

ウエルカム つうしん



2025年
11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。



第48回 福祉祭

～目に見えない 小さなやさしさ 広げよう～

(令和7年度市内小学生による福祉標語最優秀賞)

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。

日時：11月9日(日) 10:00～14:30(開会式 9:45～)

場所：中央公民館(ホール含む)と市役所中庭(雨天決行)



プログラムの報告とお知らせ

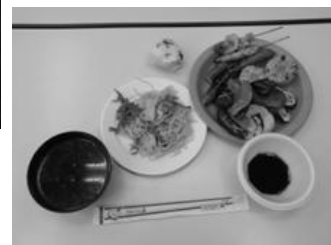
みんなでBBQを楽しみました！



10月22日（水）にウエルカムの中庭で10名の参加者とBBQを楽しみました。

あいにくの雨模様でしたが、焼きそば、おにぎり、野菜、牛肉、豚肉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、残すことなく美味しく食べることができました。

6年ぶりのBBQ開催でしたが、大勢の参加者とおしゃべりをしながら楽しく会食ができました。



～体にいいことレシピ～

秋バテ対策 オートミールリゾット

10月17日に開催した、身体にいいことレシピシリーズの第5回は「秋バテ」と「気象病」について参加者5名と考えました。

その後に、栄養満点のオートミールを使って簡単にできるリゾットを作り、みんなで美味しくいただきました。



卓球



久しぶりにテーブル卓球を行います。

卓球経験者の方も初めての方も、一緒に汗を流して楽しみませんか？

みんなで楽しく身体を動かしましょう。

日 時：11月22日（土）14：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：無料（麦茶、お菓子の用意あり）

申込み：11月1日（土）～当日

※定員はありませんが参加される方はお申し込みください。当日の参加も大歓迎です。

プログラムのお知らせ

外出行事

～国営昭和記念公園～



木々の色づくに秋の深まりを感じる季節となりました。

秋の外出行事は国営昭和記念公園です。園内にある日本庭園に行き、秋の紅葉を満喫したいと思います。

日本庭園は約1.3ヘクタールの面積があり「池泉回遊式庭園」（ちせんかいゆうしきていえん）の形式です。中央にある大きな池に映る景色はとても美しく、撮影スポットとして大人気だそうです。

日 時：11月28日（金）※雨天中止

9：55ウエルカム集合

行き先：国営昭和記念公園

持ち物：障害者手帳（お持ちの方）

交通費（往復）

手帳なし ICカード860円

現金 880円

手帳あり ICカード576円

現金 590円

飲食代自己負担

申込み：11月1日（土）～11月27日（木）

※定員はありませんが参加される方はお申込みください。

現地で合流される方はお申し出ください。

立川駅解散後、職員はウエルカムまで戻ります。滞在時間により解散時間は変更になる場合があります。

《当日のタイムスケジュール》

9：55 ウエルカム集合

10：00 ウエルカム出発

10：09 西武バス 庚申塚発

10：45 立川駅北口着

徒歩

11：03 JR青梅線 立川駅発

11：07 西立川駅着

徒歩

11：13 国営昭和記念公園西立川口

散策（昼食含む）

14：11 JR青梅線 西立川駅発

14：14 立川駅着

解散

14：36 西武バス 立川駅北口発

15：03 庚申塚着



夕食会



10月8日鮭のホイル蒸しは大好評でした♡

①11月5日（水）

豚肉の生姜焼き、サラダ、豚汁
ご飯、デザート

時 間：17：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：400円

申込み：①11月1日（土）～11月4日（火）

②11月1日（土）～11月18日（火）

②11月19日（水）

サバの味噌煮、野菜の煮びたし、
味噌汁、ご飯、デザート

※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。

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。



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
2 閉所日	3 閉所日	4	5 職員会議 夕食会	6 パソコン教室	7
8					
9 閉所日 福祉祭	10	11	12	13	14 ウエルカム カフェタイム
					15 パソコン教室
16 閉所日	17 職員会議	18	19 夕食会	20 パソコン教室	21
					22 卓球
23/30 閉所日	24 閉所日	25	26	27	28 外出行事
					29 ゆる体操 パソコン教室

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20名）** 5日、19日（水）（参加費400円） ※切は前日
家庭料理を味わってください。
- パソコン教室（予約制）** 6日・20日（木）、15日・29日（土）（参加費なし） ※切は前日
マンツーマンレッスンです。
- ウエルカムカフェタイム（自由参加）** 14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？
- 卓球（予約制）** 22日（土） 14：00～（参加費なし） 当日参加OK
テーブル卓球をみんなで楽しみましょう。
- ゆる体操（予約制・定員5名）** 29日（土） 14：00～（参加費なし） ※切は前日
身体を動かしていい汗をかきましょう。
- 外出行事（予約制）** 28日（金） ウエルカム 9：55集合 ※切は27日（木）
昭和記念公園に行きます。
- 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。