

# ウエルカム

## つうしん



2025年  
12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。



今年もウエルカム恒例のクリスマス会を開催します。  
短い時間となりますが、bingoゲームで素敵な景品をゲットできます。  
美味しい食事と歓談で、皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。



シチュー・サラダ・パン・ファミチキ・デザート

日 時：12月19日（金）13:30～  
場 所：社協第二会議室  
参加費：500円  
申込み：12月1日（月）～12月17日（水）



※定員は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。



# 12月1日（月）～12月7日（日）は 第72回精神保健福祉普及運動週間です

## 「心の変調・障がいを知り、共に生きる」 ～誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる共生社会の実現～

精神保健福祉普及運動とは、地域社会における精神保健及び精神障害者の福祉に関する理解を深め、精神障害者の早期治療並びにその社会復帰及び自立と社会参加を促進します。

また、精神障害の発生を予防し、精神的健康の保持及び増進を図り、精神障害者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ります。

眠れない、気分が沈む、体が重い、物忘れが多いなどは精神疾患の症状によることがあります。本人が病気を認識しづらい場合もありますが、発症早期の適切な治療（薬物療法や精神療法、環境調整など）を受けると回復しやすいと言われています。治療を受けながら、また福祉サービスを利用しながら地域生活を送っている方はたくさんいます。

周囲の方々が専門機関へ相談することも有効です。一人で悩まず、ウエルカム又は次の相談窓口をご利用ください。

### ●市役所障害福祉課

精神保健及び精神障害者福祉に関する一般的な相談

平日9時～17時の電話相談 042-563-2111

### ●東京都多摩立川保健所

治療中断や未治療、アルコール問題、ひきこもりなどの専門相談

平日9時～17時の電話相談 042-524-5171

### ●東京都立多摩総合精神保健福祉センターこころの電話相談

平日9時～17時の電話相談 042-371-5560

### ●東京都夜間こころの電話相談

毎日17時～22時の夜間電話相談 03-5155-5028

(受け付けは21時30分まで)



## ♪ 福祉祭、大盛況！ ♪

職員の手作りゲームが、  
子どもたちに大人気でした。



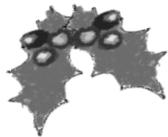
11月9日（日）に福祉祭が開催されました。

今年のウエルカムブースは市役所中庭のテントで手作りの「輪投げ」「射的」と「ボトルキャップアート」のワークショップを行いました。

時折雨が降り寒い日でしたが、大勢のお客様で賑わい、長蛇の列ができるほど大盛況でした。



## プログラムのお知らせ



# クリスマスボトルを作ろう



街ではイルミネーションが点灯し、クリスマスシーズンとなりましたね。

夏のプログラムで作ったサマー・ボトルを今回はクリスマスバージョンで行います。

キラキラかわいいクリスマス雑貨をお部屋に飾りませんか？

男女問わず、ご参加お待ちしています。

日 時：12月10日（水）14:00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：100円

申込み：12月1日（月）～12月9日（火）

※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



12月3日（水）

鶏のから揚げ、ひじきご飯、味噌汁、かぼちゃの煮物、デザート

日 時：12月3日（水）17:00～

場 所：ホワンホワンルーム

参加費：400円

申込み：12月1日（月）～12月2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。

クリスマス会があるため12月は1回のみの開催となります。

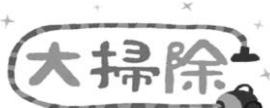


### ご協力いただいたボランティアの皆様



夕食会

堤 ハル子 様 ありがとうございました。



&

## 年越しそば



今年1年の締めくくりとして大掃除を行います。

日頃過ごしている交流室やホワンホワンルームを皆さんでピカピカにして新年を迎えるたいと思いますので、ご協力お願いします。

大掃除に参加してくださった方には、終了後に年越しそばを提供します。

日 時：12月26日（金）9:30～

場 所：交流室、ホワンホワンルーム

参加費：無料

申込み：12月1日（月）～12月25日（木）

※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。

年越しそばは12:30～予定しています。

## 餅つき



日本では祝い事や特別な日であるハレの日に餅つきをする習慣があったそうです。

餅つきは一人ではできないため、皆の連帯感を高め、喜びを分かち合うことができます。

新年を祝い、皆で餅をつきませんか。

日 時：1月9日（金）13:30～

場 所：ウエルカム前駐車場（雨天決行）

参加費：100円

申込み：12月1日（月）～1月8日（木）

※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。



# 12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         | 3              | 4            | 5                  | 6          |
|           | 職員会議                          |           | 夕食会            |              |                    | パソコン教室     |
| 7<br>閉所日  | 8                             | 9         | 10<br>クリスマスボトル | 11<br>パソコン教室 | 12                 | 13<br>ゆる体操 |
| 14<br>閉所日 | 15<br>職員会議<br>ウエルカム<br>カフェタイム | 16        | 17<br>パソコン教室   | 18<br>クリスマス会 | 19<br>パソコン教室       | 20         |
| 21<br>閉所日 | 22                            | 23        | 24             | 25           | 26<br>大掃除<br>年越しそば | 27<br>閉所日  |
| 28<br>閉所日 | 29<br>閉所日                     | 30<br>閉所日 | 31<br>閉所日      |              |                    |            |

【】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15名）3日（水）17:00～（参加費400円）

〆切は前日

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（土）、11日・18日（木）（参加費なし）

〆切は前日

マンツーマンレッスンです。

クリスマスボトル（予約制・定員4名）10日（水）14:00～（参加費100円）

〆切は9日（火）

クリスマス雑貨を作ります。

ゆる体操（予約制・定員5名）13日（土）14:00～（参加費無料）

〆切は前日

寒さで硬くなった筋肉をほぐしましょう。

クリスマス会（予約制・定員20名）19日（金）13:30～（参加費500円）

〆切は17日（水）

年末のイベントプログラムをみんなで楽しみましょう！

大掃除・年越しそば（予約制・定員なし）26日（金）9:30～（参加費なし）

〆切は25日（木）

汚れてもいい服装でお越しください。

ウエルカムカフェタイム（自由参加）15日（月）14:00～16:00（飲み物1杯無料）

交流室でゆっくりお茶タイムを楽しみませんか？

カラオケ（自由参加）毎週土曜日 10:00～16:00（12:00～13:00を除く・参加費無し）

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があります。

餅つき（予約制・定員15名）1月9日（金）13:30～（参加費100円）

〆切は1月8日（木）

みんなで餅をつきましょう。



## 年末年始のお知らせ



ウエルカムは、**12月27日（土）から1月4日（日）**まで年末年始休業になります。

1月5日（月）から開所となりますので、お間違えのないようよろしくお願ひします。

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。