

ウエルカム つうしん



2026年
4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。

メンバーミーティングの報告



3月23日(月)カフェタイムの時間にメンバーミーティングを行い、9名の参加者とプログラムのことなどについて話し合いました。

メンバーからは令和7年度のプログラムの感想や、令和8年度に行ってほしいプログラム内容などの意見がたくさん出されました。

【プログラムの感想】

- ・ホワイトデーのプログラムで、時間をかけて作ったカフェドリンクを飲みながらおしゃべりを楽しむことができ良かった。他の飲み物も作りたい。
- ・餅つきが楽しかった。「ずんだ」が美味しかったので、和菓子づくりのプログラムでまた食べたい。
- ・テーブル卓球は球がどこに飛ぶかわからない楽しさがあり面白い。他のスポーツもやりたい。
- ・参加したいプログラムが定員に達してしまい、キャンセル待ちになったことがあるので、定員数を増やしてほしい。
- ・ゆる体操が最近はやるくないので、昔やっていたストレッチや、ゆるい体操をやってほしい。

【今後やってほしいプログラム】

- ・「小金井公園の江戸東京たてもの園」「国立極地研究所 南極・北極科学館」「国分寺のイングリッシュガーデン・ローズカフェ」に行きたい。
- ・粘土などをこねる作業がある、ものづくりをやりたい。
- ・過去に行ったプログラムだが、レジン、プラバン、アイスの棒の壁掛けなど、モチーフを変えて、その時の季節ものを作りたい。
- ・ぬり絵や、おりきりおり(1枚の紙を折る、切ることで製作する作品)をやってほしい。
- ・習字プログラムを毎月やってほしい。
- ・予約のいらぬ自由参加のプログラムを増やしてほしい。

【プログラム以外について】

- ・ふらっとウエルカムに寄ったときに交流室に誰もいない。誰かと話したいのに誰もいない時は職員に入ってもらいたい話がしたい。でも30分だと話が盛り上がった時に時間になってしまうのが残念なので、長く話がしたい。

【回答】

プログラムについては、今後担当職員で話し合い、随時報告させていただきます。

交流室に職員が入る場合は30分という枠はありません。職員体制によって、入室できないこともあります。入室できる時間も変わりますので、職員に確認してください。



プログラムの報告

黒ゴマおはぎ作り

2月27日に身体にいいことレシピプログラムで「黒ゴマおはぎ」を作りました。

五穀米を炊いたご飯をつぶして、丸めた餡子を包む作業では四苦八苦していましたが、ゴマをまぶして成形すると、可愛いおはぎができました。

餡子の甘さとゴマの塩味がいいバランスで、美味しくいただきました。



もちもちのおはぎが
できました



ホワイトデー ホワイトモカを作りました



3月13日（金）ホワイトデーのプログラムに2名の参加があり、「ホワイトモカ」を作りました。

ホワイトチョコレートを湯煎で溶かし、コーヒーを入れ丁寧に混ぜ合わせると、コーヒーと甘いホワイトチョコレートの香りが漂う美味しい飲み物ができました。

生クリームのお sweetness とココアパウダーの苦みの相性が良く「美味しい」「お店で飲むコーヒーみたい」と大好評でした。

「ホワイトモカ」を飲みながら女子トークに花が咲きました。



習字



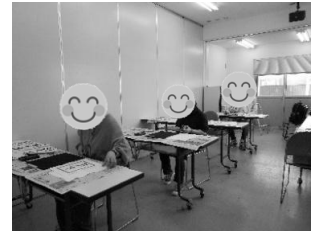
春のお題で書きました

3月16日に春のお題で習字を行いました。

常連メンバー以外にも「前回参加してよかったからまた来ました」というメンバーや初参加のメンバーもあり、5名の参加がありました。

習字は墨と筆を使い、一画一画に集中するため、自然と雑念が消え心を落ち着かせる効果があります。

自分自身の内面と向き合う「無」の時間が、精神的な安定を得られるという魅力となり、人気のお習字です。



プログラムのお知らせ

春散歩 ～玉川上水緑道散歩とカフェ～

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。

玉川上水駅から緑道を1キロくらい歩くと、住宅街の中にひっそりたたずむ白い小さなログハウスのカフェ「珈琲豆焙煎工房 まめ吉」があります。

静かな自然の中にある空間でお茶やケーキをいただきましょう。



人気のチーズケーキ

日 時：4月24日（金）13：25ウエルカム集合（ちょこバス13：38市役所発） 雨天中止

※昼食は済ませてから来てください。玉川上水駅集合の方はお知らせください。

場 所：珈琲豆焙煎工房 まめ吉

持ち物：バス代（片道180円 ※障害者手帳使用 90円）飲食代

申込日：4月1日（水）～4月23日（木）

※定員6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。

ウエルカム帰所時間は16：00頃を予定しております。



ゆる体操

春は寒暖差や環境の変化で自律神経が乱れやすいため、有酸素運動やストレッチが効果的です。

ゆる体操で冬に固まった筋肉をほぐしましょう。

日 時：4月11日（土）14：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：無料

申込日：4月1日（水）～当日

※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。



夕食会



MENU

①カレー肉じゃが、豆ごはん、みそ汁、サラダ、デザート

②ネギ塩チキン、雑穀ご飯、みそ汁、サラダ、デザート

日 時：①8日（水） ②22日（水）

17：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：400円

申込日：①4月1日（水）～4月7日（火）

②4月1日（水）～4月21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。



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。



4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	3 職員会議	4 パソコン教室
5 閉所日	6	7	8 夕食会	9 パソコン教室	11 ゆる体操
12 閉所日	13	14	15 職員会議 カフェタイム	17	18 パソコン教室
19 閉所日	20	21	22 夕食会	23 パソコン教室	24 春散歩
26 閉所日	27	28	29 閉所日	30	

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（申込制）4日・18日（土）、9日・23日（木）

☒切は前日

マンツーマンレッスンです。

夕食会（申込制・定員15名）8日・22日（水）17：00～（参加費400円）

☒切は前日

家庭料理を味わってください。

ゆる体操（申込制・定員4名）11日（土）14：00～（参加費なし）空きがあれば当日参加OK！

動画を観ながら体を動かしてストレスを発散しましょう。

カフェタイム（自由参加）15日（金）14：00～16：00（飲み物1杯無料）

交流室でゆっくりくつろぎましょう。

春散歩（申込制・定員6名）24日（金）ウエルカム集合13：25

☒切は前日

玉川上水緑道を散歩して、カフェ「まめ吉」に行きます。

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当日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



プログラムは変更になることがありますので、申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。プログラムの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。