

ウエルカム つうしん



2026年
11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。



災害復興支援



第49回 東大和市 福祉祭



～個性的 そう言われたら ほこるべき～

(令和8年度市内小学生による福祉標語最優秀賞)

令和8年11月15日(日) 10:00~14:30 (開会式9:45~)
中央公民館(ホール含む) 市役所中庭、東側駐車場(雨天決行)

今年も会場内でスタンプラリーを開催します。5つのスタンプを集めると、くじ引きで景品がもらえます。(先着500名)

ウエルカムも中庭にテントを出しますので、よかったら遊びに来てください。



待ってま〜す♡



プログラムの報告

がんばれ自分！！みんなの作品展に参加しました

9月25日、26日の二日間にわたり、中央公民館にて行われました。

ウエルカムからはプログラムで製作したスマホスタンド、スマホクリーナー、紙刺繍、キッチンパーリース、キラキラフォトケース、書道を展示しました。

来場者から「ウエルカムってどんなところ？」と質問があり、作品についてもお褒めの言葉をもらいました。

ウエルカムのメンバーも足を運んでくれて、熱心に見ていました。



みんなでBBQを楽しみました！

10月22日（水）にウエルカムの中庭で7名の参加をいただき、BBQを行いました。

今年は焼きそばの代わりに肉巻きおにぎりを作りましたが「お店で食べるものより美味しい」と大好評でした。牛肉、豚肉の他にも焼き鳥、フランクフルト野菜と食べきれないほどの量に「おなかいっぱい」「こんなにたくさんの種類のお肉は久しぶり」と言いながらも、何度もお代わりをするメンバーもいました。

この日は秋とは思えないほど気温が上がり真夏日となりましたが、参加者と職員と一緒にBBQを楽しむことができました。



プログラムの報告とお知らせ

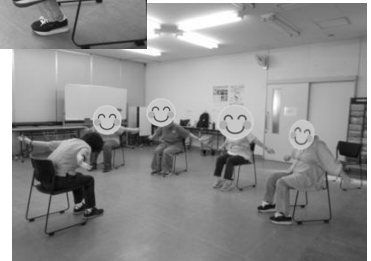
身体リラックス体操

10月9日に4名の参加があり、身体リラックス体操を行いました。

鼻からゆっくりと息を吸い、口から細く長く吐き出す呼吸をしながら、椅子に座ってストレッチやリンパマッサージをしました。

参加したメンバーからは「若いときは動けたけど、もうきつい動きについていけなくなった」「このくらいがちょうどいい」と喜んでもらいました。

終了後にハーブティをみんなでいただきました。



カレーランチ会

10月15日に3名の参加があり、カレーうどんをいただきました。

「おつゆが美味しい」と言ってみんな最後まで飲み干していました。

全員が初参加のメンバーでしたが楽しく会食ができました。

今回は、カレーピラフとスープです。

日 時：11月18日（水）12：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：300円

申込期間：11月2日（月）～11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。



夕食会

①11月11日（水）

サバの味噌煮、ポテトサラダ、
ご飯、味噌汁、デザート

②11月25日（水）

オムライス、エビフライ、サラダ、
スープ、デザート

時 間：17：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：400円

申込期間：①11月2日（月）～11月10日（火）

②11月2日（月）～11月24日（火）

※各日定員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。



10月の夕食会の様子

クリスマスオーナメントを作ろう

クリスマスオーナメントとはツリーの飾りだけではなく、クリスマスに部屋などを彩る飾りとしての意味もあるそうです。

今回は大きな松ぼっくりを使ったオーナメントを作ります。

見本を交流室に飾ります。

日 時：12月4日（金）14：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込期間：11月2日（月）～12月1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。





11月の予定



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 閉所日	4	5 パソコン教室	6
8 閉所日	9	10	11 夕食会	12	13 職員会議
15 閉所日 福祉祭	16	17	18 カレー ランチ会	19 パソコン教室	20 外出行事
22 閉所日	23 閉所日	24	25 夕食会	26	27 ウエルカム カフェタイム
29 閉所日	30			12月4日 クリスマス オーナメント	

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15名） 11日、25日（水）（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。

カレーランチ会（予約制・定員5名） 18日（水） 12：00～（参加費300円）※切は17日（火）
今回のメニューは炊きこみカレーピラフとスープです。

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）
身体を動かしていい汗をかきましょう。

ウエルカムカフェタイム（自由参加） 27日（金） 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？

クリスマスオーナメント（予約制・定員5名） 12月4日（金） 14：00～（参加費100円）
大きな松ぼっくりを使って素敵な飾りを作ります。 ※切は12月1日（火）

カラオケ（自由参加） 毎週土曜日 10：00～16：00（参加費なし）
カラオケ参加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。