

共同生活援助

福祉作業所

悠楽ホーム WORKLE ニュースレター



代表の
たかぎです

Vol.14

2025年6月号

編集：U

わーくるマルシェを初開催

2025年5月25日、東久留米市前沢のWORKLE（わーくる）にて、地域の活性化を目指した『わーくるマルシェ』が開催されました。



雨の予報でしたが、当日は好天。
200人近くが来場。会場は活気に満ちていました。

企画運営はわーくるマルシェ実行員会。地元のFM局『TOKYO854くるめう』（以下、くるめう）で繋がった皆さんが中心で、この場所を選ばれた理由は、「夏祭りやこども食堂。商店会を含めて地域の活動が活発だから」とのこと。



販売

当日朝に収穫した野菜、焼きたてのパフ、焼き菓子、スーパーの倉庫に眠っていた食料品、ヴィーガンのお弁当、リユース衣料、手作り小物（木製品、布製品、染め物等）



加盟店でお得なサービスを受けられる『くるめうカード』を配布
わーくるは射的屋さん。「これ、本業にしたい」とスタッフの声。



ステージ

ダンスショー、コンサートを開催。にじメディアの映像放映、セラピードッグとのふれあいも！



悠楽
ホーム

男性1室空きあり
※詳細はお問合せください



WOR
KLE

見学受付中
利用者募集中



悠楽
治療院

鍼灸師募集中
※詳細はお問合せください

お気軽にお問合せください！



グループホームに空き室があります。
綺麗な一軒家。男性向けの共同生活型で、
夜間はスタッフが常駐、食事は手作りで皆
さんに喜ばれております。



1階は作業室、2階は食堂兼休憩室。
利用曜日、利用時間の相談できます。
手作りの昼食はお好きな日のみの注文可
能です。



悠楽に興味をお持ちの鍼灸師さん、
お話させてください。

悠楽治療院

担当：トシヒデ

～「巡り」を整えて、心も身体もバランスよく～

こんにちは。悠楽治療院です。最近よく耳にする「整う」という言葉。サウナや瞑想の後に「ととのった～🌟」という声もよく聞きますよね。

でも実は、東洋医学では何千年も前から「整える」ことの大切さが語られてきました。紀元前から伝わる『黄帝内経（こうていだいけい）』には、身体の健康は「**気・血・津液**」の巡りとバランスによって保たれると説かれています。

そして現代を生きる私たちにとっても、この考え方はとっても役立つのです。顕微鏡も血液検査も無い大昔は、人の顔色・脈・舌の状態・動き・声・皮膚・感情など、外から身体の中の気血津液の状態を読み取っていました。

気は元気のもと。動かす力。温める・守る・代謝を促す。

血は全身に栄養を運ぶ。精神を安定させる。

津液（しんえき）は身体を潤す。流れを滑らかに保つ。

この3つが、お互いに助け合いながら巡っているものと考えています。

つまり東洋医学で言う「整う」とは、身体の中を巡っている「気・血・津液」の流れを良くすることで、元気を取り戻していくこと。現代医学的に見れば、自律神経・新陳代謝・水分代謝。身体のバランスに深く関わる変化とも言えます。

さて、じめじめとしやすい梅雨のこの季節、身体の不調も出やすいですね。東洋医学では「湿邪（しつじゃ）」という、外からの余分な湿気が体内に入りやすい時期とされています。

この時期を乗り切るために、わたしのおススメは
① ぬるめ湯や水シャワー ② 生姜や梅干しを摂る
③ 軽い運動&ストレッチ ④ ミントティーで一休み

自分なりの『整え習慣』で、
毎日を心地よく過ごしましょう！



株式会社 悠楽

〒203-0032 東京都東久留米市前沢4-9-6 小寺ビルF号室

☎ 042-420-9940(代表)

E-MAIL▶▶▶daihyou@39yuraku.net

U R L▶▶▶https://www.houmonhq.com



悠楽ホーム

担当：T

昨年より、WORKLE2階をお借りして開催している焼肉イベント。

下里1・下里2・前沢・南町の4つのユニットが一堂に会し、にぎやかに楽しみました。

「今年もやるの?」「楽しみにしてるよ!」

そんなうれしい声をいただき、今年も開催が決定しました!

🍖 待望のイベント開催



みんなでワイワイ楽しめる、悠楽ホーム 肉祭り 2025! おいしいお肉と笑顔で、暑さを吹き飛ばしましょう! 🌟

去年の様子を少しだけ…「おいしかった!」「普段会えない仲間とも話せてうれしかった」

そんな声がいっぱい、楽しい1日でした!

今年も皆さんが楽しい時間を過ごせるよう、準備を進めています。

ぜひ、楽しみにしていてくださいね😊

みんなで楽しい思い出をつくりましょう!



わーくる

WORKLE

担当：G

🌟わーくるマルシェ開催🌟

先日開催された「わーくるマルシェ」は、なんと来場者189名と大盛況でした👏

当日はたくさんのメンバーさんも遊びに来てくださり、会場は終始にぎやかな雰囲気になっていました🌟

お弁当や、焼きたてパン、手工芸品など売り切れ続出👏1人フェスやコンサートは盛り上がり🎵音楽と笑顔に包まれた素敵な時間となりました🌟

ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



わーくるの射的屋さんは大好評👏

