



# ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



小安政美さんの投稿です。  
素晴らしい空ですね。

## 地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたか？  
さて、「お正月に食べ過ぎてしまった」「運動不足だ」という方にお勧めなのが、運動系プログラムです。体操や歩こう会などに参加して、体と心をリフレッシュしましょう。  
また、年明け5日は毎年恒例の初詣&お汁粉パーティーがあります。  
皆さんにとって、これから始まる一年間が良い年でありますように！  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



ぽ

る

ぐ

ら

お



## ●メンバーミーティングの報告 (12/1に話し合われた内容を記載しています。)

12月のメンバーミーティングの参加者は、2名でした。

12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。

### ★12月のプログラム内容の確認

- 5日(火)は南山もみじ狩りです。  
お弁当を持って南山へ行きます。動きやすい服装で参加してください。  
当日は木の実などを見つけて散策する予定です。前日までの申込みが必要です。
- 8日(金)のレディースデイは肉まん&あんまん作りです。前日までの申込みが必要です。
- 14日(木)は福祉センター大掃除です。普段使用しているオープンスペース等の掃除をする予定です。皆さんご協力をお願いします。
- 15日(金)の外出プログラムはピッコロでカラオケをします。11日までの申込みが必要です。
- 18日(月)はクリスマス昼食会です。日ごろお世話になっているボランティアさんも招待する予定です。参加費500円を添えて、12日までの申込みが必要です。
- 27日(水)の外出プログラムは2017年お疲れ様会と題して、道頓堀でランチをする予定です。その後、三沢川沿いのランチをして、スタバでお茶休憩もありますよ。  
現地解散も可能ですので、22日(金)までにスタッフまでお声掛け下さい。

### ★1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】お雑煮、芋煮  
→上記を参考にして、スタッフが検討後決定します。
- 外出プログラム

【行き先リクエスト】渋谷

→上記を参考にして、スタッフが検討後決定します。

### ★その他(スタッフより)※重要

- スタッフが不在の場合もあるので、ぽえむを取りに来ただけの方も名簿に名前を書くようにお願いします。

## You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

### 小安政美写真館



素敵なお写真ばかりありがとうございます。  
小さい写真しか掲載できずに残念です!

### ブチハンズに参加しました

小安栄子さんがブチハンズで  
りました。  
来年の干支のワンちゃんです♪  
とっても丁寧な作業ですね。



# ★フログラムの様子★

## 昼食会

鶏むね肉のしっとり焼き

野菜たっぷり  
スープ

ごぼうと厚揚げ  
の味噌炒め

マカロニグラタン

¥350!

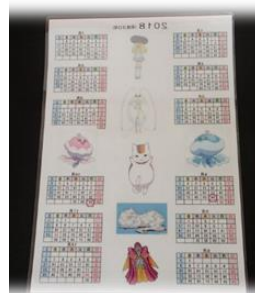
pickup!

鶏むね肉のしっとり焼き

片栗粉とマヨネーズに20分漬け込んだ鶏むね肉をフライパンでこんがり焼きました。皆さんもぜひ作ってみてください♪



## パソコン教室



10月のパソコン教室で2018年のカレンダーを作りました。好きな画像を張り付けて、1年間楽しい気持ちを抱けるように工夫しました。



## レディースデイ



12月のレディースデイはなんと！肉まん&あんまんを作りました。50個以上出来上がり、もちろんお土産付きでした。熱々を食べることができるのも調理プログラムの魅力のひとつです。まずは一度参加してみてくださいね♪

# 1月 ~カレンダー~

# 1月 ~プログラムの内容~

	月	火	水	木	金	土
31 お休み	1 休み 元旦 年のはじめを祝う。 福祉センターは12/28~1/4まで閉館です	2 休み	3 休み	4 プログラムは 5日からです。	5 ●金曜ごはん会& メンバーミーティング 12:00~13:00 ●初詣&お汁粉 パーティー 13時30分集合 今年も無料です!	6 お休み
7 お休み	8 成人の日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。	9 ●火歩会 10:30~11:30 とまりぎ実施	10 ●ぬり絵& 折り紙クラブ 10:30~11:30	11 ●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	12 ●レディースデイ ちぎりパン 豆パン& おかずパン 13:30~15:45 参加費 ¥300 前日 までの申込み必要	13 お休み
14 お休み	15 ●月歩会 10:30~11:30 ●体操教室 14:00~15:00	16 ●外出プログラム 若葉台散策 ランチは回転ずし! 10時45分 福祉センター集合 申込みは1/11まで	17 ●XBOXスポーツ 10:30~11:30 ●おしゃべり サロン 14:00~15:00	18 ●パソコン教室 II ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	19 ●朗読会 14:00~15:00	20 お休み
21 お休み	22 ●昼食会 10:30~13:00 メニュー: 豚カツもどき 参加費 ¥350 1/19(金)までの 申込必要	23 ●火歩会 10:30~11:30	24 ●座談会 13:30~15:00 前日までに申込を してもらえると 嬉しいです。	25 ●ポスター 委員会(PC) 10:30~11:30 ●パソコン教室 フォローアップ 13:30~15:00	26 ●歩こう会ロング スタバで お茶休憩もあります 10:30~12:00 ●手話で話そう 14:00~14:45	27 お休み
28 お休み	29 ●月歩会 10:30~11:30 ●手芸クラブ 13:30~15:30	30 ●ボランティア活動 10:30~11:30 ●音楽に ふれよう 14:00~15:30	31 ●XBOXスポーツ 10:30~11:30 ●アートを楽しもう 13:30~15:00	2/1	2	3

- 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。
- インターネット基礎クラブ...インターネットの立ち上げ方法や検索方法を学ぶ事ができるプログラムです。お料理のレシピや電車の時刻案内など生活に必要な情報を得られるチャンスですよ!  
【今月はお休みです】
- 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...若葉台散策をします。ランチは回転ずしです。皆さん参加して下さい。100円ショップや本屋さんを散策予定です。【若葉台までは片道¥134】  
【1/11(木)までに必ず申込みをして下さい】【当日保険代 30円集金します】
- 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...今月は豚カツ風の料理を作ります。楽しみながら皆で調理しましょうね。  
【参加費 350円を添えて1/19(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...新年1回目のレディースデイはちぎりパン作りです。豆パンを作ります。  
【1/11(木)までに申込みが必要】【参加費 300円】【エプロンを忘れないでください!】
- 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...座談会テーマは”努力した事・頑張った事”です。人生の中で、「あの頃は努力してたな~」や「今、〇〇を頑張っている!」等、語り合いながらみんなで褒め合ひましょう。
- 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。



## ●初詣&お汁粉パーティー●

初詣&お汁粉パーティー。参加費は無料でおもちをたくさん食べることができます。今年もよろしくお祈りします!  
1月5日(金) 参加費無料!当日参加もOKです。

