

# あくせすカレンダー



発行 地域生活支援センターあくせす  
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7  
サザンエイトビル3F  
TEL: 042 (631) 1022  
発行日 2025(令和7)年3月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

## 2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 シニア's Cafe <small>50歳以上の方だけが利用できる日です</small>	3 休み	4 お花見	5 休み
6	7	8	9 ABCグループ <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	10 休み	11	12
13 休み	14	15	16 みんなでトーク 午後2時～午後3時	17 休み	18	19 休み
20	21	22	23 ABCグループ <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	24 休み	25	26
27 休み	28	29 休み 昭和の日	30	5月のカレンダーは裏面にあります		

### 交流コーナーからのお知らせ

- 4月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
- 4月 2日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
  - ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
  - 4月 9日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
  - 4月 23日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
- ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。  
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。  
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



## シニア's Cafeのお知らせ



4月2日(水) 午後2時～午後3時 参加費 50円

シニア's Cafeは、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。

参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。

### 最近のシニア's cafeの報告

2月は恒例となった「豆まき」を行いました！  
みなさんやさしく豆をまいて、穏やかな豆まきとなりました。  
その後は豆を食べながら、節分にまつわる話、食べ物、アレルギーの話などで盛り上がりました。



## みんなでトーク 「今年度のテーマ検討」

4月16日(水) 午後2時～午後3時

参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。

新年度 1 回目のものでトークは、今年度みんなで話したい内容を検討したいと思います。例えば…「体に良い食べ物について知りたい」「障害者手帳で受けられる割引サービスを知りたい」など、みなさんのご意見の中から、テーマを決めたいと思います。

- 開催中、交流コーナーはご利用できません。
- 終了後の午後3時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。

### 2月みんなでトークの報告 「八王子マップ高尾編作成」

高尾に詳しい方も参加してください、自然を満喫できるおすすめスポットを知ることができました。交流コーナーのマップをぜひご覧ください。



## お花見のごあんない

あくせすの近くにある六本杉公園へ行きましょう！



4月4日(金) 午前11時～午後1時ごろ

参加される方は 11時にあくせすにお越しください。

お申し込みは不要です。

- お弁当・飲み物は各自でご用意ください。  
途中コンビニに寄りますので、その時に購入しても構いません。
- ごみはお持ち帰りください。
- 途中合流、退席可能です。
- 雨天の場合は中止です。ご心配な方は、当日あくせすにご連絡ください。

# あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす  
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7  
サザンエイトビル3F  
TEL: 042 (631) 1022  
発行日 2025(令和7)年3月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時  
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

## 2025年5月

日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィーク良い天気になるといいですね 				1 休み	2	3 休み 憲法記念日
4 休み みどりの日	5 休み こどもの日	6 休み 振替休日	7 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	8 休み	9	10
11 休み 	12	13	14 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	15 休み	16	17 休み
18	19	20	21	22 休み	23	24
25 休み	26	27	28 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	29 休み	30	31 休み

### 交流コーナーからのお知らせ

- 5月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は受け付けております）。
- 5月7日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）  
※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
  - 5月14日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
  - 5月28日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）  
※ABCグループの対象者については、個別にお声かけいたします。  
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。  
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



## シニア's Cafe のお知らせ



5月7日(水)午後2時～午後3時  
参加費50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。特別なテーマを設定せず、お茶を飲みながらお話しできる時間です。参加希望の方は、事前にご連絡ください。



## スタッフコラム (砂金)



桜が満開に咲き、春の心地よい風を感じる季節になりました。私は桜を見ていると心が和みずっと見てしまうことが多いので、意識的になるべく桜を見る時間を短くしています。あと桜を見ながらいただくすあま（すあまにつきましては過去の私のコラムをご覧ください）が格別で、気をつけないと花より団子状態になってしまいます。

私は花見に関して気を付けることばかりですが、皆様はいかがでしょう？



さて、新年度を迎えるにあたって様々な制度の変更があります。皆様に身近な変化としては『JRグループの精神障害者割引制度』があります。これは2025年4月1日よりJR各社が精神障害者保健福祉手帳を所持されている方に対して条件付きで運賃の割引が受けられる制度になります。そのため今後は精神障害者保健福祉手帳に『旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄』が設けられ、そこに『第1種、第2種』等の種別の記載がされます。割引を受ける条件は手帳に記載される種別により異なるため、詳細をお知りになりたい場合は八王子市役所障害者福祉課やあくせすまでご連絡ください。

今年度はあくせすの職員も新体制になりますが、引き続き皆様の生活のサポートできるよう職員一丸となって取り組んでいきますので、あくせすの活動に対してご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

地域生活支援センターあくせす センター長 砂金誠



新緑の季節  
目の保養に、気分転換に、  
外にでかけてみるのもいいですね！