



ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



地域活動支援センターからのお知らせ

徐々に気温が暖かくなり、春の心地よい陽気が続いています。今年の桜の開花予想では3月24日が満開となるそうです。プログラムでも南山でのお花見を企画していますので、是非ご参加ください。また、新年度にあたりプログラムの見直しを行います。メンバーの自主企画や、勉強会でこんなことを知りたい、こんなプログラムをしたい、といったことがあればスタッフにご相談ください。

前年度に更新・新規登録された方は、順次決定通知書と平成30年度の個別支援計画書をお渡しし、スタッフとの簡単な面談を行います。



ふ

る

ご

ら

お



3月のメンバーミーティングの報告です。

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

- 9日(金)のレディースデイは、“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、調整をお願いします。
- 12日(月)は特別外出PGとして、草むらの会の畑 de キッチンでランチをし、遊夢でお茶をします。就労継続支援A型とB型の施設になります。
- 22日(木)は外出PGで立川イケア散策をします。北欧の素敵な雑貨を見て楽しみましょう。ランチはルミネの中にある豚料理専門店です。
- 26日(月)の昼食会は、ひなまつりに合わせて甘辛豚のせちらし寿司を作ります。野菜の値段高騰の為、参加費は400円です。

★プログラムのリクエスト

【昼食会】 リクエストはありませんでした。

【外出プログラム】

リクエスト：調布、シシユマハル&アメリカ、麻雀、卓球、餃子の王将

★その他（スタッフより）

- 3月中に平成30年度更新面接を済ませていただけるようお願いいたします。3月中の更新が難しい方はスタッフまでお知らせください。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



M・Nさんが手芸クラブに参加した時の作品を投稿して下さいました。ご自身で選んだ布がとっても素敵で良い作品になりましたね♪



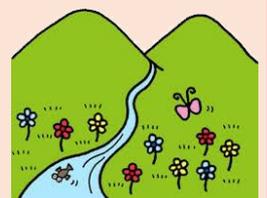
～毎年恒例！南山お花見のお知らせ～

平成30年4月3日(火) 10時30分～福祉センター出発

持ち物：飲み物、お弁当(スーパーでも買えます)

服装：動きやすい格好

※前日までに申込みをしてください。



★プログラムの様子★



外出プログラム ～立川IKEA～

外出プログラムで立川にある IKEA に行きました。噂には聞いていたけど行くのは初めて！という方が多くいらっしゃり、良い外出プログラムになりました。ランチもみんなでワイワイ美味しい時間でしたね。



憧れの寝具や家具について相談中♪



IKEA で巨大くま発見！



とっても美味しい黒ぶたランチ♪立川ルミネ8階です♪



みんなで作ろう 手作りニョッキ

特別外出プログラム



ニョッキを作りました。12人分のニョッキ作りはかなり大変でしたが、後半は作業にも慣れみんなで和気あいあいと過ごす事ができましたね。ソースのクリーム味も大人気でした。



草むらの会が運営している畑deキッチンでランチをし、遊夢でお茶をしました。就労継続支援A型とB型の施設になります。食事の美味しさはもちろんです。社会参加についても学ぶことができ、良い経験になりました。今回のような機会を今後も持つことができると良いです。

4月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2	3 ●南山お花見 & 散策 10:30~13:30 前日までに申込みをして下さい。 ※詳細は下の欄を確認して下さい。 	4 ●ぬり絵& 折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙を楽しみます。 ●メンズデイ バッティング&釣り堀 13:30~15:30 前日までに申込みをして下さい。※詳細は下の欄を確認して下さい。	5 ●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。	6 ●金曜ごはん会& メンバーミーティング 12:00~13:00 ※詳細は下の欄を確認して下さい。 ●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。	7 お休み
8 お休み	9 ●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】 ●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。	10 ●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	11 ●歩こう会ロング 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	12 ●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ています。個別の課題提供もできます。	13 ●レディースデイ 星野珈琲でお茶 13:30~15:30 前日までの申込みが必要です。 ※詳細は下の欄を確認して下さい。	14 お休み
15 お休み	16 ●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。	17 ●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。	18 ●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。	19 ●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。	20 ●外出プログラム レッツゴー！ 多摩動物公園 10:30~16:00 4/17(火)までに参加申込みをしてください。 現地でお昼を食べますが持参もOKです。 ※詳細は下の欄を確認して下さい。	21 お休み
22 お休み	23 ●座談会 13:30~14:30 テーマ「春」 春にやりたいこと、見たいもの、嫌なこと等…春にちなんだ話なら何でもOKです。 前日までに申込みをしてもらえると嬉しいですよ。	24 ●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。	25 ●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。	26 ●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。 ●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。	27 ●昼食会 10:30~13:00 メニュー: ホットプレートでオムライス 参加費 ¥350 4/25(水)までの申込み必要 エプロンを必ず持って来て下さい。	28 お休み
29 お休み 昭和の日	30 振替休日 お休み	プログラム詳細 ●南山お花見&散策：4/2(月)までの申込みが必要。動きやすい服で参加して下さい。行きにスーパーに寄ってお弁当を買うこともできます。 ●復活メンズデイ：4/3(火)までに申込みをお願いしたいですが、飛び入り参加もOKです。矢野口にあるひびきバッティングセンターに行きますよ！各自お金の持参をお願いします。 ●金曜ごはん会&メンバーミーティング：ここで話し合ったことが翌月のプログラムに反映されます。皆さんぜひ参加して下さい。前日まででしたらお弁当の注文もできますよ。 ●レディースデイ：星野珈琲でお茶をします。前日までの申込みが必要です。※歩き予定 ●外出プログラム：多摩動物公園に行きます。手帳の提示で入園料は無料になります。動物園内のカフェでお昼を食べます。お弁当を持参していただいてもOKです。稲城駅→多摩動物公園(モノレール利用)【片道¥434】【保険代¥30は当日集金します】				