



ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



デコレーションケーキと一緒にハイチーズ

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。

三沢川沿いは桜やアジサイなど季節によって草花を楽しむことができ良いですね。

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。

今月は特別調理プログラムとしてじゃがいも料理に挑戦したいと思います。皆さん参加して下さいね。

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。



ぽ

る

ご

ら

お



5月はメンバーミーティングに2人の方が参加して下さいました。6月からは外出ランチでプログラム確認をすることになりました。プログラム名は“ぽえむの日”です。原則毎月第一金曜日のお昼に実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

5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確認をして下さい。

★プログラムの確認

- ・5/9は歩こう会ロングバージョンを実施しました。アメリカまで歩きフードコートでお茶をしました。
- ・5/14は座談会があります。サイコロを振って、出たテーマについて話をします。パスや振り直しもOKですのでぜひご参加下さい。
- ・5/18のレディースデイはデコレーションケーキを作ります。購入したスポンジにかわいくデコレーションをして美味しく食べましょう。
- ・5/22は歩こう会超ロングバージョンです。稲城中央公園まで散歩をして、公園でお昼を食べます。散歩の道中にコンビニに寄る予定ですが持参もOKです。なるべく申込みをしてください。
- 申込必要** 5/25の外出プログラムは昭和記念公園に行きます。お弁当は持参でもOKですが、途中で購入もできます。手帳の提示で入園料は無料です。歩行に心配がある方は相談してください。
- 申込必要** 5/28の昼食会はきのこあんかけハンバーグを作ります。参加費は¥350です。エプロンを持参してください。
- 申込必要** 5/30のメンズデイは聖蹟桜ヶ丘を散策します。メンズスイーツクラブも復活です。

★6月のプログラムのリクエスト

【昼食会】

リクエスト：カリカリ豚のせうどん、やきそば、温かいうどん
→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：下町
→下町というリクエストでしたが浅草などは遠いので、川崎にある岡本太郎美術館に行きます。自然豊かな所なので絵に興味の無い方でも楽しめると思いますよ。

★その他（スタッフより）

- 平成30年度センター利用登録決定通知を順次お渡ししますのでよろしくお願ひします。
- 暑いので熱中症に注意してください。

里山プロジェクトみなみさんと交流会～じゃがいも料理に挑戦～

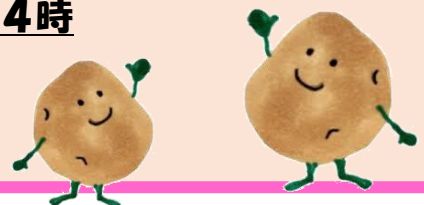
平成30年6月29日（金） 11時～14時

6月の特別プログラムはジャガイモ料理に挑戦です。

参加費は¥300です。

里山プロジェクトみなみの方との交流もしたいと思います。

エプロン持参で6/28までの事前申込の上参加して下さい。



You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

復活！タカシナカムラのダジャレコーナー



- コーラを飲むと怒るよ。コーラ、コーラ。
- シオが無いと料理に困るね。シオが無い。(しょうがない)
- チャンポンを食べるとチャンピオンになれるよ。特に長崎のね。
- カステラを食べて宝くじを買ったらクジの当選にカスッテたよ。
- 本を読んだら風邪をひいたよ。ごホンごホン。

★フログラムの様子★

4月昼食会の様子

- ・オムライス
- ・豆腐カツ
- ・コーンスープ
- ・サラダ
- ・スイーツ（最中 or バームクーヘン）



新しく購入したホットプレートでトロトロふわふわたまごを乗せたビッグオムライスを作りました。チーズも入れたのでより豪華になり熱々を美味しく食べることができました。豚バラ肉をまいて作った豆腐カツも絶品でした。

レディーステイ デコレーションケーキを作ろう

今回もたくさんの方に参加していただくことができました。

土台となるスポンジケーキは購入しましたが、自分たちの好みの甘さでホイップした生クリームは絶品でした。

ケーキを食べながらの女子トークも盛り上がりましたね！



超 歩こう会 ロングバージョン

みんなで体を動かすのは楽しいですね。

長時間のウォーキングでしたが、全員で歩けることができました。

気持ち良く汗を流すことができ気分転換になりました。



体操教室

体操教室は、石坂淑子先生に講師になっていただき月 1 回実施している運動プログラムです。座りながらできる運動も多くあり、体調に合わせた参加ができます。

ぜひ一度参加してみてください。



※ほえむの発行は毎月**25日**

※プログラム確認は、ほえむの日毎月**第一金曜日**

6月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土	
27	28	29	30	31	1	2	
<p>プログラム詳細</p> <p>●ほえむの日・・・メンバーミーティングが名前を変えてリニューアルです。毎月市内で歩ける範囲の場所にランチへ出掛け、その月のプログラム確認をすることになりました。6月はガストランチです。税抜き499円から食べることができますよ。申込が難しい方は当日参加もOKです。</p> <p>●ジャガイモ料理に挑戦・・・じゃがいもを握った気分で楽しみましょう。参加費¥300。6/28までの申込が必要です。メニューはイモモチとポタージュースです。</p> <p>●今月はレディースデイがなんと2回あります。やった!!外出ランチとお饅頭作りです。</p> <p>●ポスター委員会(中止)・・・ポスターのめり絵は「めり絵&折り紙クラブ」で実施予定です。</p> <p>●運動系プログラムについて・・・猛暑によって時間を短縮する場合があります。また、梅雨は天気や曖昧になりがちです。プログラムを実施するか判断できない場合はスタッフにお問い合わせ下さい。</p>						<p>●ほえむの日 ランチ&プログラム確認 (旧メンバーミーティング) 11:30～13:00 内容は詳細を確認!</p> <p>●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。</p>	<p>お休み</p>
3	4	5	6	7	8	9	
<p>お休み</p>	<p>●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】</p> <p>●XBOXスポーツ 14:00～15:15 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。</p>	<p>●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。</p> <p>●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。</p>	<p>●歩こう会ロングバージョン お茶休憩あります。 【雨天中止】 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</p>	<p>●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。</p>	<p>●レディースデイ① 五右衛門でパスタを食べよう! 11:00～14:00 ・前日までの申込必要 ・帰りは向陽台を通りません ・歩行に不安がある方はスタッフまで相談して下さい。 ・小雨の場合は決行予定</p>	<p>お休み</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
<p>お休み</p>	<p>●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。</p>	<p>●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】 ひきこもりサロン「とまりぎ」 12時～15時 in 矢野口自治会館</p>	<p>●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。</p>	<p>●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。</p>	<p>●レディースデイ② フライパンで蒸すお饅頭作りをします。 13:30～16:00 ・6/14までの申込必要 ・エプロンを持参 ・参加費は¥300</p>	<p>お休み</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
<p>お休み</p>	<p>●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】</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p>	<p>●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。</p>	<p>●外出プログラム 美術館へ行こう! 川崎市立岡本太郎美術館へ行きます。 10:45～16:00 ・6/20(水)までの申込み ・稲城長沼→向ヶ丘遊園 ¥289 ・手帳の提示で入館料が無料になります</p>	<p>お休み</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>お休み</p>	<p>●昼食会 10:30～13:00 メニュー: かりかり豚のせうどん 参加費 ¥350 6/22(金)までの申込必要 エプロンを必ず持って来て下さい。</p>	<p>●ほえむ発送ボランティア 10:30～11:30 毎月関係機関に送付しているほえむの発送準備を手伝っていただきます。簡単な作業です。</p> <p>●XBOXスポーツ 14:00～15:15 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。 NEW</p>	<p>何でも相談デイ ・スタッフに聞いてもらいたいこと ・趣味の話 ・困っていること etc 内容はどんなことでもOKです。 13:30～14:00～ 14:30～15:00～ 予約をした方が確実ですが、予約なしでも大丈夫です。 NEW</p>	<p>●めり絵&折り紙クラブ 10:30～11:30 おしゃべりをしながらめり絵と折り紙を楽しみます。ポスターのめり絵もお願いします。</p> <p>●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。</p>	<p>●特別プログラム 里山PJみなみさんとの交流会♪今が旬! ジャガイモ料理に挑戦! 11:00～14:00 参加費 ¥300 申込みは前日まで エプロン必ず持参</p>	<p>お休み</p>	