



ぽえむ11月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ペンネーム
雪見さんの投稿です

地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので、歳末たすけあいバザーの季節となりました。

今年は11月25日（土）に、第一中学校体育館と校庭を会場として行います。

そこで、昨年同様バザー当日に、ジュース販売のお手伝いをして下さるメンバーを募集します。

また、バザー品の受け取りも行っています。買ったけれどもあまり着なかった衣類（クリーニングがされてあるもの）・新品の雑貨（電気製品は除く）などありましたらご寄付ください。

急に寒くなってきましたので手洗いうがいをし、体調を崩さないように気をつけましょう。



ぽ

る

ぐ

ら

お



●メンバーミーティングの報告 (10/6に話し合われた内容を記載しています。)

10月のメンバーミーティングの参加者は、5名でした。

10月のメンバーミーティングは金曜ごはん会と一緒に実施しました。

★10月のプログラム内容の確認

- ・16日(月)のアートを楽しもうは、城山体験学習館での展示会に向けた準備をします。展示物の搬入と、会場装飾のお手伝いをお願いします。
また、26日(木)は展示物の撤収作業後、コメダ珈琲で“お疲れ様会”をする予定です。車で現地まで行きますので、申込みをお願いします。※現地集合可です
- ・17日(火)のプログラムは深大寺散策をします。お蕎麦ランチをした後、深大寺植物園でバラを観ます。
- ・23日(月)の昼食会は、秋の味覚『きのこパスタ』作りです。
- ・25日(水)ポスター委員会では、翌月のプログラムのポスター作製のお手伝いをお願いします。ポスター色塗り、絵を描く、パソコンを使用してポスター作りもできますので、ワードを勉強する良い機会になります。
- ・30日(月)は昼食会特別篇として、鉄板焼きパーティーをします。参加費は500円です。

★11月のプログラムについて

○昼食会メニュー

【メニューリクエスト】すきやき、グラタン、シチュー、
ビーフシチュー、お好み焼き

→スタッフが検討した結果、グラタンに決まりました!

○外出プログラム

【行き先リクエスト】道頓堀&カラオケ、渋谷・原宿散策、
調布散策、高尾山、ボウリング

→スタッフが検討した結果、高尾山に行くことになりました。

★メンバーより質問

- ・ポスター作製委員会について詳しく内容を知りたい
- ・アートの展示会期間について

●インターネット基礎クラブ (パソコンプログラム)

これまで実施していた“はじめてのパソコン”がリニューアルしました。インターネットの立ち上げや検索方法を学ぶことができます。地図や天気の検索など生活に欠かせないことを調べる良い機会にもなります。

●ぼえむポスター作成委員会 (パソコンも使用できます)
翌月のプログラムのポスター作りをみんなでやりたいと思います。パソコンや色鉛筆を使って作成します。ワードの勉強にもなりますよ。

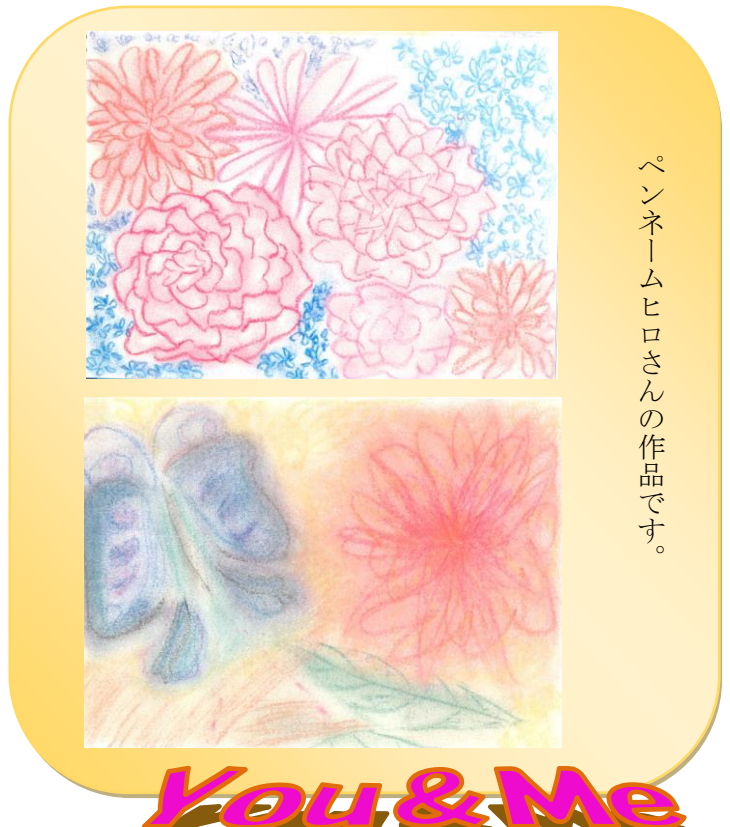
NEW プログラム



E・Sさんが手芸クラブで作りました。



小安栄子さんがプチハンズで作りました。



ペンネームヒロさんの作品です。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

★フログラムの様子★

昼食会



Menu

- ・コロッケ
- ・炊き込みごはん
- ・お味噌汁

少し多めの油で揚げ焼きにして、コロッケ2種類を作りました！肉じゃが風コロッケと、カボチャコロッケどちらも甲乙つけがたい美味しさでした。簡単きのこの炊き込みご飯で秋を感じることもできました。11月はグラタン作りをします。

レディースデイ



10月はイタリアのパン、フォカッチャ作りをしました！きのこたっぷりフォカッチャ、チョコバナナフォカッチャどちらも美味しかったです。みんなで美味しい気持ちを分け合えるのがレディースデイの良いところですね。



外出プログラム in矢野口ひびき

矢野口にあるひびきバッティングセンターに行きました。今回は実習生も参加していただいたのにぎやかになり、メンバーにとっても良い刺激になりました。初めてバッティングをするメンバーもあり、良い時間を過ごすことができました。恒例行事にしたいですね！

外出プログラム in仙川マヨテラス

9月の外出プログラムはキューピーマヨテラスに行きました。マヨネーズができる仕組みや、意外なマヨネーズの活用方も教えていただきました。お土産付きのマヨテラスツアーとっても楽しかったです。ランチは仙川にあるぎゅうぎゅうという焼肉屋さんに行きました！石焼ビビンバやカルビクッパでお腹いっぱいになりました。次回の外出も楽しみにしててください♪



11月 ~カレンダー~

11月 ~プログラムの内容~

	月	火	水	木	金	土
10/29 お休み	30 	31	1 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 ●歩こう会 スタバで お茶休憩もあります 13:30~15:00	2 ●パソコン教室 I カレンダー作り ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	3 文化の日 自由と平和を 愛し、文化をす すめる日です。	4 お休み
5 お休み	6 ●月歩会 10:30~11:30 ●朗読会 14:00~15:00	7 ●ボランティア活動 10:30~11:30 ●音楽に ふれよう 14:00~15:30	8 ●外出プログラム 高尾山散策 10:15 出発 11/6 までの申込み 手帳を持っている方は 必ず持参して下さい。	9 ●パソコン教室 II カレンダー作り ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	10 ●金曜ごはん会 & メンバーミーティング 12:00~13:00 ●レディースデイ ちぎりパン作り 13:30~16:00 参加費 ¥300 前日までの申込み必要	11 お休み
12 お休み	13 ●体操教室 14:00~15:00	14 ●インターネット 基礎クラブ(PC) 10:30~11:30 ●パソコン教室 フォローアップ 13:30~15:00 とまりぎ実施	15 ●ボランティア活動 10:30~11:30 ●おしゃべり サロン 14:00~15:00	16 ●手芸クラブ 13:30~15:30 オープンスペース での実施です。	17 ●勉強プログラム 事業所見学会 『はっぴわーく』& 『ハーブガーデン』 13:00~16:30 15日までの申込み 車でいきます。	18 お休み
19 お休み	20 ●月歩会 10:30~11:30	21 ●座談会 13:30~15:00 今回はオープンスペース の実施です。申込必要。	22 ●ぬり絵& 折り紙クラブ 10:30~11:30	23 勤労感謝の日 勤労をたつとび、 生産を祝い、国民 たがいに感謝し あう日です。	24 翌日の歳末 バザー準備の ため、プログラ ムの実施はあ りません。 ●バザー飲み物販売 お手伝い募集● 可能な方はスタッフまで 声をお掛け下さい。 椅子も準備しますので、 体調に合わせてお手伝い していただけます。 日にち: 11月25日(土) 時間: 10時~ ※10分前に集合して下さい ※当日は外での販売になり ますので防寒着の着用をお すすめします。	25 歳末バザー
26 お休み	27 ●手話で話そう 14:00~14:45	28 ●火歩会 10:30~11:30 ●ポスター 委員会(PC) 13:30~15:00	29 ●XBOXスポーツ 10:30~11:30 ●アートを楽しもう 13:30~15:30	30 ●昼食会 メニュー: マカロニグラタン 10:30~13:00 参加費 ¥350 11/28 までの申込み必要		

- メンバーミーティング...プログラムの日程や内容について話し合います。ここでの意見がプログラムに反映されます。
- パソコン教室 <1回目/2回目> ...初級①②カレンダー作成 ※進み具合によって内容変更の場合あり
- パソコン教室フォローアップ...パソコン教室の続きや、朗読会用の絵本文書打ち込みのお手伝いをしていただいています。ワードやエクセルの練習問題もできます。
- インターネット基礎クラブ...インターネットの立ち上げ方法や検索方法を学ぶ事ができるプログラムです。お料理のレシピや電車の時刻案内など生活に必要な情報を得られるチャンスですよ!
- 体操...運動不足の体をリフレッシュさせましょう。筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かせますよ。標準語以外のラジオ体操も面白いです。
- 朗読会...詩や絵本に触れる良い機会です。声を出すことでどんどん楽しくなります。聞いて楽しむのもOKです。役柄になりきって絵本の世界へ行きましょう!
- ボランティア活動しよう!(軽作業)...主な作業は切手整理です。おしゃべりしながらの作業は良い息抜きになります。使用済み切手大募集中です。
- 手話で話そう...手話カードを使ってゲームをしながら手話を覚えましょう。
- 月歩会/火歩会...歩くことで健康を維持しゴミ拾いで地域をキレイにしましょう。【雨天中止】
- おしゃべりサロン...傾聴ボランティアのパンダさんと一緒に楽しくおしゃべりしましょう。
- 音楽にふれよう...童謡で声出しをした後、カラオケを楽しみます。CDの持参もOKです。
- 外出プログラム...①高尾山に行きます。現地でお弁当を食べる予定なので持参してください。行きに買うこともできますよ。紅葉を観に行きましょう♪【稲城長沼→分倍原→高尾山口片道¥432】
【11/6(月)までに必ず申込みをして下さい】【保険代の30円が掛かります。当日集金します】
手帳を持っている方は持参して下さい。ケーブルカーの乗車代が半額になります。
- アートを楽しもう...絵本作家の稲田先生に講師になっていただき、絵を描きます。心の動くままにアートを楽しむことができます。
- 手芸クラブ...みんなで手芸をします。ふきん作りやボタン付けなどに挑戦することもできますよ。大好評のティッシュケース作りも楽しいですよ。
- 昼食会...今月のリクエストはグラタンです。アツアツのマカロニグラタンを食べましょう♪
【参加費 350円を添えて 11/28(火)までの申込みが必要/エプロンを必ず持参してください】
- ぬり絵&折り紙クラブ...おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙に挑戦します。
- XBOX スポーツ...「XBOX」を使ってボウリングやダーツ行います。内容はプログラムの中で決めます。初めて参加する方も安心して参加することができます。
- レディースデイ...今月もパン作りです。フライパンで作るちぎりパンに挑戦します。
【11/9(木)までに申込みが必要】【参加費 300円】【エプロンを忘れないでください♪】
- 金曜ごはん会...持参したお昼ごはんを食べながらおしゃべりを楽しむプログラムです。前日まででしたらお弁当も注文できます。当日参加もOKです。その際はお弁当を持参して下さいね(◡_◡)
- 歩こう会...ウォーキングの途中でお茶休憩もありますよ~
- 座談会...座談会テーマは「整理・整頓について」です。「片付けたいけど、なかなかやる気が出ない」、「こんな収納術を活用しているよ」等、思う事を話し合います。
- とまりぎ...ひきこもりがちな方のサロンを開いています。アツとホームな雰囲気です。矢野口以外にお住まいの方も大歓迎ですよ。まずは一度、矢野口自治会館をのぞいてみてください☆
- ポスター委員会...翌月のプログラムのポスター作成のお手伝いをしていただきます。色塗りや絵を描いていただくだけでもOKです。また、パソコンを使用したポスター作製もできますのでワードを勉強する良い機会になります。
- 勉強プログラム施設見学会...就労継続支援 B 型事業所『はっぴわーく』(川崎市多摩区)と、『ハーブガーデンららら』(麻生区)の見学に行きます。ジャム作りや、園芸、菓子製造等、さまざまな作業を行っているそうです。見学の最後はハーブガーデンが経営するカフェでお茶をいただく予定です。(お茶代は自己負担です) 皆さん参加してください。