



# ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



2018.02.13



2018.01.16



2018.02.03



2018.02.16

★小安政美さんからの投稿です★

## 地域活動支援センターからのお知らせ

春のおとずれを感じる今日この頃、三寒四温という言葉のとおり、変わりやすい気候が続きます。体調に気をつけてお過ごしください。

平成 30 年度の登録更新面接について、まだ面接をされていない方は 3 月中に更新手続きをしてください。

なお、今年度の登録は 3 月 31 日で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

- ・更新を希望する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。



ふ

る

ぐ

ら

お



2月は雪のためメンバーが集まらずメンバーミーティングの実施ができませんでした。  
 3月は皆さんに参加してもらえると嬉しいです。  
 注目プログラムについて下記に記載しますので確認してください。

### ★3月の注目プログラム

●昼食会メニュー

ひなまつりにちなんで **ちらし寿司** を作ります。今回も参加費は¥400になります。  
 大勢の方に参加してもらえると嬉しいです。

●特別外出プログラム

多摩センターのココリアの中にある“畑de きっちゃん”というレストランでランチをします。  
 このレストランは草むらの会という法人が運営していて、障害のある方が働いている就労継続支援A型の施設です。ランチ後は同じ法人が運営する就労継続支援B型“かんでん茶房遊夢”に行きますよ。  
 お料理の予約の関係で3/8（木）までに参加申込みをして下さい。

●パソコン教室は2回実施されます。

14時15分から実施しているパソコン教室②はエクセルを学ぶことができます。  
 表計算など、エクセルを身近に感じることでできる良い機会です。

### ★その他（スタッフより）

- スタッフが不在の場合もあるので、ぽえむを取りに來ただけの方も名簿に名前を書くようにお願いします。
- 平成30年度の更新面接が始まっています。3月中に手続きを済ませていただくようお願いします。都合で時間を取る事ができない方はスタッフまで連絡をいただければ調整します。

## You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

K・Yさんからの投稿です



拡大写真!



手芸クラブで作りました!

フキンを縫った後、刺繍をほどこしました。



細かい作業根気良く頑張っていました。

あっという間に玉結びもマスターしましたね! (2)



# ★プログラムの様子&紹介★

## 外出プログラム ～調布ランチ&散策～



たくさんの方に参加して  
いただくことができました。  
みんなでハンバーランチ  
楽しかったですね。  
外出プログラムで行って  
みたいところ大募集中です。



## レディースデイ チョコチョコマフィン作り おまけのブルーベリーマフィン作り



今回は手作りのマフィン  
です。レディースの皆さんは  
意中の人に渡せましたか？  
冬のチョコは幸せですね。  
チョコチョコマフィンと  
ブルーベリーマフィン作りを  
楽しみました。  
今回は12人の方に来て  
いただき大盛り上がりでした。  
美味しい時間を過ごすこと  
ができましたね。



## おしゃべりサロン



傾聴ボランティアグループのパンダさん  
に来ていただき、楽しい1時間を過ごして  
います。

1時間では話したりないくらい大盛り上  
がりのプログラムです。

会話はグループでの会話とパンダさんと  
マンツーマンでの会話、両方可能です。  
まずは1度参加してみてください。

## 月歩会 & 火歩会



月曜歩く会“月歩会”  
火曜歩く会“火歩会”

と題して週1回、三沢川沿いの  
ゴミ拾いをしています。

マイペースで歩きながら自然の変化  
を楽しむことができ、とっても  
贅沢な時間を過ごすことができます。ゴミ拾  
いの後は気持ちも体もすっきりです。



# 3月 ~カレンダー~

# 3月

# ~プログラムの内容~



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
お休み	<b>特別外出プログラム 12日(月)10:45 出発</b> 多摩市にある草むらの会の『畑 de きッチン(就労継続支援A型)』でランチを食べ、『かんでん茶房遊夢(就労継続支援B型)』でお茶をします。 電車とバスを利用します。ぜひお申し込みください♪ 保険代 30 円掛かります			●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	●金曜ごはん会 & メンバーミーティング 12:00~13:00  ●朗読会 14:00~15:00	お休み
4	5	6	7	8	9	10
お休み	●月歩会 10:30~11:30  ●手話で話そう 14:00~14:45	●ボランティア活動 10:30~11:30  ●XBOXスポーツ 14:00~15:00	●ぬり絵 & 折り紙クラブ 10:30~11:30  ●おしゃべりサロン 14:00~15:00	★10時~12時まで 精神保健福祉講座があります。心の病気の理解とその対応というテーマです。 ●パソコン教室 フォローアップ 13:30~15:00	●レディースデイ ホワイトデーに作ってもらいたい料理! ニョッキ作り! 13:00~15:00 参加費 ¥350 前日までの申込み必要	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	●特別外出PG 畑 de キッチンでランチ & 遊夢でお茶 10:45 出発 参加申込み3/8	●火歩会 10:30~11:30  とまりぎ実施	●歩こう会ロング お茶休憩あります。 10:30~12:30 ★13時半~15時半まで精神保健福祉講座があります。テーマは発達障害についてです。	●パソコン教室 II ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	●手芸クラブ 13:30~15:30	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	●月歩会 10:30~11:30  ●体操教室 14:00~15:00	●ボランティア活動 10:30~11:30  ●音楽にふれよう 14:00~15:30	春分の日 自然をたたえ、生物をいつくしむ日。 お休み	●外出プログラム 立川イケア散策 10時45分 出発 ランチは立川ルミネで食べます 16時頃戻ります。	●座談会 13:30~14:30 前日までに申込みをしておくと嬉しいです。	お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	●昼食会 10:30~13:00 メニュー: 甘辛豚のせチラシ寿司 参加費 ¥400 3/23(金)までの申込み必要	●火歩会 10:30~11:30  ●ポスター委員会(PC) 14:00~15:00	●XBOXスポーツ 10:30~11:30  ●アートを楽しもう 13:30~15:00	●音楽にふれよう 14:00~15:30	●歩こう会ロング お茶休憩あります。 13:30~15:00	

●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。

●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...立川イケアに行きます。北欧の素敵な雑貨を見て楽しみましょう♪

ランチは立川ルミネの中にある豚料理専門店です。たくさんの方に参加していただけると嬉しいです。立川駅からイケアまでは歩きます。【稲城長沼⇄立川¥216】【当日保険代 30 円集金します】  
**【3/19(月)までに必ず申込みをして下さい】**

●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...ひな祭りにちなんでちらし寿司を作ります。野菜が高騰しているため今月も参加費が400円になります。申し訳ありません。甘辛に炒めた豚肉ちらす予定です。  
**【参加費400円を添えて3/23(金)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」を使ってポ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...「ホワイトデーに作ってもらいたい料理!」と題してニョッキを作ります。遅めのランチになりますので、調整をよろしく願います。  
**【3/8(木)までに申込みが必要】【参加費 350 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...今回はサイコロトークです。パスOK、振り直しOKで楽しくおしゃべりしたいと思います。ぜひご参加ください。

●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。

