

ウエルカム



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。お気軽にご相談してください。

地域生活支援センターウエルカム普及啓発事業

ウエルカム講演会

『気分の落ち込みについて。その背景とつきあい方』

講師：田吉 信哉 (たよし しんや) 先生

(東京都立多摩総合精神保健福祉センター・精神科医)

私たち誰もが経験しうる「気分の落ち込み」、その背景にある要因や、日常生活での具体的なつきあい方について学びます。

田吉先生は東京大学病院、国立国際医療センター、徳島大学病院、山田病院を経て、令和5年9月から東京都立多摩総合精神保健福祉センター生活訓練科でデイケアを担当されています。

この機会に、心の健康について理解を深めてみませんか。

日時：2月25日(水) 13:30~15:30 (受付は13:00~)

会場：社会福祉協議会 第二会議室

対象：東大和市民の方

内容：気分の落ち込みについて。その背景とつきあい方。(手話通訳あり)

講師：東京都立多摩総合精神保健福祉センター

田吉伸哉氏(精神科医)

費用：無料

定員：40名(先着順)

申込み：2月2日(月)~2月20日(金) 電話、FAXまたはウエルカム窓口

支援センターウエルカム TEL: 042-564-0888

FAX: 042-564-3680

プログラムの報告

みんなで餅つきをしました！

1月9日（金）に9名のメンバーと、餅つきをしました。

天気も良く、暖かい日差しの中「よいしょ」の掛け声で餅をつきました。女性メンバーの参加が多かったので、上手につけるか心配していましたが、みんなで協力し滑らかなお餅ができました。

つきあがったお餅は「きな粉」「大根おろし」「ずんだ」の三種類の味と「あんこ」をお汁粉にしてみました。昨年作らなかった「ずんだ」は、みんなからのリクエストで復活。東北出身者も満足する美味しさでした。

「つきたては美味しいね」「軟らかくていくつでも食べられる」と何回もおかわりをする人もいて、大好評でした。

きな粉、ずんだ、大根、お汁粉の4種類の味はどれも人気でした。



書き初め



1月7日に書初めを行い、5名のメンバーが参加しました。

今回はウエルカムで用意したお手本ではなく、スマホ検索して文字を決めるメンバーが多かったです。

今年の干支や目標、抱負を各自が集中して書いていました。

できあがった作品は交流室に展示してありますので、是非ご覧ください。



プログラムのお知らせ

バレンタイン



2月14日はバレンタインデーですね。
今回はパイのお菓子を二種類のチョコ
レートで可愛くデコレーションします。
自分の好みのハートのパイチョコを作り
ませんか？

日 時：2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：2月2日（月）～2月12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。



身体にいいことレシピ

黒ごまおはぎ作り



～冬の不調には黒い食べ物が効果的～

厳しい寒さが続くこの季節、冷えや血行が
悪くなることで不調が出やすくなります。

「黒い食材」には体温を上げる働きや、血
を増やす作用があり、意識して摂り入れるこ
とで、老化を防ぎ若々しい身体づくりに役立
つそうです。

今回は黒ごまと黒米を使ってひと口おはぎ
を作ります。

日 時：2月27日（金）14:00～
場 所：ホワンホワンルーム
参加費：100円
申込日：2月2日（月）～2月26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。



今月の夕食会



① 2月4日（水）
ビーフシチュー、ご飯、サラダ、
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：① 2月2日（月）～2月3日（火）
② 2月2日（月）～2月17日（火）

② 2月18日（水）
ハンバーグ、ご飯、サラダ、
スープ、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。



2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 節分・豆配布	4 夕食会	5 パソコン教室	6	7
8 閉所日	9	10	11 閉所日	12	13 バレンタイン	14 パソコン教室
15 閉所日	16 職員会議	17	18 夕食会	19 パソコン教室	20 カフェタイム	21 ゆる体操
22 閉所日	23 閉所日	24	25 ウエルカム講演会	26	27 黒ごまおはぎ作り	28 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

節分・豆配布 3日(火) (参加費なし) 来所者にお豆を配布します。

夕食会(申込制・定員15名) 4日・18日(水) 17:00~ (参加費400円) ×切はそれぞれ前日

職員の作る家庭料理をお楽しみください。

パソコン教室(申込制) 5日・19日(木) 14日・28日(土)

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。

×切は前日まで

バレンタイン(申込制・定員5名) 13日(金) 14:00~ (参加費100円)

×切は12日(木)

みんなでお菓子作りをしましょう。

カフェタイム(自由参加) 20日(金) 14:00~16:00 (飲み物1杯無料)

交流室でお茶を飲みながら、おしゃべりしましょう。

ウエルカム講演会(申込制・定員40名) 25日(水) 13:30~15:30 (参加費なし)

心の健康についての理解を深めてみませんか。

×切は20日(金) かつ先着順

ゆる体操(申込制・定員4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。

黒ごまおはぎ作り(申込制・定員5名) 27日(金) 14:00~ (参加費100円) ×切は26日(木)

寒い季節の不調をケアする黒い食材、黒ごまと黒米をつかっておはぎを作ります。

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。

節分

今年の節分は2月3日火曜日です。恵方は「南南東」です。この方角(縁起の良い方角)を向いて恵方巻を食べると、その年の福を呼び込むことができます。

ウエルカムでは節分当日に来所された方に、お豆を配布します。

