



# ぽえむ 12月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



～アートを楽しもう展示会風景～

## 地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので今年も残すところ12月のみとなりました。プログラムも大掃除やクリスマス昼食会と、年末の恒例行事が行われます。

クリスマス昼食会ではボランティアの皆さんをお招きしますので、メンバーの皆で日頃の感謝の気持ちをお伝えしましょう。

■今年のセンター開所日は**12月27日(火)**までとなっております。

■来年の開所日は**1月5日(木)**からです。



ぽ

る

ぐ

ら

お



## ●メンバーミーティングの報告 (11/4に話し合われた内容を記載しています。)

11月のメンバーミーティングの参加者は、9名でした。色々な意見が出て楽しかったです。

### ★11月のプログラム内容の確認

- 11/9 (水) の昼食会はシチュー作りです。今月は水曜日の実施になるので間違えないようにしてください。当日キャンセルは返金できない場合がありますので注意してください。
- 11/18 (金) はシシュマハルでカレーランチ&アメリア散策です。大好評のカレーをみんなで美味しく食べて、アメリア散策を楽しみましょう。
- 11/22 (火) のDVD鑑賞会は「劇場版名探偵コナン 純黒の悪夢 (ナイトメア)」を観ます。みんなで謎解きをしながら楽しく鑑賞しましょう。
- 11/30 (水) のレディースデイはみんなでパン作りシリーズです。今月はカレーパンとドーナツ作りです。前日までの申込みなので間違えないようにしてください。

### ★12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】ローストチキン、ピザ、ケーキ  
→クリスマス昼食会なのでリクエストを参考にスタッフで検討します。

#### ○外出プログラム

【行き先リクエスト】よみうりランド、サンリオピューロランド、二子玉川、原宿  
→二子玉川散策に決定しました。

### ★スタッフより

- 10月27日～11月8日まで城山体験学習館でアートを楽しもう展示会をしています。まだ観ていない方もぜひ行ってみてください。
- 11月26日は歳末バザーです。地活は今年もドリンク販売をする予定ですので、ぜひお手伝いをお願いします。都合でお手伝いに間に合わなくても、少しでも時間があれば遊びに来て下さいね。

手芸クラブに参加した小西康介さんです



手芸クラブで作ったティッシュケースです。もっと分厚く作ってポケットティッシュをたくさん入れられるようにしたかったです。

小西さんにぴったりの色で素敵に出来ていますよ⊗



## You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

★地活メンバー&スタッフアンケート★  
クリスマスの夜、サンタさんにもらいたいものを聞きました!



- CDラジカセ
- どこでもドア
- 素敵なクリスマスイブ
- カピバラのぬいぐるみ
- おしゃれでかわいいコタツ
- 金魚
- サンタクロースのユニフォーム

プレゼントをみんなの家に届けるから、大きな靴下を準備しておいてね～★☆☆☆☆

# プログラムの様子

## ★恒例バーベキュー大会の様子 2016年！秋★



今年は総勢 17 人で、楽しく美味しくバーベキューをしました。稲穂会の方からたくさんの差し入れもいただきました。メンバー同士の良い交流の場にもなり良い時間を過ごすことができました。

## ★昼食会11月★

## ★昼食会10月★



【メニュー】  
シチュー  
大根サラダ  
コーンの炊き込みご飯  
海苔と豆腐のコロッケ

大根の千切りお見事でした！

ホットプレートでドライカレーを作りました。参加人数が多かったので豪華なカレーになりました。ホットプレートでとろけたチーズが美味しさを倍増させていました。

## ★外出プログラム★



秋の高尾山散策に行ってきました。自然に囲まれて食べるお弁当は格別に美味しかったです。自然と触れ合う機会を持てるプログラムを今後も増やしていきたいです。みなさんも行ってみたい場所があればリクエストしてくださいね。

# 12月 ~カレンダー~

# 12月 ~プログラムの内容~

	月	火	水	木	金	土	
11/27 お休み	28 	29 	30 	1 ●はじめてのパソコン 10:30~11:30 ●パソコン教室 フォローアップ 13:30~15:00	2 ●メンバーミーティング 13:30~13:45 ●朗読会 14:00~15:00	3 お休み	
4 お休み	5 ●月歩会 10:30~11:30 ●手話で話そう 14:00~14:45	6 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 ●のびのびクラブ 13:15~16:00 12/5までの申込	7 ●メンズデイ 13:30~15:30 12/6までの申込	8 ●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	9 ●ゲーム大会 10:30~11:30 ●風を感じよう 13:30~15:00	10 お休み	
11 お休み	12 ●体操教室 14:00~15:00 通常通りの時間です	13 ●火歩会 10:30~11:30 ●音楽にふれよう 14:00~15:30	14 ●福祉センター 大掃除 9:50 集合 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00	15 ●パソコン教室 II ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	16 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 ●手芸クラブ 13:30~15:30	17 お休み	
18 お休み	19 ●クリスマス 昼食会 10:30~14:00 12/14までの申込	20 ●ボランティア活動 10:30~11:30 ●DVD鑑賞会 「ホームアローン」 13:30~15:30	21 ●歩こう会 10:30~11:30 ●レディースデイ 13:30~15:30 12/19までの申込	22 ●外出プログラム 二子玉川散策 10:30 出発 12/19までの申込	23 天皇誕生日 天皇の誕生日を祝う日です。	24 お休み	
25 お休み	26 ●アートを 楽しもう 13:30~15:30	27 ●歩こう会 スタバでお茶 1年お疲れ様会 13:30~15:00	<b>稲城市福祉センター年末年始開館のお知らせ</b> 平成 28 年 12 月 28 日~ 平成 29 年 1 月 4 日まで休館です。 1 月 5 日からプログラムを実施します！			30	31

- 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>...初級①年賀状 初級②年賀状  
<2回目>...初級①年賀状 初級②年賀状 ※印刷はできません
- 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。
- はじめてのパソコン...パソコンを触ったことがない人のための初心者講座です。マウスの使い方から学ぶことができます。
- 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、ゴミ拾いをする事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...メンバーミーティングの結果、二子玉川散策をすることになりました。ランチ後ショッピングを楽しみたいと思います。【稲城長沼⇄二子玉川¥340】  
【12/19(月)までの申込み必要】【保険代の30円が掛かります。当日集金します】
- アートを楽しもう...作品作りをします。心の動くまま自分の好きなことができる時間です。先生にアドバイスをもらうこともできますよ。
- 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。
- ★クリスマス昼食会...12月はクリスマス昼食会なので参加費は¥500です。ケーキも出ますよ!  
【参加費500円を添えて12/14(水)までの申込みが必要/エプロンを必ず持参してください】
- ゲーム大会...カードゲームやボードゲームに挑戦!初めての方も大歓迎です。
- 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。
- のびのびクラブ...市立病院の隣にあるジム、オーエンスに行きます。現地集合解散OKです。手帳の提示で利用料は無料です。別途バス代が88円(手帳提示IC利用時)がかかります。  
【12/5(月)までの参加申込み必要】現地集合の方は必ずスタッフまでお知らせください。
- XBOX...「XBOX」を使ってボウリングやフィットネスを行います。内容はプログラムの中で決めたいと思います。初めて参加する方も安心して参加することができます。【今月はお休みです】
- レディースデイ...今年最後のレディースデイもスイーツ作りです。クリスマススイーツ作りに挑戦します(#^\_^#)メニューは当日のお楽しみですよ☆シリクエストがあればぜひスタッフまで♪  
【12/19までの申込みが必要/参加費は300円/エプロンを必ず持参してください】
- メンズデイ...みんなで弁天洞窟に行きます!京王よみうりランド駅から徒歩です。拝観料¥300掛かります【12/6(火)までの参加申込み必要/往復は電車を利用(片道¥134)】
- DVD鑑賞会...上映作品は「ホームアローン」を観ます。クリスマス気分を味わいましょう♪
- 歩こう会...三沢川沿いのウォーキングです。1回目はウォーキングのみ/2回目はスタバでお茶をして帰って来ます。
- 風を感じよう...城山公園までウォーキングに出掛けたと、ボール運動やバトミントンをします。往復のウォーキングだけでも良い運動になりますよ【雨天中止】
- 福祉センター大掃除...日ごろプログラムで使用している会議室の掃除をします。この機会にオープンスペースも綺麗にしましょう♪みなさんお手伝いよろしくお願いします。