

うエルカム つ う し ん



2026年
9月号

社会福祉法人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。

第36回「がんばれ自分！！みんなの作品展」

東大和市ボランティア会主催の作品展が今年も開催されます。

東大和市内の福祉施設や団体による日頃の活動や作業の中で製作された作品の展示と、市民相互の交流を目的としています。

ウエルカムでは、プログラムで製作した「スマホスタンド」「書道」「紙刺繍」「キッチンペーパーリース」「スマホクリーナー」の展示を行います。

個人作品の展示を希望される方は、ウエルカム職員までお声がけください。



日時：9月25日（金）12：00～17：00

26日（土）10：00～16：00

場所：中央公民館ホール 入場無料



9月28日（月）～10月4日（日）は第73回精神保健福祉普及運動週間です

「心の変調・障がいを知り、共に生きる」

～誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる共生社会の実現～

精神保健福祉普及運動とは、地域社会における精神保健及び精神障害者の福祉に関する理解を深め、精神障害者の早期治療並びにその社会復帰及び自立と社会参加を促進します。

また、精神障害の発生を予防し、精神的健康の保持及び増進を図り、精神障害者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ります。

眠れない、気分が沈む、体が重い、物忘れが多いなどは精神疾患の症状によることがあります。本人が病気を認識しづらい場合もありますが、発症早期の適切な治療（薬物療法や精神療法、環境調整など）を受けると回復しやすいと言われています。治療を受けながら、また福祉サービスを利用しながら地域生活を送っている方はたくさんいます。

周囲の方々が専門機関へ相談することも有効です。一人で悩まず、ウエルカム又は次の相談窓口をご利用ください。



- 市役所障害福祉課 精神保健及び精神障害者福祉に関する一般的な相談
平日8時30分～17時の電話相談 042-563-2111
- 東京都多摩立川保健所 治療中断や未治療、アルコール問題、ひきこもりなどの専門相談
平日9時～17時の電話相談 042-524-5171
- 東京都立多摩総合精神保健福祉センター ところの電話相談
平日9時～17時の電話相談 042-371-5560
- 東京都夜間ところの電話相談 毎日17時～22時の夜間電話相談
受け付けは21時30分まで 03-5155-5028

プログラムの報告とお知らせ

キラキラフォトケース

7月17日にキラキラフォトケースを作りました。

写真用のハードなクリアケースに、キラキラ輝く宝石のようなシールをデコレーションして、自分だけのフォトケースを作りました。

自分が飾りたい写真を入れた状態でシール選びを吟味しながら各自仕上げていきました。

出来上がった作品は華やかなものになり、みんな大満足でした。



紙刺繍

7月29日に紙刺繍を行いました。

リースの図案で穴を開けた厚紙に毛糸で刺繍をしました。

出来上がった刺繍にフェルトの葉っぱを付け、綿棒で花の色付けをし、可愛い壁掛けができました。

参加したメンバーは「絵の具やリボン選びでオリジナルの作品になったのが嬉しい」と喜んでいました。



☆7月に開催したプログラムは9月の作品展で展示します！

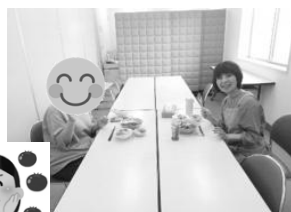
カレーランチ会

8月14日に1名の参加があり、カレーランチ会を開催しました。参加したメンバーに「トマトカレーは初めて食べたけど美味しい」と喜んでもらえました。

9月はキーマカレーです。ご参加お待ちしております。



トマトカレー



日時：9月14日（月）12：00～

場所：ホワンホワンルーム

参加費：300円

申込期間：9月1日（火）～9月12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。

プログラムのお知らせ



書道 芸術の秋、収穫の秋・・・心豊かに思いをめぐらせて

書道とは、筆と墨を使って紙に文字を書き、その線の美しさや全体の配置、書体などを通じて自分の心や感情を表現する日本の伝統的な造形芸術だそうです。

書き手の個性や芸術性を重視する特徴があります。

日時：9月7日（月）14：00～16：00

場所：ホワンホワンルーム

参加費：無料

申込期間：9月1日（火）～当日

※今回は14時からの開始となります。
時間内であれば好きな時間から始められます。
職員までお声かけください。

スマホクリーナー

スマホの画面を綺麗にする編まずに作れる毛糸のスマホクリーナーを作ります。

アクリル100%の毛糸は細かい繊維が油や指紋の汚れをしっかりとらめとってくれます。

可愛いお花のクリーナーをカバンやポーチに付けられるようストラップにします。



イメージ見本

日時：9月11日（金）14：00～

場所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込期間：9月1日（火）～9月10日（木）

※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。

夕食会



【MENU】

山形の芋煮、雑穀ごはん、漬物、
サラダ、デザート

9月は納涼祭がありますので夕食会は
1回とさせていただきます。

日時：9月30日（水）17：00～

場所：ホワンホワンルーム

参加費：400円

申込期間：9月1日（火）～9月29日（火）

※定員各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。

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

ありがとうございました。



9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	2 納涼祭	3	4 カフェタイム	5 パソコン教室
6 閉所日	7 職員会議 書道	8	9	10	11 スマホ クリーナー
12 閉所日	13 閉所日	14 カレー ランチ会	15	16 登録会議	17
18 閉所日	19 閉所日	20 閉所日	21 閉所日	22 パソコン教室	23 作品展
24 閉所日	25 閉所日	26 閉所日	27 閉所日	28 閉所日	29 閉所日
30 閉所日	31 閉所日	1 閉所日	2 閉所日	3 閉所日	4 閉所日

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

ウエルカムカフェタイム 4日（金）（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？

書道（自由参加）7日（月）14：00～16：00（参加費なし）

今回のテーマは「秋」です。時間内なら何時からでも参加できます。

スマホクリーナー（予約制・定員5名）11日（金）14：00～（参加費100円）

編まずに可愛いお花のクリーナーを作ります。

※切は10日（木）

カレーランチ会（予約制・定員5名）14日（月）12：00～（参加費300円）

今回はキーマカレーです。

※切は12日（土）

パソコン教室（予約制）5日・19日（土）17日・24日（木）（参加費なし）

マンツーマンレッスンです。

※切はそれぞれ前日

夕食会（予約制・定員各15名）30日（水）17：00～（参加費400円）

みんなで楽しく会食しましょう。

※切は29日（火）

ゆる体操（予約制・定員5名）19日（土）14：00～（参加費なし）

動画を観ながら体操をします。

※切は18日（金）

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、申し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。プログラムの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。