



ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



自然の中でハイチーズ！ in 南山

地域活動支援センターからのお知らせ

鯉のぼりが悠々と空を泳ぎ、鮮やかな新緑がまぶしい季節となりました。

気候的には1年の内で一番過ごしやすい季節ですが、5月病という言葉があるとおりに慣れない環境で頑張り過ぎたりしていると、ストレスや疲れがたまり気分の落ち込みや意欲の低下がみられることがあります。そんな時は気分転換と十分な休養を取るようになしてください。

当センターでは、登録していてもあまり来所できない方を対象に訪問活動を行っています。希望される方は、スタッフにご相談ください。



4月のメンバーミーティングの報告です。

4月は4人の方が参加して下さいました。たくさん意見を聞くことができ良い会になりました。

下記を参考に皆さんプログラムに参加して下さいね♪

★プログラムの確認

- ・ 4/3に南山お花見会を実施しました。自然に触れる良い機会となりました。
- ・ 4/4はメンズデイでした。ひびきに行きましたが、参加者が2名と少なかったため次回はもっと大勢に参加してもらえると嬉しいです。
- ・ 4/13はレディースデイで星野珈琲に行きます。前日までの申込みが必要です。
- ・ 4/20は外出プログラムで多摩動物公園へ行きます。10時30分に福祉センター出発予定です。
4/17までの申込みが必要です。参加する方は必ず障害者手帳を持参して下さい。
- ・ 4/27は昼食会です。ホットプレートを使ってビックオムライスを作ります。350円を添えて4/25までに申込みをして下さい。

★5月のプログラムのリクエスト

【昼食会】

リクエスト：ミートソースパスタ・お好み焼き・ハンバーグ・和定食

→ハンバーグと和定食が同票だったため、和風ハンバーグ定食を作ることになりました。

【外出プログラム】

リクエスト：昭和記念公園、ボウリング、若葉台散策

→ボウリングと若葉台散策は同票でした。ただ、お花がとっても綺麗な季節なので、昭和記念公園に行くことにしました。

★その他（スタッフより）

- 平成30年度の地域活動支援センターの職員体制は変わりません。相談支援事業の職員が1名変わりました。
- 2月3月で更新面接を実施しました。決定通知を順次お渡ししますので、その際個別支援計画書の内容確認をお願いします。

●公園でお弁当を食べよう♪●

平成30年5月22日（火） 10時30分～出発

福祉センターから稲城中央公園までのんびり歩いて散歩をします。公園でお昼を食べる予定です。道中コンビニでお昼ごはん購入できます。

みなさん参加して下さいね！当日の飛び入り参加OKです。



当日の天気によっては、歩こう会ショートバージョンに変更になることがあります。雨の場合は中止です。



You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



小安栄子さんからの投稿です。

4月の手芸クラブはスペシャルゲストでパンドの今井さんに来ていただき、フチハンスコレクションを完成させることができました。今井さんありがとうございました！細かい部分までご指導いただきました。

★フログラムの様子★

南山お花見&散策



今年もお誘いいただきました、南山のお花見！

満開の桜の時期は過ぎてしまいましたが、桜吹雪が舞う良い季節でした。

里山プロジェクトみなみとの交流も回数を重ねることができメンバー、スタッフ共に嬉しく感じています。



メンズデイ

今回もバッティングセンターひびきに行きました！

私たちの憩いの場所、三沢川で見つけた鯉です。産卵期だったようでなかなか見ることのできない光景を見ることができました。



狙いを定めて集中しています。

大きい金魚、小さい金魚それぞれ釣ることができました。いつ行っても楽しむ事ができる市内の癒しスポットです。



外出プログラム レッツゴー多摩ZOO



いつ観に行ってもマイペースなカンガルー。今回もみんなでのんびり眠っていました。カンガルーのような生活に憧れます。

参加者みんなでハイチーズ！自然の中に溶け込む私たちです。



なんと！なんと！この日のコアラ君は動いていたんです。良いタイミングで観に行くことができました。

5月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
29	30 	1 ●火歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】 ●音楽にふれよう 14:00~15:30 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。	2 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりを楽しみながらぬり絵と折り紙を楽しみます。	3 お休み 憲法記念日 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日	4 お休み みどりの日 自然に親しみとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日	5 お休み こどもの日
6 お休み	7 ●月歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】 ●朗読会 14:00~15:00 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。	8 ●ボランティア活動 10:30~11:30 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。 ひきこもりサロン「とまりぎ」 12時~15時 in 矢野口自治会館	9 ●歩こう会ロングバージョン お茶休憩あります。 13:30~15:00 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	10 ●パソコン教室フォローアップ 13:30~15:00 パソコン教室の続きや朗読会用の絵本文書入力のお手伝いをお願いします。個別の課題提供もできます。	11 ●金曜ごはん会 12:00~12:45 ●メンバーミーティング 13:30~13:45 ●手話で話そう 14:00~14:45 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。	12 お休み
13 お休み	14 ●座談会 13:30~14:30 サイコロトークです。パス&振り直しOKで、楽しくおしゃべりしたいと思います♪	15 ●火歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】 ●音楽にふれよう 14:00~15:30 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。	16 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 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。	17 ●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 講師の先生に来ていただき、うちわ用のイラスト作成を行ないます。	18 ●レディースデイ デコレーションケーキを作ろう！買ったスポンジに生クリームをデコレーションします。 13:30~15:30 ・前日までの申込必要 ・参加費:300円 ・持ち物:エプロン	19 お休み
20 お休み	21 ●ボランティア活動 10:30~11:30 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。 ●体操教室 14:00~15:00 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。	22 ●歩こう会超ロングバージョン 稲城中央公園まで散歩をします。公園でお昼を食べます。 10:30~14:00 なるべく申込みをお願いします。	23 ●アートを楽しもう 13:30~15:00 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。	24 ●XBOXスポーツ 10:30~11:45 XBOX を使ってゲームをしています。初めての方でも簡単に操作できますよ。 ●手芸クラブ 13:30~15:30 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。	25 ●外出プログラム レッゴー昭和記念公園 10:30~16:00 ・5/23(水)までの申込みが必要 ・稲城長沼→西立川 ¥216 ・行きにお昼を買います ・お弁当持参もOKです ・手帳の提示で公園への入園料が無料になります ・歩行に心配がある方は相談して下さい	26 お休み
27 お休み	28 ●昼食会 10:30~13:00 メニュー:和定食 メイン:きのこあんかけハンバーグ 参加費 ¥350 5/25(金)までの申込必要 エプロンを必ず持って来て下さい。	29 ●火歩会 10:30~11:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にしましょう。 【雨天中止】 ●ポスター委員会(PC) 14:00~15:00 プログラムのポスター作成をします。ぬり絵やPCを使った作業が可能です。	30 ●メンズデイ 聖蹟桜ヶ丘散策 13:00~16:00 5/28までに申込みをして下さい。 メンズでお出掛け楽しみですね！	31 ●パソコン教室 II ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 講師の先生に来ていただき、うちわ用のイラスト作成を行ないます。	プログラム詳細 ●金曜ごはん会は事前申込みでお弁当の注文ができます。もちろん持参もOKです。 ●メンバーミーティングはプログラムの確認と、内容決めをする大切な機会です。皆さん参加して下さい。最近参加者が少なく悲しいです(；▽；) ●メンズデイは聖蹟桜ヶ丘の散策をします。「スイーツクラブ」も復活します。稲城長沼⇄分倍河原⇄聖蹟桜ヶ丘(片道¥278)	