

ウエルカム

つうしん

2026年
3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。お気軽に相談してく
ださい。



東大和南公園へ お花見に行こう！



少しずつ寒さがやわらぎ、あたたかな日差しが待ち遠しく感じられる頃となりました。

今年のお花見はちょこバスに乗って、東大和南公園で桜の花を満喫したいと思います。

日時：3月30日（月）ウエルカム13：25集合 雨天中止
場所：東大和南公園
持ち物：交通費（バス代） 障害者手帳有 ICカード 178円 現金 180円
障害者手帳無 ICカード 356円 現金 360円

飲み物

申込日：3月2日（月）～3月28日（土）

※定員10名（先着順）となります。
現地集合を希望される方はお申し出ください。

【当日タイムスケジュール】

13：25	ウエルカム集合		
	↓徒歩		～公園内散策～
13：38	市役所バス停発	15：49	東大和S&D体育館バス停発
	↓ちょこバス		↓徒歩
13：44	東大和S&D体育館着	15：55	市役所バス停着
	↓徒歩		↓徒歩
13：50	東大和南公園着	16：00	ウエルカム解散



プログラムの報告



節分

2月3日の節分の日に来所者にお豆のプレゼントを行いました。

毎年恒例になっている、職員手作りの紙コップの鬼の入れ物を用意し、豆やお菓子を入れました。

来所者に渡すと「今日は節分かあ」と季節を実感していました。

「凝っていてすごい」と鬼の入れ物に関心を持ち、褒めてくださるメンバーもいました。



バレンタイン ～パイチョコ作り～

2月13日に4名の女性メンバー参加でバレンタインのプログラムを行いました。

ミルクチョコレートとホワイトチョコレートを溶かし、ハートのパイのお菓자에デコレーションしました。

「夫にプレゼント」「息子に作った」「お父さんにあげる」と各自家族に渡すと嬉しそうに話していました。



可愛いパッケージに入れたら、お店で売っている商品みたいになりました♡

お知らせ

牧野職員が3月31日をもって、
退職することになりましたのでお知らせいたします。

このたび、令和8年3月をもちまして、退職することとなりました。
在職中は、多くの利用者の皆様と関わらせていただき、さまざまなお話を伺う中で、多くの気づきや学びを得ることができました。心より感謝申し上げます。
皆様の今後のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。今まで本当にありがとうございました。

牧野 幸一

プログラムのお知らせ

ホワイトデー



ホワイトデーをイメージした白いドリンク「ホワイトモカ」を作ります。コーヒー、ミルク、ホワイトチョコレートを組み合わせた甘くクリーミーなラテです。甘くておいしいカフェドリンクを飲みながら、ご褒美時間を過ごしましょう。

日時：3月13日（金）14：00～
場所：ホワンホワンルーム
参加費：100円
申込日：3月2日（月）～3月12日（木）

※定員4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。

習字



「春」のお題で習字を行いたいと思います。ウエルカムでもお手本は用意しますが、自分で調べた文字を書いていただくこともできます。

「春」をイメージするところから始めてみてはどうでしょうか？

日時：3月16日（月）13：30～16：00
場所：社協第二会議室
参加費：無料
申込日：3月2日（月）～当日

※時間内であれば好きな時間から始められますので職員までお声かけください。

カフェタイム&メンバーミーティング



3月のカフェタイムはメンバーミーティングも行います。

お茶を飲みながら、プログラムやウエルカムの利用について考えていきましょう。

当日参加が難しい場合は、直接職員に話していただくか、意見箱を活用していただき、一人でも多くのメンバーの皆さんにご意見を聞きたいと思います。

日時：3月23日（月）14：00～16：00
場所：交流室
参加費：無料 ドリンク1杯無料
お代わりから1杯50円
申込日：3月2日（月）～当日
※申し込みがなくても当日参加OKです。

※メンバーミーティングは14時開始です。

今月の夕食会



① 3月4日（水）
ちらし寿司、菜の花の豚肉巻き
すまし汁、デザート

時間：17：00～
場所：ホワンホワンルーム
参加費：400円
申込日：①3月2日（月）～3月3日（火）
②3月2日（月）～3月17日（火）

② 3月18日（水）
野菜あんかけご飯、サラダ、
みそ汁、デザート

※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。



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。



3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 閉所日	2 職員会議	3	4 夕食会	5 パソコン教室	6	7 パソコン教室
8 閉所日	9	10	11	12	13 ホワイトデー	14
15 閉所日	16 職員会議 習字	17	18 夕食会	19	20 閉所日	21 パソコン教室
22 閉所日	23 カフェタイム & メンバーミーティング	24	25	26 パソコン教室	27	28 ゆる体操
29 閉所日	30 お花見	31				

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

- 夕食会（予約制・定員15名）** 4日・18日（水）17：00～（参加費400円） ×切はそれぞれ前日
家庭料理を味わってください。
- パソコン教室（予約制）** 5日・26日（木）7日・21日（土）（参加費なし） ×切はそれぞれ前日
30分間のマンツーマンレッスンです。内容は参加者の希望で好きなことができます。
- ホワイトデー（予約制・定員4名）** 13日（金）14：00～（参加費100円） ×切は12日（木）
ホワイトモカを作ってみんなで飲みましょう！
- 習字（自由参加）** 16日（月）13：30～16：00（参加費なし）
今回のテーマは「春」です。
- カフェタイム&メンバーミーティング（自由参加）** 23日（月）14：00～16：00（飲み物1杯無料）
メンバーミーティングは14：00から開始します。
- ゆる体操（予約制・4名）** 28日（土）14：00～（参加費なし） 空きがあれば当日参加OK！
動画を観ながら身体を動かしてストレスを発散しましょう。
- お花見（予約制・10名）** 30日（月）13：25集合（交通費自己負担） ×切は28日（土）
東大和南公園でお花見をします。
- 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職員までお声かけください。都合によりできないことがあります。



お知らせ

プログラムは変更となることがありますので、申し込みについて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。プログラム参加費についてはおつりの無いようご用意ください。
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。