

共同生活援助

悠楽ホーム

福祉作業所

WORKLE

ニュースレター

Vol.25

2026年5月号

代表からみなさまへ

法人代表、引越しをする

今年は少し長めのゴールデンウィークも終わり、日常生活へサッと戻れる人、ゆっくり感覚を取り戻していく人、それぞれいらっしゃると思います。

この度、代表の私はGWを利用して東久留米市内で引越しをいたしました。引越しというと、転居届の提出やマイナンバーカードの住所変更、クレジットカードや各種契約情報の変更などをイメージされる方も多いと思います。

しかし、法人代表の引越しはそれだけではありませんでした。実は、引越しから2週間以内に法務局へ「代表取締役住所変更登記」を行う必要があります。今回も変更手続きに約1万円ほどかかりました。なお、これを怠ると100万円以下の過料が科される可能性もあります。さらに登記後は、税務署・年金事務所・銀行などへの変更届の提出も必要となり、同時に東京都の福祉保健財団への変更届も行いました。

普段はあまり表に出ない部分ですが、こうした細かな手続きも、法人運営には欠かせない大切な仕事のひとつだと改めて感じました。なかなか大変な作業ではありましたが、少しずつ新しい環境にも慣れていきたいと思っています。

代表の
たかぎです



悠楽
ホーム

現在満室

※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

継続中

お気軽にお問合せください!



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。現在満室です。



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。



法人代表のスタート地点。現在も訪問治療を継続しております。

悠楽治療院

担当：トシヒデ

五月の病 ～心と身体のサイン～

新年度が始まり、進学・就職・転勤などで環境が大きく変わるこの季節。4月は環境変化で新生活症候群が出やすく、その緊張感の中で頑張っている、ゴールデンウィーク明け頃から、「なんとなく疲れる」「やる気が出ない」イライラや眠れない、食欲がないと感じる方も少なくありません。これが一般的に「五月病」と呼ばれる状態です。

医学的な正式名称ではありませんが、軽いうつ状態や適応障害に近い状態とされることもあります。長引くと、「六月病」「七月病」などと呼ばれることもあります。

対策としては下のようになります。

- 睡眠と食事を整える
- 頑張りすぎない
- 軽い運動や気分転換をする
- 抱え込まず周囲に頼る

また、気分転換のアイデアとして、

- 明るい色の服や花を取り入れる
 - カラオケなどで声を出す
 - 美味しいものを食べる
 - 部屋の模様替えをする
 - あえて“何もしない日”を作る
- 上のようなことも良いかもしれません。

もしくは、ご自身に合った鍼灸マッサージの場所を開拓してみるのもおすすめです。

「痛すぎない」「気持ち良い」と感じる程度の強さを理解してくださる施術者であれば、身体の緊張をほぐし、自律神経を整える手助けになることがあります。

施術後には、呼吸がしやすくなったり、眠気が出たりすることもあります。

疲れを溜め込みず、
心と身体を休ませて
あげましょう！



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

悠楽ホームでは、ひのきホームケアクリニックの先生に來所いただき、契約されている方を対象に定期的な訪問診療を行っています🏠

「ホームで診てもらえるから安心」とのお声もあり、医療と生活支援が連携した体制づくりを大切にしています。



先日、就労活動で育てた野菜を利用者さんが持ち帰ってくださいました。「今日収穫した野菜です！」と嬉しそうに見せてくださり、かつお菜と説明してくださいました🌟

皆さんと一緒にいただくと、「柔らかくて美味しいですね」と自然と会話が生まれ、交流のきっかけにもなりました。

わーくる WORKLE

担当：G

ゴールデンウィークも終わり、長いお休み明けとなりました。「早くWORKLEに來たかった！」という声もちらほら聞こえ、スタッフとしてはとても嬉しいスタートになりました😊

たまさん手作りのバウムクーヘンを食べる機会もあり、ほっこり幸せな時間に🌟

少しずつ生活リズムも戻り、WORKLEも通常モードになってきています。しかし今年の5月はすでに暑い…・「暑い！」という人と「寒い！」という人の間で、エアコン調整に毎日悩みながら過ごしています😓



5月24日(日)は第3回わーくるマルシェを開催します🍌

おなじみの企画に加え、さらに賑やかになって帰ってきます！

みなさんに楽しんでいただけるよう準備を進めていますので、ぜひ遊びに来てください♪