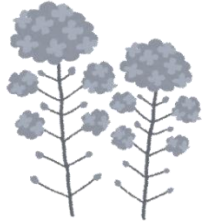


ウエルカム つうしん



2025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。お気軽にご相談ください。



季節の変わり目対策！ ～春バテに要注意～

春爛漫、春は一年で最も元気になる季節だと思われる方も多いのではないのでしょうか。しかし、意外にもなんとなく調子が出ない、身体がだるい、眠っても眠ってもまだ眠い、気分がすぐれないなど、不調を感じる季節でもあるそうです。

春の不調は自律神経のバランスが崩れることが主な原因です。日中の寒暖差が激しく、気圧の変化も大きい季節です。

体調不良を予防するためには、自律神経のバランスを崩さないようにすることが大切です。

○朝ごはんは抜かない。栄養のある食事を1日3食しっかり食べましょう。

その際、コップ一杯の水分を飲むことも効果的です。

○体内時計を整えるために、朝は同じ時間に起き、起床後は、雨戸やカーテンを開けて朝の陽を浴びましょう。

日中は散歩や買い物など、身体を動かす習慣をつけることも、自律神経のバランスを保つことに効果的です。

○気温の変化に適應するように上着（ジャケット、カーディガン）など、衣服の工夫も大切です。

入浴はシャワーだけでなく、ややぬるめ（38～40度）のお風呂にゆっくりつかることもリラクゼーションに役立ちます。

最近ではテレビ、パソコン、スマートフォンなどモニター（画面）を見る時間が非常に長くなっていると思いますが、ブルーライトは睡眠の妨げになります。寝る直前までモニターを見ることは避け（できれば就寝2時間前まで）、リラックスできる音楽を聴くことやアロマを使うことも眠気を誘い、質の良い睡眠につながるそうです。

是非、自分にあったリラックス方法を見つけ、元気な身体を作り、うらかな春を楽しみましょう。



ウエルカムつうしんについてのお知らせ

現在のホームページでも、プログラムの報告や予定などを見ることができるようになっていますが、今後は「ウエルカムつうしん」そのものが閲覧できるようになります。

インターネットの普及と経費削減のため、「ウエルカムつうしん」4月号を最後に原則として、郵送を終了させていただくこととなりました。

今後は東大和市社会福祉協議会のホームページにてご確認ください。ウエルカム来所の際にお渡しもできますので、よろしくお願いいたします。市内の作業所、市役所にも配布していますので、そちらでも受け取りができます。

送付ご希望の方は職員までご相談ください。

東大和市社会福祉協議会 ホームページ
<https://www.higashiyamatoshakyou.or.jp>



プログラムの報告

行ってきました！ PACEランチ会

3月5日（水）に職員2名、メンバー2名でPACEレストランに行ってきました。

パスタ、オムライス、オムカレーなど好きなメニューを注文し、美味しくいただきました。

ランチ会では夕食会の食事とは違った雰囲気でおしゃべりを楽しむことができました。



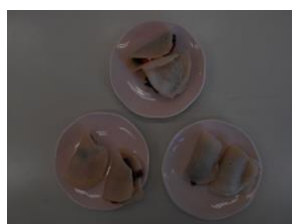
春の和菓子作り



3月14日（金）に春の和菓子作りで桜餅を作りました。

桜餅はいちごをカットして餡子に散らして生地で包みました。甘い中に、いちごの酸味がマッチしてとても美味かったです。

岐阜白川の緑茶と一緒にいただき、終始和やかなお茶会となりました。



ゆる体操



毎回人気のゆる体操を3月15日（土）に 2名のメンバーと行いました。今回は、心肺機能、筋力向上を目的としたメニュー「ボクササイズ」を行いました。

少しきつい動きもありましたが、常連のメンバーは息が上がることもなく動けていました。

個々のペースで、運動してもらえよう毎月開催していますので、まだ参加したことが無いメンバーも是非ご参加ください。

次回は4月12日（土）です。



プログラムのお知らせ

卓球



2月のメンバーミーティングで「市民体育館で卓球がしたい」と希望がありましたが、体育館の利用には参加人数が必要になるため、まずはウエルカムでテーブル卓球のプログラムを開催したいと思います。

久しぶりにみんなで楽しく身体を動かしましょう。

日 時：4月14日（月）14：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：無料（お茶、お菓子の用意あり）

申込日：4月1日（火）～ 当日

※定員10名（先着順）となります。

当日も空きがあれば参加OKです。



疲労回復 スムージー作り



冬の寒さが日に日に和らぎ、外を歩くと背中当たる陽射しに温かさを感じる季節になりました。

しかし、花粉症に悩まされ、気分がすっきりしない方も多いのではないのでしょうか。

疲労回復に効果的なビタミンB1をはじめ、免疫効果を活性化させるビタミンCを含むパイナップルを使ってスムージーを作ります。

日 時：4月18日（金）14：00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込日：4月1日（火）～4月17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。



夕食会

MENU



①鯖缶と塩昆布の炊き込みごはん、みそ汁
肉じゃが、デザート

②シュウマイ、春雨サラダ、中華スープ
ご飯、デザート

日 時：①9日（水） ②23日（水）
17：00～

場 所：社協第二会議室

参加費：400円 ※今回から金額が変わります。

申込日：①4月1日（火）～4月8日（火）

②4月1日（火）～4月22日（火）

※定員20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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 職員会議	3	4	5 パソコン教室
6 閉所日	7	8	9 夕食会	10 パソコン教室	11	12 ゆる体操
13 閉所日	14 卓球	15	16 職員会議	17	18 スムージー作り	19 パソコン教室
20 閉所日	21	22	23 夕食会	24 パソコン教室	25 カフェタイム	26
27 閉所日	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）5日・19日（土）、10日・24日（木）

※切は前日

マンツーマンレッスンです。

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。

夕食会（申込制・定員20名）9日・23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5名）12日（土）14：00～（参加費なし）空があれば当日参加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。

卓球（申込制・10名）14日（月）14：00～（参加費なし）

空があれば当日参加OK！

テーブル卓球を楽しみましょう。

スムージー作り（申込制・定員5名）18日（金）14：00～（参加費100円）

※切は17日（木）

スムージーを飲みながら、みんなでおしゃべりしましょう。

カフェタイム（自由参加）25日（金）14：00～16：00（飲み物1杯無料）



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。