



ぽ え む



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



小安政美さんの投稿です！
政美さんが大好きなネコちゃんです。

地域活動支援センターからのお知らせ

2月と言えば節分ですね。節分には「季節の変わり目」という意味があるそうです。

季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調管理が難しい時期でもあります。昔の人はそれを知って豆まきをすることで無病息災を願ったのかも知れませんね。

さて、当センターでは2月より平成30年度の登録更新面接を行います。更新を希望される方はお早めに手続きをしてください。今年度の登録については3月31日をもって自動的に抹消となりますのでご注意ください。

●登録更新について

- ・更新希望の方はスタッフに声をかけ、面接の日程を予約してください。



●メンバーミーティングの報告 (1/5に話し合われた内容を記載しています。)

1月のメンバーミーティングの参加者は、7名でした。

1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。

新年1回目のプログラム、初詣&お汁粉パーティーには17名のメンバーさんが参加してくださいました。皆さんありがとうございました。

★1月のプログラム内容の確認

●5日(金)は初詣&お汁粉パーティーです。無料ですので、ぜひご参加ください。

●12日(金)のレディースデイはちぎりパン作りです。豆パン&おかずパンを作ります。必ず申込みをしてください。

●16日(火)の外出プログラムは若葉台散策です。ランチは回転寿司で、100円ショップや本屋さんを散策予定です。必ず申込みをしてください。

●22日(月)の昼食会は豚カツ風の料理を作ります。参加費は¥350です。必ず申込みをしてください。

●24日(水)の座談会のテーマは「努力した事、頑張った事」です。参加者の話を聞いているだけでも大丈夫です。皆さん1度参加してみてください。

★2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】焼きそば、カレーライス、おでん、お好み焼き
→焼きそば&お好み焼 に決定しました。

●外出プログラム

【行き先リクエスト】橋本ショッピングモール、シシユマハル&アメリカ散策、多摩センター
ジブリ美術館、井の頭公園、上野動物園

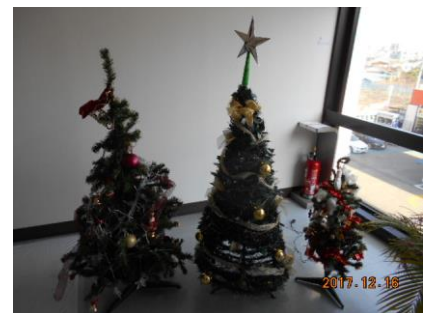
→調布散策 に決定しました。

★その他(スタッフより)※重要

●スタッフが不在の場合もあるので、ぽえむを取りに来ただけの方も名簿に名前を書くようにお願いします。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



小安政美さんの投稿です

素敵な写真をこれからもお待ちしております！②

★プログラムの様子★

大人気！初詣&お汁粉パーティー



新年 1 回目のプログラムは初詣&お汁粉パーティーでした。

17 名のメンバーさんが参加してくださり、スタッフと合わせると 20 人を超える参加者になり心も体も温まる良い時間を過ごすことができました。

1 年元気に過ごしたい、片づけを頑張りたい、怪我無く過ごしたい、など皆さんの抱負を聞くこともでき良かったです。

本年もよろしくお願いします♪

大人気！！レディースデイ～ちぎりパン～



作業を真剣に見ていますね！



●メニュー●

- ・青のりコーンチーズパン
- ・豆パン（甘納豆）

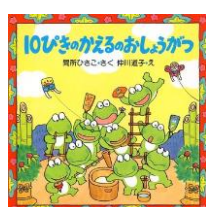
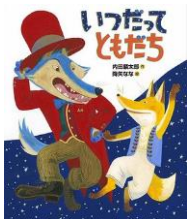
2 度目のちぎりパンということもあり、メンバーさんの手際も良く楽しみながら調理に取り掛かることができました。

出来立てのパンは格別の美味しさで、小麦粉の甘さを感じることができました。

2 月のレディースデイはバレンタインデーにちなんでチョコレートマフィン作りです。

皆さん参加して下さいね♪

大人気！！朗読会 1月の絵本



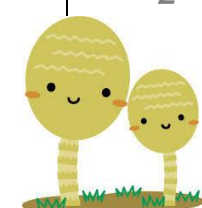
毎回色々なジャンルの絵本を読んだり聞いたりしながら、良い時間を過ごしています。

役になりきって声を出すことで気分が良くなったり、聞いて心が穏やかになったり、参加された方それぞれの過ごし方ができるプログラムです。

子どもの頃よく読んだ絵本に再会！なんてこともあるかもしれません。

大人になって読む絵本はまた感じ方が違うかもしれませんね。

2月 ～カレンダー～

日	月	火	水	木	金	土
28 お休み	29 2/5に限り 開始時間が 15分早くな ります。	30 	31	1 ●パソコン教室Ⅰ ①13:00～14:00 ②14:15～15:15	2 ●金曜ごはん会 & メンバーミーティング 12:00～13:00 ●手話で話そう 14:00～14:45	3 お休み
4 お休み	5 ●月歩会 10:15～11:15 ●手芸クラブ 13:30～15:30	6 ●ボランティア活動 10:30～11:30 ●XBOXスポーツ 14:00～15:00	7 ●歩こう会ロング スタバで お茶休憩もあります 13:30～15:00	8 ●外出プログラム 調布ランチ & 散策！ 10時50分出発 福祉センター集合 申込みは2/6まで	9 ●ぬり絵 & 折り紙クラブ 10:30～11:30 ●朗読会 14:00～15:00	10 お休み
11 お休み	12 建国記念の日 建国をしの び、国を愛す る心を養う日 お休み	13 ●火歩会 10:30～11:30 とまりぎ実施	14 ●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 ●レディースデイ 2月14日はバレンタ インデー！今回は チョコレートマフィン 作りをします。 13:30～15:45 参加費 ¥300 前日 までの申込み必要	17 お休み
18 お休み	19 ●月歩会 10:30～11:30 ●体操教室 14:00～15:00	20 ●ボランティア活動 10:30～11:30 ●音楽に ふれよう 14:00～15:30	21 ●座談会 13:30～15:00 前日までに申込をし てもらえると 嬉しいです。	22 ●パソコン教室 フォローアップ 13:30～15:00	23 中央文化センタ ーでハートフル ステージがあり ます。スタッフ 不在のためプロ グラム実施なし	24 お休み
25 お休み	26 ●昼食会 10:30～13:00 メニュー：焼きそば & お好み焼き 参加費 ¥400 2/22(木)までの 申込必要	27 ●火歩会 10:30～11:30 ●ポスター 委員会(PC) 14:00～15:00	28 ●XBOXスポーツ 10:30～11:30 ●アートを楽しもう 13:30～15:00	1 	2	3

2月 ～プログラムの内容～

- 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①ワード 童話 初級②エクセル 関数
- 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！
【今月はお休みです】
- 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…調布散策をします。必ず申込みをしてください。ランチ後、新しくできたトリエやバルコを散策します。【調布までは片道¥143】
【2/6（火）までに必ず申込みをして下さい】【当日保険代 30 円集金します】
- 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。パッチワークなども楽しめますよ♪
- 昼食会…ホットプレートで焼きそば & お好み焼きを作ります。野菜の値段が高騰しているので今回は参加費 ¥400 になります。
【参加費 400 円を添えて 2/22（木）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…2月と言えばバレンタインデー！という事でチョコレートマフィンを作ります。
【2/15（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…三沢川のウォーキングをします。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”運動について”です。運動不足になりがちですが、その中でもみんなが取り組んでいる事や、やらないとなーと思っている事等を聞いてみましょう(〇)
- とまりぎ…ひきこもりがちな方のサロンを開いています。アットホームな雰囲気運営中です。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させていただきます。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。