



ぽえむ7月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



外出プログラム in 多摩センター

地域活動支援センターからのお知らせ

いよいよ夏本番、炎天下の日が続きますので熱中症の予防が大切です。そのためには、こまめに水分補給をしましょう。水分の摂り過ぎにも注意が必要です。不必要な外出は極力避けるなど心がけてください。

さて、今月の外出プログラムでは多摩モノレールに乗ってららぽーと立川立飛に行く予定です！外出プログラムでモノレールに乗るのは初めての試みで嬉しいですね。

たくさんの方に参加してもらいたいです。よろしくお願いします。



●メンバーミーティングの報告 (6/2に話し合われた内容を記載しています。)

6月のメンバーミーティングの参加者は、5名でした。

6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。

★6月のプログラム内容の確認

●6/9 (金) の外出プログラムは横浜中華街に行きます。美味しいものを食べて、散策しましょう。

●6/12 (月) は南山でじゃがいも掘り体験をして、福祉センターでじゃがいも料理を作ります。
調理のみの参加でも大丈夫です。

●6/20 (火) くすのき会の見学の見学をします。くすのき作業所とシェアを見学し、シェアで運営しているカレーショップでランチをする予定です。福祉センターから車で行きます。

●6/22 (木) の昼食会は冷たい麺料理を作ります。今回は木曜日の実施になるのでご注意ください。

●6/26 (月) はメンズデイで新百合ヶ丘散策をします。平尾にお住まいで現地集合をしたい方はスタッフまでご相談ください。

●6/29 (木) のレディースデイは餃子パーティーです。皮から作って、楽しく包みましょう。

★7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】唐揚げ、和定食 (ごはん、味噌汁、お漬物)

→リクエストを組み合わせて唐揚げ定食になります。

○外出プログラム

【行き先リクエスト】ボウリング、体育館で運動、巣鴨、渋谷、東急ハンズ

→渋谷の東急ハンズに行きたいという意見が最多でしたが、猛暑が予想されるのでスタッフで検討します。

近隣にある、仙川マヨテラスもスタッフより提案しました。

★スタッフより

●とまりぎについて、雨天時のプログラムについて

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

Y.Tさんからの投稿です。
モフモフの毛並みがかわいすぎますね！仲良し兄弟だそうです。



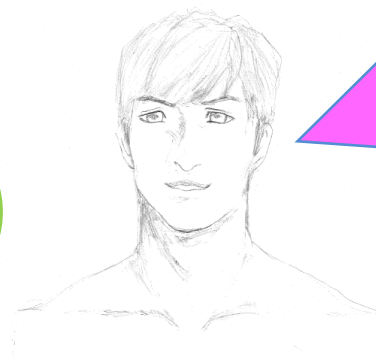
2017/05/28

こんにちは！
小安政美です。僕が通っている
リノールで素敵な作品を作りました。
手作りランプシェードです。
暗い所でスイッチを入れると
綺麗に光ります。

プチハンズで作りました！
小安栄子さんの作品です。
細かい手仕事が丁寧できていますね。☺



苦酢一さんからの投稿
です



★プログラムの様子★

レディースデイ～南大沢散策～



イトーヨーカドー内にあるラケルというオムライス専門店に行きました。今回は食事のみでしたが、パフェやケーキなどのスイーツもありとても美味しそうでした。

美味しく食事をした後はアウトレットでウィンドウショッピングをして楽しみました。女性同士で気兼ね無く過ごすことができ良い時間でした♪

じゃがいも掘り&じゃがいも料理in南山



里山プロジェクト南の皆さんにもお料理に参加していただきありがとうございました。楽しい時間をありがとうございました。

今年は天気的神様に見離されなかったので、じゃがいも掘りに参加することができました。掘り立てのジャガイモで作ったお料理は格別な美味しさでした♪
来年も晴れますように☆



MENU : ポンデケーキ、ガレット、豆乳スープ

外出プログラムin横浜中華街

食べ歩きってサイコ
ーだね♡



久しぶりの横浜中華街です♪
たくさんの方に参加していただくことができました。
安くて美味しい中華料理を求めて、中華街散策とっても楽しかったです。食べ歩きした小籠包やごまだんご、またすぐに食べたくなる美味しさでしたね。旅行気分を味わうことができました。

7月 ~カレンダー~

7月 ~プログラムの内容~

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|---|--|--|--|---|-----|-----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| お休み | ●月歩会 10:30~11:00 ※短縮実施 ●手話で話そう 14:00~14:45 | ●音楽にふれよう 14:00~15:30 | ●ボランティア活動 10:30~11:30 ●XBOXスポーツ 14:00~15:00 | ●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 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| お休み | ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 ●体操教室 14:00~15:00 | ●火歩会 10:30~11:00 ※短縮実施 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 | ●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 立川ららぽーとに行きます。モノレールに乗りますよ! 10:40 出発 7/12 までの申込み | お休み | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| お休み | 海の日... 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です | ●ボランティア活動 10:30~11:30 | ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 | ●パソコン教室Ⅱ ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 | ●歩こう会 10:30~11:30 スタバでお茶休憩あり ●手芸クラブ 13:30~15:30 | お休み | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| お休み | ●昼食会 メニューは唐揚げ定食 10:30~13:00 参加費 ¥350 7/21 までの申込 | ●火歩会 10:30~11:00 ※短縮実施 ●音楽にふれよう 14:00~15:30 | ●アートを楽しもう 13:30~15:30 | 夏恒例! かき氷パーティー 14:00~15:00 前日までの申込必要 参加費 ¥150 | ●ぬり絵&折り紙クラブ 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 | お休み | |
| 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| お休み | ●レディースデイスイーツ作り “シュークリーム” 13:30~16:00 参加費 ¥300 7/28 までの申込み | <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>●夏恒例かき氷パーティー● 今年7月の開催です。白玉などのトッピングもありますよ! 参加費は ¥150 です。みなさん参加してください! 【7/26 (水) までの申込み必要】【参加費 ¥150】</p>  </div> | | | | | お休み |

●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
<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遣きになります。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】【猛暑が予想されるので短縮実施】

●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、立川のららぽーとに行くことになりました。多摩モノレールに乗って行きます♪初の試みです。東急ハンズで買い物もできますよ。
【7/12 (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】
行きと帰りでルートが変わりますのでお間違えないようにお願いします♪
【行き: 稲城長沼→立川→立飛 ¥426】【帰り: 立飛→多摩センター→稲城 ¥574】

●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。

●昼食会...今月のリクエストは唐揚げ定食料理です。鶏肉を何キロ購入しましょうね!
【参加費 350円を添えて7/21 (金) までの申込みが必要で/エプロンを必ず持参してください】

●ゲーム大会...実施せず 参加人数減に伴い実施を見送ります。

●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。

●レディースデー...今月はみんなで“シュークリーム作り”をします。
【7/28 (金) 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♪】

●メンズデー...今月はメンズデーがお休みになります! 外出プログラムで東急ハンズに行くのでぜひ参加してしてください♪モノレールにも乗る予定ですよ。

●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♪

●歩こう会...時間短縮の可能性がありますが。スタバで冷たい飲み物を飲んで帰ってきますよ~

●座談会...座談会テーマは“健康について”です。「食べ過ぎには気を付けている」とか、「あの時、熱中症になってつらかった」等、健康について気を付けたい事、思う事を話し合います。

●とまりぎ...ひきこもりがちの方のサロンを開いています。アットホームな雰囲気です。運営中です。矢野口以外にお住まいの方も大歓迎ですよ。まずは一度遊びに来て下さいね☆