

ウエルカム

つ う し ん



2026年 10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 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



毎年恒例のバーベキューを開催します。
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21日（水） ※雨天決行

①13:00～ ②13:30～

場 所：社協第二会議室・中庭

参加費：500円

申込期間：10月1日（木）～10月17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。



昨年のバーベキューの様子



秋の外出行事

三鷹の森ジブリ美術館に行こう！



今年度の外出行事は「三鷹の森ジブリ美術館」です。

完全予約制のため〆切日を10月9日（金）とさせていただきます。

チケット購入の確定が10月10日（土）となります。

場合によっては、出発時間が変更になることもあります。チケット代1000円はウエルカムで負担します。

日 時：11月20日（金）

ウエルカム出発 11時予定

入場時間 13時予定

持ち物：交通費（バス・電車・バス）

庚申塚→立川→三鷹→ジブリ美術館

IC 1,546円

手帳有 1,026円

飲食代 自己負担

申込期間：10月1日（木）～10月9日（金）

※定員8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。

詳細については外出行事参加者に個別でご連絡いたします。



プログラムの報告とお知らせ

納涼祭



9月2日、メンバー8名と「夏！体験ボランティア」1名の参加があり、納涼祭を行いました。

カレーライスとフルーツポンチを食べ、途中で流しそうめんも楽しみました。そうめんは流し始めた位置から近い場所で取られると「下までこな〜い」「もっと、どんどん流して〜」「やっと食べられた」とみんな夢中になっていました。

食事後のゲーム時間では新しいゲームに興味深々のメンバーが多く「魚釣りゲーム」や「たこ焼きビンゴゲーム」で一喜一憂していました。全てのゲームを終え、お土産を選んだ後に「リベンジしたい」と何度もゲームに挑戦するメンバーもいました。

限られた時間でしたが、メンバーの笑顔がたくさん見られ、楽しい納涼祭となりました。



カレーライスと
フルーツポンチ



上：局長挨拶
下：流しそうめん



上：たこ焼きビンゴ
下：魚釣りゲーム



みんな笑顔で集合写真



夕食会



10月7日（水）
鶏肉の甘酢煮、さつまいもご飯、
切り干し大根サラダ、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
申込期間：10月1日（木）～6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

ハロウィン茶話会



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。

今年はミスタードーナツとお茶を用意します。

みんなで楽しくおしゃべりを楽しみましょう。

仮装をしての参加も大歓迎です。

日 時：10月28日（水）14：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：200円

申込期間：10月1日（木）～10月27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込みください。



身体リラックス体操



9月になって暑さは落ち着いてきたのに「なぜか疲れが抜けない」「雨の日は身体がだるい」「朝起きるのがつらい」「頭痛やめまいがする」と感じている人はいませんか？

長雨が続く時期に見られるこうした不調を「多雨疲労（たうひろう）」と言うそうです。

身体リラックス体操は、ゆっくり大きく呼吸して筋肉を伸ばすことで血流とリンパの流れを改善します。筋肉を刺激して日頃のコリをほぐしましょう。

日 時：10月9日（金）14:00～

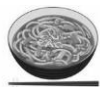
場 所：ホワンホワンルーム

参加費：無料

申込期間：10月1日（木）～10月8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。



カレーランチ会

9月14日に2名の参加があり、キーマカレーをいただきました。

メンバーからは「人が作ったご飯を食べられるのは嬉しい」とできあがったキーマカレーを自身のスマホで撮っていました。

どんなカレーが好みかという話題では「かぼちゃのカレーやスープカレーが好き」「ココナッツの入ったカレーとナンとかもいいね」とカレー談議で盛り上がりました。

10月メニュー
カレーうどん、サラダ

日 時：10月15日（木）12：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：300円

申込期間：10月1日（木）～10月14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し込みください。



ご協力いただいたボランティアの皆様



納涼祭準備

納涼祭

夕食会

堤 ハル子 様

渡部美由紀様(夏ボラ)

松本 皓代 様

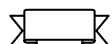
松本 皓代 様

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	2 ウエルカム カフェタイム	3
4 閉所日	5 職員会議	6	7 夕食会	8 パソコン教室	9 身体リラックス 体操
11 閉所日	12 閉所日	13	14 職員会議	15 カレー ランチ会	17 パソコン教室
18 閉所日	19	20	21 BBQ	22 パソコン教室	24 ゆる体操
25 閉所日	26	27	28 ハロウィン 茶話会	29	31 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

ウエルカムカフェタイム 2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？

パソコン教室（予約制）8日・22日（木）・17日・31日（土）（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）7日（水）17：00～（参加費400円）

※切は6日（火）

家庭料理を味わってください。

身体リラックス体操（予約制・定員5名）9日（金）14：00～（参加費なし）※切は8日（木）

夏の疲れを癒しましょう。

カレーランチ会（予約制・定員5名）15日（木）12：00～（参加費300円）※切は14日（水）

今回のメニューはカレーうどんです。

BBQ（予約制・定員20名）21日（水）13：00～・13：30～（参加費500円）※切は17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）24日（土）14：00～（参加費なし）

※切は23日（金）

動画を観ながら身体を動かしましょう。空きがあれば当日参加できます。

ハロウィン茶話会（予約制・定員5名）28日（水）14：00～（参加費200円）※切は27日（火）

ドーナツと飲み物を用意します。楽しいティータイムを過ごしましょう。

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。