を囲んで、心あたたまるひとときを過ごしませんか？お楽しみゲーム大会やプレゼントも用意！たくさんのご参加をお待ちしています！



日時：12月13日(土)14:00~15:30 【12/9(火)申込締切】
費用：500円 定員：18名(※事前予約制)
場所：ふれあいの郷 第2フリースペース



4町合同防災訓練のご案内

ふれあいの郷のある本町2丁目を含む、4町合同防災訓練が自治会主催で行われます。よかったら参加しませんかとお声がけいただきました。当日は、地域のかたと一緒に通報訓練・消火訓練・応急救護の訓練に参加します。ご興味のある方は12/4までに職員にお声がけください。(他の町にお住いの方でもOKとのことです)

日時：12月14日(日) 9:50集合 10:00~12:00
場所：諏訪神社(東京都東村山市諏訪町1-4-3) ※現地集合・現地解散
※外で行うため暖かい服装でお越しください。

年末年始の開所&大晦日鍋のお知らせ

ふれあいの郷の年末年始の開所・電話相談は下記の通りになります

- ・12月27日(土) 大掃除のため16:00まで開所
- ・12月28日(日)~30日(火) 休み
- ・12月31日(水) 大晦日特別開所 11:00~15:00
- ・1月1日(木)~4日(日) 休み
- ・1月5日(月) 通常開所

★12月31日(水)に、鍋を振る舞います！【12/23(火)申込締切】

今年一年の締めくくりを、みんなで楽しく過ごしましょう。

時間：12:00~(※無くなり次第終了です。遅れずにお越しください)
費用：400円 定員：18名(※事前予約制)

ふれあい散歩 2026年初詣☀

日時：1月10日(土)13:00~14:30
場所：八坂神社(東京都東村山市栄町3-35-1)
定員：6名

新しい年のスタートに、みんなで一緒に初詣へ出かけませんか？

おみくじを引いたり、境内の雰囲気を楽しんだり…。新しい年の健康と幸せを祈り、穏やかなひとときを過ごしましょう。



イベントレポート ふれあい健康講座を開催しました

11月1日(土)、保健師さんをお招きして「生活習慣病を知って健康になろう」というテーマで健康講座を開催しました。

参加者のみなさんの血圧測定からスタート。すると、保健師さんから「高血圧って、どのくらいの数値でしょう？」というクイズが出題され、会場は少しざわざわ。



正解は……
135/85mmHg以上(家庭で測定した場合)です!
「えっ、自分の数字、大丈夫かな」と驚く声も聞こえました。

高血圧のほかにも、糖尿病や脂質異常症など、いわゆる“生活習慣病”と呼ばれる病気はたくさんあります。

その名の通り、偏った食事・運動不足・喫煙・飲酒・ストレスなど、日々の生活習慣が原因で発症・進行することが多く、初期のうちは自覚症状がほとんどありません。だからこそ、

- ・定期的な健康診断を受けること
- ・栄養バランスのとれた食事を意識すること がとても大切なんです。

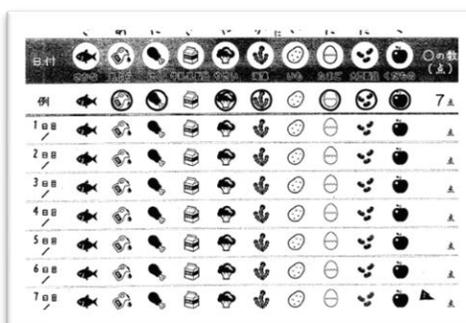
でも、「栄養バランスのとれた食事」って、実際どんなもの?と思いますよね。保健師さんが紹介してくれた覚えやすい合言葉がこちら!

◎「さあ にぎやかに いただく」
「さ」かな 「あ」ぶら 「に」く 「ぎ」ゆうにゆう 「や」さい 「か」いそう
「い」も 「た」まご 「だ」いず 「く」だもの

主食(ごはん・パンなど)に加えて、これらの中から1日最低4品目以上をバランスよく摂ることを目標にしてみましょう。

目安は、それぞれ片手にのるくらいの量。少しずつでも続けることが健康づくりの第一歩です。

講座では、調理のちょっとしたコツや、すぐに取り入れられる簡単な運動の紹介もあり、「なるほど〜!」とうなずきながらメモを取る方の姿も見られました。



↑「さあにぎやかにいただく」チェックシート

当日の詳しい資料がほしい方は、職員までお声がけください!

イベントレポート 東村山産業まつりへ行ってきました

11月8日(土)に東村山産業まつりへ行ってきました。秋晴れの空に心地よい風が吹く、まさにお祭り日和。

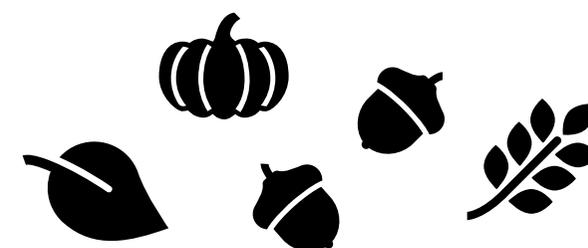
今年は産業まつりの会場がスポーツセンター周辺に移ったため、グリーンバスに揺られ会場へ向かいました。

バスを降りると、屋台からは美味しそうな香りが漂い、たくさんの人の活気にあふれ、どこから見ようか迷ってしまうほどのにぎわいでした。

みんなでお金を出し合ってグルメを分け合ったり、東村山市内の福祉事業所さんの雑貨を見て回ったり、バザーでは思わぬ掘り出し物を見つけたりと、思い思いに楽しい時間を過ごしました。



出店者の方々との会話も弾み、笑顔あふれる充実した秋の午後となりました。



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。

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い。