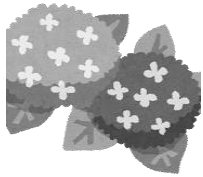


ウエルカム

つうしん



2025年 6月号

東大和市社会福祉協議会
地域生活支援センター「ウエルカム」
〒207-0015
東大和市中心3-912-3 社会福祉協議会内

電話 042-564-0891
電話 042-564-0888 (相談専用)
FAX 042-564-3680

ホームページ

<https://www.higashiyamatoshakyou.or.jp>

精神障害関係従事者養成研修等を修了した常勤の相談支援専門員を配置しております。お気軽にご相談ください。

外出行事

～ちひろ美術館に行こう！～

お天気が悪くなると、身体もだるくてやる気も出ないが増える人も多いのではないのでしょうか。そんな梅雨の時期ですが、気持ちをリフレッシュさせるために、外出行事を企画しました。

今回は石神井にある「ちひろ美術館」に行きます。いわさきちひろさんの絵は、皆さんも幼い頃に一度は見たことがあるのではないのでしょうか？

美術作品は、心に安らぎを与え、ストレスを軽減する効果が期待できるそうです。美術館は美術作品を鑑賞するだけでなく、美術館内のカフェで休憩したり、ミュージアムショップでグッズを購入したりと、様々な楽しみ方があります。

日 時：6月13日（金）12：40ウエルカム集合

場 所：いわさきちひろ美術館

持ち物：障害者手帳（持っている方のみ）

入館料：1200円（障害者手帳をお持ちの方は無料）

交通費（往復）	手帳無	現金	940円	ICカード利用	920円
	手帳有	現金	760円	ICカード利用	742円

申込日：6月2日（月）～6月12日（木）

【当日のタイムスケジュール】

12:40	ウエルカム集合	
12:46	西武バス	庚申塚バス停発
12:55		東大和市駅着
13:10	西武線	東大和市駅発
13:32		(上石神井駅乗り換え)
13:33		上井草駅着
13:40	ちひろ美術館着	
	鑑賞	
15:50	西武線	上井草駅発
15:58		(上石神井駅乗り換え)
16:17		東大和市駅着
16:26	西武バス	東大和市駅発
16:36		庚申塚バス停着
16:38	ウエルカム解散	

【ちひろ美術館について】

いわさきちひろが最後の22年間を過ごし、数々の作品を生み出した自宅兼アトリエ跡に建てられ、いわさきちひろと世界の絵本画家の作品を展示しています。

ちひろ愛用のソファに座って絵を見ることが出来る展示室、ちひろが愛し育てた草花や樹木が植えられた「ちひろの庭」があります。



プログラムの報告とお知らせ

卓球

4月14日（月）3名の参加があり卓球を楽しみました。

皆、卓球は久しぶりだということでラリーが続かず、ネットオーバーもありましたが徐々にラリーが続くようになり、対戦型ゲームを楽しみました。

みんなで楽しく運動ができ、心も身体もほぐれ有意義な時間となりました。



～身体にいいことプログラム～

身体の湿気を取るスープ作り

今年度、身体にいいことを考えるプログラムを1年間全10回開催することになりました。

毎月その時期に起こる体調不良の予防と対策を考え、疲労回復や滋養強壮の効果のためのレシピで料理を作ります。

4月は「春バテ対策、疲労回復スムージー」5月は「腸活サラダ」を作りました。

6月は憂鬱な梅雨を乗り切れるよう、「身体の湿気を取るスープ作り」を行います。身体の中の余分な水分を排出して、梅雨時期の重だるさをやわらげましょう。

日時：6月18日（水）14：00～

場所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込日：6月2日（月）～6月17日（火）



※定員5名（先着順）となります。

参加される方は早めにお申し込みください。



《スープ作りの食材》

あさり、長芋、豆苗

4月、5月のプログラムの様子です。



習字

5月9日（金）の習字プログラムで初夏をテーマにした文字を書きました。

事前申し込みは無かったものの、当日は4名の参加があり、用意されたお手本の中から、気に入った文字を選び集中して書きました。



プログラムのお知らせ

透明写真

お気に入りの写真や絵をもっと特別なものに変身させてお家に飾りませんか？

人気を集めている「透明写真」は、100均アイテムを使って簡単にカメラのフィルムのように半透明にできます。

元の画像の白い部分と色の淡い部分が透明になるので、背景が白くなる場所で光に当てるとキレイに映り、窓辺に置くと夏らしい空間を楽しめます。



日時：6月16日（月） 14：00～
場所：ホワンホワンルーム
参加費：100円
申込日：6月2日（月）～6月14日（土）

※定員5名（先着順）となります。
参加される方は早めにお申し込みください。

半透明にしたい写真や絵がある方は持参してください。
ウエルカムでコピーを取ります。



カラオケ



梅雨の時期は外出するのも面倒になり、気分も落ち込みやすくなります。

カラオケにはストレス解消、運動効果、コミュニケーション、自己表現、脳トレなど様々な良い点があります。

ウエルカムは毎週土曜日がカラオケプログラムの日となっていますので、是非カラオケで健康な身体づくりをしませんか？

日時：毎週土曜日 10：00～16：00
※12：00～13：00の昼時間と21日（土）のゆる体操プログラム（14：00～15：00）を除く。

参加費：無料
申込日：当日職員までお声かけください。

夕食会



【MENU】

①鶏むね肉とピーマンの南蛮漬け、ご飯、みそ汁、ごぼうとアボカドのサラダ、デザート

②ビビンバ丼、キムチチヂミ、わかめスープ、デザート

日時：①6月11日（水）②6月25日（水）
17：00～

場所：社協第二会議室
参加費：400円
申込日：①6月2日（月）～6月10日（火）
②6月2日（月）～6月24日（火）

※定員20名（先着順）となります。
参加される方は早めにお申し込みください。



ご協力いただいたボランティアの皆様



夕食会 堤 ハル子様 松本皓代様 ありがとうございました。



6月の予定表



開所時間 月・水・金 午前9:00～午後6:30
火・木・土 午前9:00～午後5:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 職員会議	5 パソコン教室	6	7
8 閉所日	9	10	11 夕食会	12	13 外出行事	14 パソコン教室
15 閉所日	16 職員会議 透明写真	17	18 身体の湿気をとる スープ作り	19 パソコン教室	20	21 ゆる体操
22 閉所日	23	24	25 夕食会	26	27	28 パソコン教室
29 閉所日	30 ウエルカム カフェタイム					

のプログラムについては別記事のご案内があります。ぜひご覧ください。

プログラムの内容

パソコン教室（予約制）5日・19日（木）14日・28日（土）（参加費なし）×切はそれぞれ前日
マンツーマンレッスンです。

夕食会（予約制・定員20名）11日・25日（水）17:00～（参加費400円）×切はそれぞれ前日
家庭料理をみんなで食べましょう。

外出行事（予約制・定員6名）13日（金）ウエルカム集合12:40（交通費自己負担）
いわさきちひろ美術館に行きましょう。 ×切は12日（木）

透明写真（予約制・定員5名）16日（月）14:00～（参加費100円） ×切は14日（土）
お気に入りの写真や絵をおしゃれな半透明にします。

身体の湿気をとるスープ作り（予約制・定員5名）18日（水）14:00～ ×切は17日（火）
疲れやだるさを和らげ、梅雨の不調をスッキリさせてくれる効果が期待できるスープです。

ゆる体操（予約制・定員5名）21日（土）14:00～（参加費なし） ×切は20日（金）
動画を見ながら体操をしましょう。

ウエルカムカフェタイム 30日（月）14:00～16:00（飲み物1杯無料）
ふらっと交流室に立ち寄ってみませんか？時間内は職員がいます。

カラオケ（自由参加）毎週土曜日 10:00～16:00（12:00～13:00を除く・参加費なし）
カラオケ希望の方は当日職員までお声かけください。都合によりできないこともあります。

お知らせ

プログラムの詳細、申込みに関しては毎月1日に更新されているホームページで確認していただくか、電話でも対応いたしますのでよろしくお願いいたします。

今後もウエルカムの利用方法等、変更がある場合はホームページ等でお知らせしていきます。