

ウエルカム

つ う し ん



2025年
10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
東大和市中央3-912-3 社会福祉協議会内

電 話 042-564-0891
電 和 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。



BBQのお知らせ



長い間休止となっていたBBQを行います。

6年ぶりの開催となりますが、お肉や野菜を焼いて、みんなで楽しくおしゃべりをしながら、お腹いっぱい食べましょう。

お手伝いをしてくれるメンバーも募集します。

日 時：10月22日（水） ※雨天決行

①13：00～ ②13：30～

（2班に分かれます）

場 所：社協第二会議室・中庭

参加費：500円

申込日：10月1日（水）～10月18日（土）

※定員20名となります。参加される方は早めにお申し込みください。



プログラムの報告とお知らせ

「がんばれ自分！みんなの作品展」 に参加しました

9月12日、13日の二日間にわたり、中央公民館にて行われました。

ウエルカムからもプログラムで制作した「サマーボトル」「サンキャッチャー」「透明写真」「ボトルキャップアート」「ジャックオーランタン」「習字」と個人作品の「カレンダー」「写真」の展示をしました。

来場者からは「サマーボトル」「サンキャッチャー」「ボトルキャップアート」の材料や作り方について聞かれることが多く、「すごいわね～」「うちの事業所でもやりたい」と言ってもらえました。

来年もまた、皆さんと素敵な作品を作って出展したいと思います。



夕食会

9月10日に2名の参加がありました。この日のメニューは山形県の郷土料理「芋煮」でした。

参加したメンバーからは「里芋を食べるのは久しぶり。冷凍や水煮より新鮮な里芋は美味しい。」と喜んでもらい、山形市の河原で行われる芋煮会の話で盛り上がりしました。



10月の夕食会

10月8日（水）

魚のホイル焼き、サラダ、
ご飯、みそ汁、デザート

時 間：17：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：400円

申込日：10月1日（水）～7日（火）

※定員15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。

今月はBBQ開催のため、夕食会は1回となります。

プログラムのお知らせ



日本でもすっかり定着したハロウィンの季節が近づいてきました。

かぼちゃを使って「濃厚かぼちゃタルト」作りを行います。

オーブンは使わず、電子レンジだけで簡単に作ります。

ハロウィンの仮装をしての参加也大歓迎です。

日 時：10月31日（金）14：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込日：10月1日（水）～10月29日（水）

※定員5名（先着順）となります。

参加される方は早めにお申込みください。



秋バテ対策・オートミールリゾット



今年の夏は猛暑日が9月まで続き、体調不良が長引く人も多かったのではないのでしょうか。

9月下旬頃からは、気温の変化が激しくなり、この時期特有の、夏バテならぬ秋バテと呼ばれる症状があるのはご存じですか？

いつもより疲れやすい、身体がだるい、食欲がないなどの症状がでたら、それは秋バテかもしれません。

栄養満点のオートミールを使ってリゾットを作ります。

日 時：10月17日（金）14:00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込み：10月1日（水）～10月16日（木）

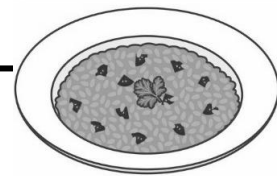
※定員3名（先着順）となります。

参加される方は早めにお申し込みください。

オートミールのトマトチーズリゾット

【使用食材】

オートミール、ベーコン、トマトジュース、えのき、ピザ用チーズ、コンソメ、パセリ、塩、胡椒、オリーブオイル



☆☆☆ ご協力いただいたボランティアの皆様 ☆☆☆

夕食会：松本 皓代 様

ありがとうございました。



10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

月	火	水	木	金	土
		1 登録会議 職員会議	2	3	4 パソコン教室
5 閉所日	6	7	8 夕食会	9 パソコン教室	10
11	12 閉所日	13 閉所日	14	15 職員会議	16
17 秋バテ対策 リゾット	18 パソコン教室	19 閉所日	20	21	22 BBQ
23 パソコン教室	24	25 ゆる体操	26 閉所日	27 ウエルカム カフェタイム	28
29	30	31 ハロウィン			

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）4日・18日（土）・9日・23日（木）（参加費なし）※切は前日
マンツーマンレッスンです。

夕食会（予約制・定員15名）8日（水）17：00～（参加費400円）※切は前日
家庭料理を味わってください。

秋バテ対策リゾット（予約制・定員3名）17日（金）14：00～（参加費100円）※切は前日
秋バテの対策のプチ講座後にオートミールを使った料理を一緒に作ります。

BBQ（予約制・定員20名）22日（水）13：00～・13：30～（参加費500円）※切は18日（土）
炭火で焼いた肉、野菜をお腹いっぱい食べましょう。

ゆる体操（予約制・定員5名）25日（土）14：00～（参加費なし）※切は前日
動画を観ながら身体を動かしましょう。

ウエルカムカフェタイム 27日（月）（自由参加）14：00～16：00（飲み物1杯無料）
交流室でゆっくりお茶を飲みませんか？

ハロウィン（予約制・定員5名）31日（金）14：00～（参加費100円）※切は29日（水）
かぼちゃタルトを作ります。

カラオケ（自由参加）毎週土曜日 10：00～16：00（参加費なし）
カラオケ希望の方は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

プログラムについては変更になる場合がありますので、申込みはその都度確認していただきますようお願いいたします。プログラム参加費はおつりの無いようお願いいたします。

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。