

ゆうゆう荻窪東館便り

10月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

10月は根菜類が美味しくなる季節で、さつまいも、かぼちゃ、里芋、大根などを使った煮物やスープがおすすめです。また、秋が旬の果物も豊富で、柿、梨、ぶどう、りんごなど、季節を感じる食べ物がたくさん店頭に並びます。そして10月26日「柿の日」ということをご存じでしょうか？全国的な旬の時期だから理由のひとつですが、柿が好物の正岡子規が1895年10月26日に奈良の法隆寺近くの茶屋で柿を食べているときに法隆寺の鐘の音が聞こえて、有名な俳句「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだからが有力な説だそうです。値上げラッシュですが、少しでもお手ごろな価格であることを願っております。また10月は行事も多く、収穫祭や月見（十三夜）やハロウィンなども楽しみのひとつですね。夏のつかれた身体をリフレッシュするためにゆっくり温泉につかって、おいしい野菜を食べる。これだけで十分贅沢な季節です。秋は芸術の秋とも言われていますが、荻窪東館の協働事業も秋を意識した内容も！ぜひお気軽にご来館下さい。

職員一同

涼み処(クーリングシェルター)設置のご案内

日頃からゆうゆう荻窪東館をご利用いただきありがとうございます。杉並区では熱中症対策として、気候変動適応法に基づくクーリングシェルターとして、公共施設の「涼み処」の運用を下記の期間で実施しております。当施設におきましては一般和室を「涼み処」として開放しております。給水機も設置されましたが、緊急を要する方の優先利用や、出来るだけ多くの方にご利用いただけるよう、最大1時間程度のご利用をお願いいたします。この期間は一般の方もご利用になる事がありますのでご了承ください。

◆期 間: 令和8年4月22日(水)から令和8年10月21日(水)まで



「モーニングカフェ」のご案内

大好評につき、第2回モーニングカフェを実施いたします。気軽に参加していただき、朝食を食べながら気軽に楽しくおしゃべりしませんか。右は前回のメニューです。結構ボリュームもあります！お茶なども充実しています。一日を元気に過ごすには朝は食から。ぜひお待ちしております。

◆日時: 令和8年10月6日(火) 10:00~12:00 参加費: 400円



「ぶちワークショップ教室」

先日、ぶちワークショップで紙コップキャンディ入れをつくりました。ちょっとしたお菓子などを入れて持ち運ぶのに、おしゃれで可愛いと大評判でした。みなさんでお話ししながら作るのがとても楽しかったです。次回はモールで作るバラ(写真右)を作ります。

ぜひお気軽にご参加ください。

◆日時: 令和8年10月20日(火) 10:00~11:30 参加費: 300円(材料代別途100円)



次回の作品

10月 協働事業のご案内

◆国際交流サロン 様々な国の方をゲストにお招きし、日本語で講演。お楽しみに！				◆月曜ロードショー 上映する映画のお問い合わせは受付まで			
10月31日 第5土曜	13:30~ 15:30	洋室1・2	参加費: 660円	日時: 5・19日 毎月第1・3月曜	18:00~ 20:00	洋室1・2	参加費: 無料
◆絵画教室 HB、色鉛筆あればご持参下さい。				◆学び直そう世界の歴史サロン			
日時: 11・25日 毎月第2・4火曜	14:00~ 16:00	第2: 洋室1・2 第4: 洋室2	参加費: 880円 (別途材料費300円)	日時: 20日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費: 660円
◆ITサロン 講師が5名以上で、個別の疑問にもお答えいたします！				◆リラクゼーションヨガ 当法人の運営する施設で人気No1の協働事業です！			
日時: 13・27日 毎月第2・4火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費: 660円	日時: 14・28日 毎月第2・4水曜	10:00~ 11:30	洋室1	参加費: 880円
◆ピアノに合わせて歌おう！ 季節の歌や懐かしい曲を生のピアノ演奏に合わせて歌います！				◆ウクレレ弾き語りサロン ハワイアンから歌謡曲まで。歌だけのご参加も大歓迎！			
日時: 2・16日 今月は第1・3金曜	13:30~ 14:30	洋室1・2	参加費: 550円	日時: 4・17日 毎月第1日曜・第3土曜	10:00~ 12:00	洋室1・2	参加費: 660円
◆ボイストレーニング 大きく口を開け、お腹から声を出すことでストレス解消に！				◆荻窪ほっとサロン 角野卓造氏を囲んで			
日時: 2:30日※今月第3・5 今月は第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費: 1,100円	日時: 9日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金: 100円

杉並区立 ゆうゆう荻窪東館 (委託団体: NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房)
〒167-0051 杉並区荻窪4丁目23番12号 TEL・FAX 03-3398-8738

<https://www.donmaikoubou.com/facility>



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和8年10月)

	日曜日				月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室
午前 午後 夜間	どんまい福祉工房のホームページのご紹介 どんまい福祉工房のホームページです。 ゆうゆう荻窪東館の協働事業や抽選会の 一度覗いてみて下さい。  https://www.donmaikoubo.com/facility				ゆうゆう館の利用時間 午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00 夜間 18:00～21:00 ※いづれも部屋への入室時間 になります。				Memo				10月1日				10月2日				10月3日							
													自彊術 (花の会)	会議 (荻窪東町会)			体操 (荻の会)			体操 (雅会)								
													英語 (ロザリン)	絵手紙 (レモン会)		コントラフ フリッジ (杉の樹)	ピアノにあわせて歌う会 (協働事業)		吟詠 (荻窪)		ドイツ名作 (読む会)	アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)						
10月4日				10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日				10月10日				
午前	ウクレレサロン 協働事業				体操 (ほゝえみ)				モーニングカフェ (協働事業)			手話 (あすなろ)	わがまち体操 (行政使用)				自彊術 (花の会)	口腔予防 (はのは会)			荻窪ほっとサロン (協働事業)		会長会 (杉いき連)	絵画 (えふで)				
午後					輪投げ (さんざし会)		囲碁 (銀の石)	フラダンス (モキハナ)	絵本 (いにこにこ)	手芸 (荻窪フレンド)	輪投げ (千歳会)	落語 (荻保亭)	朗読 (水の輪)	朗読 勉強会 (朗読散歩)	輪投げ (さんざし会)	コントラフ フリッジ (杉の樹)		輪投げ (まどか)				中学英語 (学びなおし)		フランス文学 (研究会)		茶道 (茶道サロ)		
夜間	夜間休館				月曜ロードショー (協働事業)																							
10月11日				10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日				10月17日				
午前	体操 (貯筋体操)		ブリッジ (アリスの会)	役員会 (ゆずの会)	フォークダンス (仲良しクラブ)	体操 (スマイル)		手芸 (いと)	ITサロン 協働事業 (十文字鏡)	自彊術 (十文字鏡)	読み聞かせ (絵本を楽しむ)	リラクヨガ 協働事業	三療 サービス		傾聴 (なごみ)	事務連絡会議				体操 (荻の会)				ウクレレサロン 協働事業			役員会 (東寿会)	
午後		絵画教室 協働事業	ブリッジ (アリスの会)		吹き矢 (風クラブ)		囲碁 (銀の石)		手話ダンス (唄と踊り)			舞踊 (ひまわり会)	(行政 使用)	朗読 勉強会 (朗読散歩)	荻窪 ソックスの会 (行政使用)	英語 (ロザリン)	絵手紙 (レモン会)		コントラフ フリッジ (杉の樹)	ピアノにあわせて歌う会 (協働事業)			高校英語 (学びなおし)	アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)				
夜間	夜間休館				夜間休館				上級英語 (ロザリン)				ストレッチ (やさしい)								ボイストレーニング (協働事業)							
10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				
午前	全休館日				体操 (ほゝえみ)				ぶちWS 習字 協働事業 (つれづれの会)		役員会 (協和会)	わがまち体操 (行政使用)			朗読 (水の輪)	自彊術 (花の会)			リズム体操 (タリアの会)				絵画 (えふで)		ブリッジ (アリスの会)			
午後					輪投げ (さんざし会)	朗読 (楽しむ会)	囲碁 (銀の石)	世界史 協働事業		手芸 (荻窪フレンド)	輪投げ (千歳会)	落語 (荻保亭)	読み聞かせ (なごみの会)	朗読 勉強会 (朗読散歩)	音楽療法 (やすらぎ会)	コントラフ フリッジ (杉の樹)		手芸 (コスモス)	ストレッチ (和の会)			中学英語 (学びなおし)	ブリッジ (アリスの会)	茶道 (茶道サロ)				
夜間					月曜ロードショー (協働事業)			フラダンス (モキハナ)															フランス文学 (研究会)					
10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日				
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				フォークダンス (仲良しクラブ)	体操 (ほゝえみ)		手芸 (いと)	ITサロン 協働事業 (十文字鏡)	自彊術 (十文字鏡)		リラクヨガ 協働事業	三療 サービス		そろばん (わらじ)	トイレ工事のため 全館休館												
午後	体操 (貯筋体操)	絵画教室 協働事業			輪投げ (さんざし会)	読み聞かせ (リアリット)	囲碁 (銀の石)		上級英語 (ロザリン)	手話ダンス (唄と踊り)		舞踊 (ひまわり会)	(行政 使用)	朗読 勉強会 (朗読散歩)									ボイストレーニング (協働事業)			国際交流サロン (協働事業)		
夜間	夜間休館																											

※令和8年9月10日付けで作成しました。その後の変更は荻窪東館にお問い合わせ下さい。3398－8738

…協働事業

…行政使用

…休館日