

新鮮! 地域活動情報コーナー

ミニデイホームに 登録して10年!

「まだ順番を覚えられなくて……」「いいのよ、みんなそうだったんだから」
数カ月前から参加した人が戸惑いながら言えば、お隣から丁寧な説明の音が聞かれます。コア倶楽部の体操は、ストレッチから始まり、ラジオ体操、セラバンド、スワットと背筋までをセットにした約30分。カウントの掛け声の合間に笑い声が聞こえる和やかな活動でした。



「紐を使って筋力トレーニング」
コア倶楽部が高齢者の支え合いの活動であるミニデイホームに登録したのは10年前。マンションの集会所を使った交流の活動は、ミニデイに登録する前からやっていた、マンション住民に限られない地域の交流の場になっています。
体操のほかには手芸と絵手紙があり、それぞれの得意を活かして教え合い、合間のお茶の時間には地域情報の交換。時には悩み相談もします。
家には話さなくてもいいけれど、コア倶楽部に来れば話ができる。お休みが続く人がいるとどうしているかなど気

※この活動は、歳末たすけあい募金支え合いの地区づくり助成金を活用しています。

コア倶楽部

- 日時：月8回 火・水・木・金曜日
- 場所：シティコア東久留米 集会所(本町3-1-41)
- 参加費：100円～200円
- 問い合わせ：社協ボランティアセンター ☎042-475-0739

コア倶楽部

に掛け合う仲間がいます。「そういう場所があることが嬉しい」と参加する皆さんは口々に言います。



「これから」
会場の広さの都合で、体操と手芸は定員いっぱい。絵手紙の日はまだ参加者を受け入れることができます。
代表の斉藤 あぎ代さんが「元気なうちは続けていきたいです。場所があることがとても大切」と言えば、周りから「そのためには元気でいてもらわないとね」「お互いね」と明るい笑い声が響きました。



▲毎年作る干支の置物と。左から斉藤さん、加藤さん、橋本さん、神田さん

誰でも歓迎! 手話カフェ(しおん学園主催)

この手話カフェは、就労継続支援B型社会福祉法人しおん保育園しおん学園(忘れな草)が運営する『ベーカーリーカフェ 忘れな草』で昨年7月から開催されています。しおん学園で働いている聴覚障がいのあるけんじさん・ゆきこさんご夫婦が先生役になり、その場に集った方々と手話を交えて会話。みんなでお二人の手話を繰り返し練習したり、けんじさんが手話で物語を話します。笑い声が絶えない1時間です。



▲手話を教える ゆきこさん(左)とけんじさん(右)

けんじさんは「手話カフェに来ることが楽しい。みんなが手話を分かってくれるのが楽しい」と笑顔で話します。
しおん学園が、手話を楽しむための手話カフェを企画した時は、地域住民を参加者として想定していました。始めてみる

とベーカーリーカフェ勿忘草で働くしおん学園の利用者さんたちから「参加したい」との声があがり、今では数名が地域の方と一緒に手話を学んでいます。ここに参加することで、手話に親しみ、簡単なコミュニケーションが取れるようになりました。
取材当日は、インスタグラムを見て初めて参加したという、西東京市の方がいました。開催日は不定期ですので、お出かけの際には、インスタグラムをご確認ください。



▲利用者さんが描いた手話のイラスト



▲みんなで「コーヒー」の手話を練習

手話カフェ(しおん学園主催)

- 場所：ベーカーリーカフェ勿忘草 (西武バス「下里団地」バス停下車 徒歩3分) 下里7-8-10-101(下里団地10号棟)
- 参加費：無料・予約不要(お飲み物のご注文をお願いします)
- 問い合わせ：☎042-420-4387



社協行事カレンダー

令和7年 4月～9月

月日	事務事業名	場所	時間
4/1	社協だより4月1日(229号)発行		
11	歳末たすけあい募金・地域福祉活動補助金 プレゼンテーション審査	社協会議室	午前
13	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
13	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
15	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
23	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
5/11	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
11	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
14	ファミリーサポートセンター事業説明会	東部地域センター	午前10時
22	音訳ボランティア体験講座	中央地区センター	午後
28	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時
6/3	サポート会員講習会～20日(金)		
5	老い支度講座	市民プラザ	午後2時
8	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
8	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
19	ファミサポカフェ(事業説明会)	市民プラザ	午前10時
25	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
7/3	チャレンジボランティア講座 受付～8月上旬 歳末たすけあい募金・地域福祉活動補助金 下期募集～8/6	ボランティア交流室	
13	ひきこもり家族会	中央地区センター	午後2時
13	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
23	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時
8/10	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
17	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
27	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
9/1	社協だより9月1日(230号)発行		
10	歳末たすけあい募金・地域福祉活動補助金 プレゼンテーション審査	社協会議室	午前
12	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
14	弁護士法律相談	中央地区センター	午後2時
19	ファミサポカフェ(サポート会員交流会)	市民プラザ	午前10時
21	ひきこもり家族会	東久留米市役所	午後2時
24	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時

※全ての行事は予告なく中止、または延期になることがあります。最新情報は社協ホームページでご確認ください。

社会福祉事業に心温まるご寄付をいただきありがとうございました(順不同)

＜令和7年1月16日～3月15日まで＞

一般寄付	
矢花 正弘	様 200,000円
江川内 功	様 1,120円
チャリティー売上	1,600円
合計	202,720円
指定寄付	
東久留米市民生委員・児童委員協議会	様 23,904円 (みんなのえんがわ中央へ 新年会募金箱)
東京東久留米ライオンズクラブ	様 170,000円 (みんなのえんがわ中央町着板代)
株式会社日栄電機工業	様 (みんなのえんがわ中央町へ) 100,000円
のむら産業株式会社	様 (東久留米子ども食堂ネットワーク こねっとへお米) 76,049円
匿名2件(薄山ふれあい子ども食堂へ、ひよこ食堂へ)	53,314円
合計	423,267円
物品寄付	
明治安田生命 池袋支社	様 (ハンドソープ、洗剤、トイレペーパー等) 匿名2件(未着用新品衣類、タオルほか)

東久留米市の地域福祉のためにとご寄付いただきました。

のむら産業株式会社 様(中央) 東久留米子ども食堂 ネットワーク こねっと 様(右)

多くの住民・団体からご寄付いただき、ありがとうございました。社会福祉の事業をすすめていくためには、皆さまから寄せられたお心は貴重な財産です。これからもご支援・ご協力をお願いいたします。

東久留米パーキンソン病友の会 医療講演会

パーキンソン病に対する認知行動療法
患者が病気に対してどの様に行動を取り、日常生活を過ごせば良いかという講演です。
一般の方々にも聞いて頂きたい開催します。

- ◆日時 5月17日(土) 午後1時半開演
- ◆場所 西部地域センター 多目的ホール(滝山4-1-10)
- ◆その他
 - ・参加費はありません
 - ・事前予約はいりません
 - ・当日はマスク着用にご協力ください

東久留米パーキンソン病友の会
能見(のうみ) ☎042-473-1457

発達障害当事者(児)会 一刻の会

発達障害をエンパワメントする! @東久留米
ひとりでは悩むのがやめませんか?悩みも個性も一人ひとりみんな違います。発達障害に特化したピアカウンセリングをしています。

- ◆当事者会 第70回一刻の会 4月13日(日) 午後1時～3時 成美教育文化会館プレイルーム(東本町8-14)
- ◆家族会 第71回一刻の会 4月22日(火) 午前10時～正午 オナガハウス2階(本町4-2-1)
- ◆参加費 200円

発達障害当事者(児)会 一刻の会
☎042-473-0003 できるだけメールでの問い合わせをお願いします
✉ ikkokurume0063@gmail.com
🌐 https://ikkokunokai.jimdosite.com/ うまく申し込めない方は当日、直接会場までお越しください。

住まいの防火防災診断を受けよう

消防署職員がお宅に訪問し、アドバイスします!
火災や地震に備え、自宅に潜む危険箇所を確認しませんか? 診断時間は約30分、無料で診断します。ご希望の方は消防署までご相談ください。

東久留米消防署防災安全係
☎042-471-0119

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一人として、住民の立場にたつてまちの福祉を担うボランティアです。地域に暮らす身近な相談相手として相談に応じるとともに、その課題が解決できるよう行政をはじめ必要な支援や適切な福祉サービスへの「つなぎ役」になります。
また、東久留米市社会福祉協議会の協力員としても活動しています。
詳しくは、東久留米市のホームページをご覧ください。

民生委員・児童委員PRイベントを開催します

- パネル展
 - 日時：5月26日(月)～28日(水) 各日、午前10時～午後3時(予定)
 - 場所：市役所1階市民プラザ屋内ひろば
 - 市長1日民生委員委嘱
 - 日時：5月26日(月) 午前10時～正午
 - 場所：市役所1階市民プラザ屋内ひろば、東久留米駅など
 - 民生委員の日イベント
 - 日時：5月26日(月) 午後2時半開演(予定)
 - 場所：市役所1階市民プラザホール(予定)
 - 内容：昨年と同様、市民の皆さまにお楽しみいただける内容を検討しています
- 【問い合わせ】市福祉総務課福祉政策係 ☎042-470-7749

お詫びと訂正

社協だより第228(2/1)号4面
お心をお寄せいただいた方々に掲載の一般寄付者の名前に誤りがありました。ここにお詫びして訂正します。

株式会社藤和テクノ 様
株式会社東和テクノ 様

募集 1面 赤ちゃん写真

本紙「ひがしくろめ社協だより令和7年9月1日発行」の1面およびホームページに掲載する写真を募集します。応募写真から審査により掲載写真が決まります。また、応募された方の中から抽選で1名様に図書カード(1,000円分)をプレゼントします。今しか獲れない最高の1枚をお待ちしております。

- ◆令和7年2月以降に生まれた赤ちゃんの笑顔写真(1枚・デジタルで撮影した写真は2メガバイト以上のデータ画像)
- ◆応募方法は、氏名・住所・電話番号・お子さまの名前と読み方・性別・生年月日・一言メッセージを添えて、メール・郵送で社協事務局(本紙1面右)までお送りいただくか、ご持参ください。
- ◆応募いただいたすべての写真はホームページにてご紹介いたします。
- ◆応募締切日は令和7年8月1日(金)まで
- ◆図書カードの当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。

ご自宅でマッサージが受けられます

健康保険適用1回450円程度(1割負担の方)
★国家資格者が、毎週ご自宅へ訪問します
□歩行が大変な方(杖、シルバーカー、車椅子を使用の方)
□脊柱管狭窄症、脳梗塞後遺症、障害がある方(マル障)など
※医師の同意書が必要(用紙は当院で用意します)
～まずは、お気軽にお問い合わせください～
訪問マッサージ・でら指圧治療院
☎042-471-8503
9～18時(土日休み)
東久留米市前沢2-10-19-203
ホームページ でら指圧 検索

地産 東久留米市の塗装屋さんです!!

雨漏り・板金工事も任せてください!!
外壁塗装 屋根塗装 の専門店
完全自社施工 塗装職人のお店
株式会社 コートレックス COATREXS
ご相談・建物診断・お見積り 無料!
☎0120-174-162 株式会社コートレックス 検索

利用者募集中

就労継続支援B型 障害者グループホーム
WORKLE 悠楽ホーム
株式会社 悠楽
東久留米市前沢4-9-6 小寺ビルF室
☎042-420-9940 (WORKLE)
☎042-420-6017 (悠楽ホーム)

ゆるめる・整える・動かす

ピラティス×整体
理学療法士が専門的な知見のもと
その場しのぎではない根本改善を図ります
たねかコンディショニングルーム
☎070-1341-0087
※店舗中は電話に出られないため留守電話に要件をお願いします