



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

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。 unnecessary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！最近モノレールに乗る機会が増え嬉しいですね。たくさんの方に参加してもらいたいです。よろしくお願ひします。

ウィンドウショッピングを楽しみましょう♪



6月から始まったぼえむの日にはの4名の方が参加してくださり、楽しいランチミーティングになりました。今後参加人数が増えていくと嬉しいです。

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。

6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

- 申込必要 今月は2回レディースデイがあります。1回目の6/8は五右衛門でパスタランチをする予定です。2回目の6/15はフライパンで蒸すお饅頭作りをします。
- 申込必要 6/22の外出PGは川崎市立岡本太郎美術館へ行きます。手帳の提示で入園料が無料になります。向ヶ丘遊園まで電車で行ってランチ後美術館へ行きます。
- 申込必要 6/25の昼食会はカリカリ豚のせうどんを作ります。
- 6/26は新プログラム“ぼえむ発送ボランティア”です。毎月関係機関に送っているぼえむの発送準備のお手伝いをお願いします。ぼえむ折りや封入など簡単な作業がたくさんありますので、ぜひご協力をお願いします。

★6月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：焼肉・焼きそば・お好み焼き・冷や麦・タコ焼き
→スタッフで協議した結果、焼きそばとお好み焼きになりました。

【外出プログラム】

リクエスト：新宿御苑・若葉台・ホームセンター・水族館
→スタッフで協議した結果、ららぽーと立飛まで出掛けることになりました。

★その他（スタッフより）

- ポスター委員会と座談会は中止としています。ポスター委員会のポスターのぬり絵はぬり絵クラブで実施予定です。
- 運動系プログラムは外の気温によって時間を短縮する場合があります。また、雨天時にプログラムを実施するか判断が難しい場合はスタッフにお問い合わせ下さい。

<特別外出プログラム>

地域の社会資源を知ろう！ ～エイトピア工房編～

7月17日（火） 10時福祉センター出発

市内にある就労継続支援 B 型のエイトピア工房（平尾）の活動の様子を見て、喫茶陽だまり（向陽台）でお茶をして帰って来ます。市内にある事業所を見学できる良い機会です。ご参加お待ちしております！
※車で行くので先着順になります。7/12×切

夏を乗り切ろう！かき氷パーティー

- 実施日 平成30年7月30日（月）14時～
- 参加費 ￥150
- 申込×切 平成30年7月27日（金）
- ※参加費￥150を添えて申込みをしてください



You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）

タカシナカムラのダジャレコーナー

おつかれ
ライス



- あひるがくるとひるになるね。
あっ、ひるだ。
- うまがうまそうにエサを食べているね。
うまいね。
- 疲れたからイスに座ろう。
イ・イスね（良い椅子ね）
- ホットコーヒーを飲むとホットするね。
- ホンを読むと目が疲れるね。ホンとだね。
風邪もひくかもしれないね、ゴホンとね。

★フログラムの様子★

5月外出フログラム



数十年ぶり(?)にブランコに乗りました。



大好きなチョコロールいただきます。



★チームあずき色★

表紙の写真でもわかるように5月の昭和記念公園は様々なお花がきれいに咲いていました。外の空気を吸いながらお弁当を楽しむこともできて良い外出プログラムになりました。◎守屋さんの昭和記念公園豆知識に皆で「ほー」と学びながら園内を周り有意義な時間になりましたね。チョコスやアイス最中、かき氷を食べている皆さん良い笑顔でした。

5月昼食会

1.5kg弱のひき肉を購入してハンバーグを作りました。16人分のハンバーグはホットプレートでじっくり蒸し焼きにして火を通しました。とてもバランスの良いランチになり大満足でした。皆さんお疲れ様でした。



きのこあんかけハンバーグ、ポテトサラダ、ミニトマト、ほうれん草の胡麻和え、出汁巻き玉子、お味噌汁、ごはん

レディースデー レッツゴー五右衛門パスタ!



私たちがお邪魔した数日前に某人気番組で放送されたせいか12時過ぎると満員状態の店内でした。ケーキまでしっかり食べ大満足なお昼になりました。おしゃべり・パスタ・ケーキでたっぷり満たされましたね。行き帰りのウォーキングも充実した時間になり、改めてレディースデーを実施していてよかったな、と感じました。メンバーの皆さんもそう感じていただけると嬉しいです。

レディースデー フライパンdeお饅頭作り



実際はホットプレートを使用して蒸しあげました。14人で100個弱のお饅頭を作りましたね。甘さ控えめのあんことサツマイモと生地、絶妙なハーモニーでした。7月はみたらし団子作りです。

※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**

7月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 ●月歩会 10:30~11:00 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・猛暑中止】 ●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。	3 ●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。 ●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。	4 ●XBOXスポーツ 13:45~15:00 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。	5 ●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。	6 ●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! ●朗読会 14:00~15:00 詩や絵本に触れる良い機会です。聞いて楽しむのもOKです。内容は詳細を確認!	7 お休み
8 お休み	9 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりを楽しみながらぬり絵と折り紙を楽しみます。ポスターのぬり絵もお願いします。 ●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。	10 ●火歩会 10:30~11:00 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・猛暑中止】 ひきこもりサロン「とまりぎ」 12時~15時 in 矢野口自治会館	11 ●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。	12 ●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。作業の進み具合によっては、①ワード②エクセルを実施します。	13 ●レディースデイ みたらし団子を作ろう! 13:30~15:30 参加費: ¥300 持ち物: エプロン 白玉粉を使ったお団子を作ります。レディースで盛り上がりましょう♪ きっと、お土産付きです! 前日までの申込み!	14 お休み
15 お休み	16 ★祝日★ 海の日です。 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	17 ＜特別外出プログラム＞ 地域の社会資源を知ろう!! 10時~12時 7/12(木) 午前 市内にある就労支援B型のエトピア工房を見て、喫茶陽だまりでお茶をしてみてください。 ※車移動のため先着順	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。作業の進み具合によっては、①ワード②エクセルを実施します。	20 ●外出プログラム ららぽーと立川立飛に行きます! フードコートで美味しいランチを食べましょう。 10:40~16:00 ・7/18(水)までの申込み ・稲城長沼→立川→立川北→立飛(¥426)	21 お休み
22 お休み	23 ●昼食会 10:30~13:00 メニュー: 焼きそば、お好み焼き 参加費: ¥400 参加申込: 7/20まで エプロンを必ず持って来て下さい。	24 ●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。 ●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 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。	26 ●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。 ●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。	27 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30 おしゃべりを楽しみながらぬり絵と折り紙を楽しみます。ポスターのぬり絵もお願いします。 ●メンズデイ メンズスイーツクラブ レッツゴー南大沢! 13:00~16:00 ・7/25(水)までの申込み ・稲城→南大沢 ¥195	28 お休み
29 お休み	30 ●夏を乗り切ろう かき氷パーティー 14:00~15:00 参加費: ¥150 参加申込: 7/27まで 今年も7月に実施します。今年とはどんなトッピングがあるかな? 皆さん参加して下さいね。	31 ●火歩会 10:30~11:00 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・猛暑中止】 ●XBOXスポーツ 14:15~15:30 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。	プログラム詳細 ●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。7月はココスランチです。税抜き630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。 ●メンズデイ・・・1ヵ月ぶりの実施です。今回は南大沢に行きます。アウトレットが有名ですが、もっと穴場に行けるそうですよ! メンズの皆さん申込みお待ちしております。 ●朗読会・・・絵本や詩を読んでみんなで楽しんでします。聞いて楽しむのもOKです。参加メンバーを増やしたいと考えていますので、ぜひ1度見学して下さい。 ●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、梅雨は天気が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。			