

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.28
2026年8月号

代表からみなさまへ

地域の夏祭りと、悠楽の夏

東久留米の夏は、今年も地域のお祭りで賑わっています。「第29回 東久留米駅前夏祭り」と「門前祭り」「第30回 タ涼み会」、「納涼盆踊り大会」が開催されました。

そして8月29日（土）・30日（日）には、「第47回 滝山・前沢みんなの夏祭り」が開催されます。市内のお祭りの中でも、悠楽が特に深く関わらせていただいているお祭りです。

悠楽ホーム、WORKLEの利用者の皆さんも、地域のお祭りを楽しみにされています。

「美味しいものを食べたい」

「お祭りを観に行きたい」

「自分も参加したい」

「仲間や家族と一緒に楽しみたい」

「誰かに会えるかもしれない」

楽しみ方は人それぞれです。

悠楽ホームでは門限はありますが、その中で皆さんが自分で予定を考え、それぞれお祭りへ出掛けていきました。帰ってこられた皆さんをお迎えすると、表情や会話から、それぞれに夏祭りを楽しまれた様子を感じることができました。

そしてWORKLEは、今年も「滝山・前沢みんなの夏祭り」で受付会場になります。さらに今年は新たな挑戦として、フランクフルト屋を出店します。

地域の中で楽しむ人、参加する人、そして誰かを迎える人。いろいろな形で地域とつながりながら、今年の夏も悠楽らしく楽しんでいきたいと思います。まだまだ暑い日が続きます。皆さまも体調には十分お気をつけいただき、楽しい夏をお過ごしください。



代表の
たかぎです



令和8年 29・30 (土・日)
(2026年) 8月 三代目舞まつり 阿波踊り
主催 NPO法人 東久留米ふれあいの街
後援 東久留米市・東久留米市商工会
/TOKYOSSEIくるめう
お祭りは午後9時終了です。
交通規制 両日とも午後4時～午後8時30分



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

台風・低気圧と「気象病」

台風や低気圧が近づくと、頭痛・めまい・だるさ・肩こり・古傷の痛みなどを感じることはありませんか？こうした天候の変化に伴う不調は、一般に「気象病」「天気痛」などと呼ばれています。気圧が大きく変化すると、耳の奥にある内耳がその変化を感じ取り、自律神経のバランスに影響すると考えられています。特に夏から秋にかけては、暑さや冷房による疲れに、台風や気圧の変化も重なり、体調を崩しやすい時期です。

「今日はいつもより動かない」「なんとなく集中できない」「食欲がない」「少しいらいする」そんな時、つい「疲れているのかな」「やる気が出ないのかな」と考えてしまいますが、天候・睡眠・暑さ・食欲・体調など、いろいろなことが関係しているかもしれません。自分自身はもちろん、家族や身近な人の「いつもと違う」にも、少し目を向けてみてください。

こんな時は簡単セルフケア、① 耳をやさしくマッサージ ② 首や耳周りを温める ③ 睡眠と休息をしっかりと ④ 冷たいものの摂りすぎにも注意。

暑い季節でも、冷房の効いた室内では身体が冷えていることがあります。常温や温かい飲み物も上手に取り入れてみましょう。「今日はいつもと違うな」そんな小さな変化に気づいて、身体をいたわってあげましょう。

こんな時は簡単セルフケア

① 耳をやさしくマッサージ

耳を軽くつまんで上下・左右に引っ張ったり、ゆっくり回したりして、耳周りの血流を促します。



② 首や耳周りを温める

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、ホットタオルで首や耳の周りを温めたりするのもおすすめです。



③ 睡眠と休息をしっかりと

自律神経を整えるためにも、疲れている時は無理をせず、十分な休息をとみましょう。



④ 冷たいものの摂りすぎにも注意

暑い季節でも、冷房の効いた室内で冷たいもののばかり摂っていると身体が冷えてしまうことがあります。常温や温かい飲み物も上手に取り入れましょう。



悠楽ホーム

担当：T

夏も、元気に過ごしています！

毎日暑い日が続いていますが、悠楽ホームでは皆さん、それぞれのペースで過ごされています😊

暑い日は無理をせず、お部屋でゆっくり過ごし、好きなことを楽しんだり。カードゲームをしたり、ゲームをしたり🎮、テレビを見たり、音楽を聴いたり。中には、のんびりお部屋で過ごす時間を楽しんでいる方もいます。特別なことがなくても、いつもの一日の中に、それぞれの楽しみがあります。暑さに負けず、皆さん思い思いに夏を過ごされています🌻🌻



「うなたま丼」で夏を乗り切ろう！土用の丑の日には、みんなで「うなたま丼」をいただきました！ふわふわの卵と、うなぎと一緒に丼にして、夏らしいメニューを楽しみました😊

「おいしい！」と喜ばれる方もいて、みんなで美味しくいただきました。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて、しっかり休んで、元気に夏を乗り切りたいと思います🌻

わーくる WORKLE

担当：G

🌻暑い夏を、それぞれのペースで🌻

お盆真っ只中でも、WORKLEは通常営業。旅行やお出かけを楽しみ、リフレッシュされているメンバーさんといえば、いつもと変わらず、元気に通所されているメンバーさんもいます。それぞれが自分のペースで、暑い夏を過ごしています😊

さて、8月29日・30日は、夏祭りが開催🎆。今回WORKLEでは、メンバーさんたちと一緒にフランクフルト屋さんを出店します🍌



かんぱん おとこ (よてい)

お楽しみゲームも用意！ご家族やお友達と一緒に、ぜひ遊びに来てください😊

夏の思い出のひとつになるよう準備を進めています♪

ご来場を心よりお待ちしております。

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

