

2026年4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
29	30	31	01 休	02 卓球	03	04 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
05 休	06	07	08 休	09 卓球	10	11 単発プログラム 詳細は中面をご確認ください
12 休	13	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 昭和の日	30 卓球	01	02

2026年5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
26	27	28 電話回線の混雑を避けるため、 お電話は一人につき1回まで、時間は15分を目安に ご利用いただきますよう、ご協力をお願いします。	29	30	01	02 お菓子を食べながら話をする会 14:00~15:00
03 憲法記念日	04 みどりの日	05 こどもの日/臨時開所 10:00~15:00	06 振替休日	07 卓球	08	09 単発プログラム 詳細は中面をご確認ください
10 休	11	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 おんがくのじかん 13:00~14:00
24/31 休	25	26	27 休	28 卓球	29	30

- ・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楽しく交流をする会です
- ・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。ぜひ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めます。
- ・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向士で話をしたり、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):4/23(木)までに予約
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ので、12:00までにお越しください。
- ・おんがくのじかん(定員4名):要予約
好きな楽器を持ち寄って、音楽を楽しみます。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)。現地集合でもOKです

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>

【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

イベント 歌って笑って、バレンタインカラオケ

2月14日、バレンタインデー。
利用者さん6名と一緒に、久米川のカラオケ店へ出かけました。
待ち合わせの時から、皆さんの足取りはどこか軽やか。「何を歌おうかな」「ひとり何曲歌えるかな?」と曲を考える時間も、みんなで行くカラオケの醍醐味です。お店に入る前から、わくわくした雰囲気でした。

いざカラオケが始まると、部屋の空気は一気に盛り上がります。
アイドルソングには自然と合の手が入り、平成の懐かしいヒット曲が流れると「これ懐かしい!」と笑顔が。昭和歌謡では「この歌最高!」と力強いひと言も。歌う人も聴く人も、世代を超えて一緒に楽しむ時間となりました。

予定していた3時間も、気づけばあっという間。
この日はチョコレートこそ配っていませんが、胸の奥がほんのり甘く、温かくなるようなバレンタインのひとつときになりました。



イベント みんなで選ぶ、まちランチ

3月のふれあい散歩は、東村山駅周辺へランチに出かけました。
行き先は、職員が決めたお店ではなく「みんなでいきたいお店」。
事前にみなさんからおすすめの飲食店を募り、その中から候補を選んで訪問しました。「ここが美味しいよ」「あのお店も気になるね」と、フリースペースでは自然と会話が盛り上がります。

そして当日選ばれたのは、東村山駅のすぐ近くにある某中華料理屋さん。参加者Aさんの一押しのお店です。
開店と同時に入店し、それぞれが好きなメニューを注文。「美味しいでしょ?」とAさんがニヤリと笑います。

お腹が満たされた後は、「なんだか甘いものが食べたいね」と周辺をぶらり散歩。お目当てにしていた純喫茶が臨時休業で、「え~!」とびっくりする場面もありましたが、そんなハプニングもまち歩き楽しみのひとつ。すると、「ガストでお茶はどうですか?」とナイスな提案。早速みんなで移動し、デザートタイムを楽しむことになりました。甘いアイスとドリンクバーでほっと一息。
お腹も心も大満足の、春のランチタイムとなりました。



4月の単発プログラム

『Let's! お花見』

日時：4月11日(土)13:00~15:00

場所：北山公園

費用：150円(お団子、お菓子代)

定員：8名 ※現地集合現地解散可

今年も北山公園へお花見へ行きます！
桜や菜の花を見ながら公園で
のんびり過ごしたり、
バトミントンで体を動かしませんか？
ささやかな茶菓子もご用意します

『カレーの日』についてお知らせ

- ・ご予約の取り忘れが増えております。参加をご希望の方は、必ず事前に予約をお願いいたします。
- ・やむをえず遅れて来られる場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。
- ・カレーの配布は12時より開始いたします。遅れて来られた場合は、おかわりが残っていない場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・キャンセルされる場合は前日までにご連絡をお願いいたします。
- ・前日までにキャンセルが出た場合には、キャンセル待ちの方へ先着順にご連絡いたします。一度キャンセルされた後の再申込みはできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・原材料費の高騰に伴い、「カレーの日」の参加費を300円から400円へ改定することとなりました。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

『ゴールデンウィークの開所についてお知らせ』

ゴールデンウィーク期間中のふれあいの郷の開所は下記の通りになります

- ・5月2日(土)…通常通り開所
- ・5月3日(日)…休み
- ・5月4日(月)…休み
- ・5月5日(火)…10:00~15:00 ※電話相談、フリースペースのみの運営となります
- ・5月6日(水)…お休み

※臨時開所のため、通常より少ない職員体制での対応となります。電話回線の混雑を避けるため、お電話は一人につき1回まで、時間は15分を目安にご利用いただきますよう、ご協力をお願いします。

『フリースペース内のマスク着用について』

社会状況の変化等を踏まえ、2026年4月より、フリースペース内でのマスク着用は任意となります。ご利用の際は、ご自身の体調や状況に応じて着用のご判断をお願いいたします。これまでのご協力に心より感謝申し上げます。なお、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行した場合には、改めてマスク着用へのご協力をお願いすることがございます。ご了承ください。

『令和8年度の会員登録についてお知らせ』

令和8年度(2026年)のふれあいの郷の会員登録を受け付けています。会員登録をご希望の方は、お電話または対面で職員にお声がけください。※4月は登録が混み合うことが予想されますので、少しお時間をいただく場合がございます。あらかじめご了承ください

5月の単発プログラム

『mitに行こう!』

日時：5月9日(土)13:00~15:00

場所：東村山市立社会福祉センター

地域交流スペース mit

費用：カフェ飲食代・お買い物代

定員：5名

地域交流スペースで、お茶を楽しみながらゆったりとした時間を過ごしませんか。古本コーナーでは、思いがけない一冊との出会いも待っています。午後のひとときを、ぜひ一緒に過ごしましょう。

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、またはふれあいの郷に直接持ち込みにてご提出ください。

『わがよたれそ いろは歌に乗せて』

わ
わたしは 行くだろうか
自分の 全てを投げ打って
ここから 愛する人の元へ
行けるだろうか

が
頑固で 勝手なことばかり言って
周りを困らせて
気に入らないと
ゴッホ ゴッホ
私は ばあちゃんになったら
同じように なるのだろうか
耳栓が 頼り
我が家の一コマ

よ
世の中で 働いたことないけれど
働いて まだ未知の世界だけども
まあ まずは、ボランティアと、勉強かな
ぼちぼち 頑張ろう

『わたしの春のおすすめレシピ』

2026年になり、新年度の目標は“チャージングになる”です…! ニコニコ笑顔で過ごせますように。今日は簡単でお財布にもやさしい料理を2品紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。

—鶏むね肉の辛子甘酢味噌合え—

- 材料
- ・鶏ムネ肉 1枚(300~350gくらい)
- ・料理酒 大さじ2
- ・塩・コショウ

【辛子甘酢味噌】

- ・和からし 大さじ1/2(お好みで)
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・味噌 大さじ1

- ① 鶏ムネ肉は皮を取って、厚みのあるところは包丁で開いて切り込みを入れる
- ② ①をお皿に載せて、塩コショウをふりかけ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで5分かける
- ③ ②はレンジから取り出し、予熱で味が入るので、手で鶏ムネ肉を割くことができるくらいまで放っておく
- ④ ③の鶏ムネ肉を肉の繊維にそって割く
- ⑤ ④と辛子甘酢味噌を和える
※きゅうりの薄切りなどを合わせてもおいしいです

た
多大なる 恩恵をありがとうございました
お父様 お母様
長生きしてください ——敬老の日に思う

れ
冷酷だとは 思わない
でも 世の中のルールって けっこう厳しい
従うのって 結構大変
でも 甘い時は すごく 甘い
いろいろな立場 人間関係
ちょっぴり 抵抗あって
ちょっぴり 面白い

そ
卒業
卒業だけが理由でしょうか
いいえ 卒業は きっかけです
卒業式で泣かないのですか
友達の前でも 泣かないのですか
いいえ どちらも 泣いちゃいます
春
バイバイ みんな
たくさんの 思い出たち
最後には 涙をこらえて
明日へ!

ともこ

『かなわら
傍らの
ろうじんいこ
老人憩ふ
つっし
躑躅かな
とおき
あおぞら
遠き 青空
たま
多摩は 聳へて』
匿名希望

—温野菜のマヨマスタードソース付き—

- 材料
- ・好きな野菜
(私はブロッコリーとジャガイモが好きでよく食べます)
- ・ブロッコリー小ふさに分ける。茎も皮をむいて棒状に切る
- ・じゃがいも 皮をむいて1/4~1/6(ひと口大)に切る
- ・塩 小さじ2くらい

【マヨマスタードソース】

- ・マヨネーズ 大さじ2~3
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・マスタード(粒マスタードでもOK) 小さじ1と1/2

好きな野菜を塩ゆでします。
人参でもキャベツでも、もやし等でもOK。
マヨマスタードソースをよく混ぜ合わせて、
茹でた野菜やエビ・魚などにつけて食べれば
野菜もパクパクいけちゃいます!
春の新じゃがや、新人参、新ごぼうの茹でたものも
マヨマスタードソースで食べると
お手軽に野菜が摂れます!

がけっぷち