



ぽ え む

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



昭和記念公園 菜の花畑にて

地域活動支援センターからのお知らせ

アジサイがきれいな季節になりました。

このところ、昼と夜の寒暖の差が激しいため、体調管理には十分お気を付けてください。

さて、今月のプログラムでは南山でジャガイモ掘り体験をさせていただきます。稲城のパワースポットと言われる南山の緑に囲まれ、土にふれることで心も体もリフレッシュしてみませんか。

また、ジャガイモ掘りの後ジャガイモ料理にも挑戦する予定ですよ。

今月も楽しいプログラム盛りだくさんで皆さんの参加をお待ちしています。



ふ

る

ご

ら

お



●メンバーミーティングの報告 (5/12に話し合われた内容を記載しています。)

5月のメンバーミーティングの参加者は、4名でした。

5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。

★5月のプログラム内容の確認

- 5/15 (月) は南山で草むしり&ランチをします。
- 5/19 (金) の外出PGは下北沢を散策します。ランチ後ショッピングを楽しむ予定です。必ず事前申し込みをして下さい。
- 5/22 (月) は昼食会があります。参加費 350 円でオムライスを作る予定です。
- 5/29 (月) はレディースデーです。南大沢に行って、ランチ後ショッピングをします。必ず事前申し込みをして下さい。
- 5/31 (水) のメンズデーは多摩センターに行ってスイーツを食べます。必ず事前申し込みをして下さい。

★6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】小籠包、ビーフシチュー、唐揚げ、冷やしラーメン

→冷やしラーメン に決定しました。

○外出プログラム

【行き先リクエスト】シシュマハル、高尾山、原宿、町田、若葉台、映画鑑賞
→スタッフで協議します。

とまりぎってなあに??

毎月第2火曜日に矢野口自治会館で実施している、ひきこもりがちな人を対象にしているサロンです。

ゲームやおしゃべりをして過ごしています。まずは皆さん一度参加してみてくださいね!

毎月第2火曜日

12時~オープンです

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



小安寛さんからの投稿です

昔住んでいた場所で飼っていた猫の“タマ”です。

猫らしい名前が素敵ですね。ふわふわの毛がかわいいです☺



苦酢一さんからの投稿です

題名 “誰とは言えない似てない似顔絵”

絵がお上手なのはもちろんです。題名のセンスが光っていますね☺

★フログラムの様子★

昼食会～パエリア作り～



皆さんのリクエストにお答えしてパエリア作りをしました。パプリカやエビ、キノコのトッピングで鮮やかな彩りになりました。パエリアの素を使って作ったので失敗無く作ることができたのも良かったですね！6月の昼食会は冷たい麺料理です。皆さん参加してください。

レディースデイ～メロンパン作り～



レディースデイ恒例のパン作り、4月はメロンパンを作りました！参加費 250 円でお土産付きでした。フレーンタイプのメロンパンとチョコチップメロンパンどちらも美味しかったですね、人気があったのはチョコチップメロンパンでした。

生地をこねるのは力が必要でしたが、時間を掛けることで生地の状態が変化してくるのがわかり面白かったです。

参加者の皆さんもパン作りに慣れてきましたね！6月も調理を行なう予定です。

外出プログラム～in下北沢～



たくさんの雑貨に囲まれて楽しかったです。
in ヴィレッジパンガード



タピオカドリンクを飲みました。初めて飲むという人もいて嬉しかったです。
in パールレディ



下北沢駅前でハイチーズ！

アメリカ気分を感じることのできるお店で、タコライスとロコモコを食べました。

とても美味しかったです。
in ヴィレッジパンガードダイナー



6月 ~カレンダー~

日	月	火	水	木	金	土
28	特別プログラム外出勉強会② シェア&くすのき作業所 見学 6月20日(火)9時45分福祉センター出発 (車でいきます) 申込〆切 6/16(金)まで 調布市にあるシェアと調布くすのき作業所(どちらも就労移行支援・就労継続支援B型)の見学会を行います!昼食付き(実費負担)です♪			1	2	3
お休み				●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 13:30~14:30	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	●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 ●XBOXスポーツ 14:00~15:00	●歩こう会① ロングバージョン 13:30~15:00 午後の実施	●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	●外出プログラム レッツゴー 横浜中華街 10:30 出発 6/7 までの申込み	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	●じゃがいも掘り体験in南山 &じゃがいも料理 10:30~15:30 どちらかの参加 OK 参加申込み必要	●火歩会 10:30~11:30 とまりぎ実施 12時~15時 今日は皆矢野 口に集合だ!	●ボランティア活動 10:30~11:30 ●座談会 13:30~15:00 当日参加も可能ですが ぜひ申込みをしてください	●パソコン教室Ⅱ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	●金曜ごはん会 12:00~13:00	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	特別プログラム 勉強会② (シェア&くすのき 作業所見学) 9:45~12:30 6/16 までの申込	●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	●昼食会 メニューは 冷たい麺料理 10:30~13:00 6/20 までの申込	●ゲーム大会 10:30~11:30 ●手芸クラブ 13:30~15:30	お休み
25	26	27	28	29	30	7/1
お休み	●メンズデイ 新百合ヶ丘散策 13:00~16:00 6/22 までの申込み	●火歩会 10:30~11:30 ●音楽にふれよう 14:00~15:30	●アートを 楽しもう 13:30~15:30	●レディースデイ 皮から作ろう 餃子パーティー 11:00~14:30 6/27 までの申込み	●歩こう会② ロングバージョン 10:30~12:00 午前の実施	お休み

6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>**...初級①/初級②うちわに向けたイラスト作成
- パソコン教室 <2回目>**...初級①/初級②うちわに向けたイラスト作成
- 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。
- 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**...スタッフで検討した結果、横浜中華街に行くことになりました。
【6/7(水)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】
【稲城長沼→武蔵小杉→横浜中華街 片道¥728】【必ず申込みをしてください】
- 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。ふせ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冷たい麺料理です。
【参加費 350円を添えて6/20(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】
また、今回は木曜日の実施ですのでお間違えないようにしてくださいね!
- 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**...皮から作る餃子に挑戦!みんなで楽しく包みましょう♪
【6/27(火)までの申込みが必要】【参加費 300円】【エプロンを忘れないでください♪】
- 歩こう会ロングバージョン**...三沢川沿いのウォーキングです。雨天の場合は中止です。ロングバージョンは**スターバックス**でお茶タイムがあります。新作ドリンクを楽しみましょう♪
- メンズデイ**...バスで新百合ヶ丘まで行ってスイーツを食べた後、散策予定。平尾にお住まいで現地集合される方はスタッフまでご相談下さい。【6/22(木)までの申込み必要/片道¥206IC利用】
- 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の注文ができますので、スタッフまで声を掛けて下さい♪
- 座談会**...座談会テーマは「就労について」です。「過去にこんな仕事をしたことがある」とか、「将来こんな働き方をしたい」等、就労について思う事、考える事を話し合います。
- とまりぎ**...ひきこもりがちの方のサロンを開いています。詳しくは別紙チラシを参照ください。

梅雨入り間近です。外で実施予定の運動プログラムは雨の場合中止になります。判断に困った場合はスタッフまでお問合せください♪

南山、じゃがいも掘り体験のお誘い!

平成 29 年 6 月 12 日 (月) 10 時 30 分~福祉センター出発
 服装:動きやすい服装、スニーカーでできれば長靴、帽子
 持ち物:お弁当、飲み物(スーパーに寄ることもできます)
 福祉センターに戻った後、じゃがいも料理に挑戦します。雨天は中止になります