



ぽえむ 8月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



in川崎市立岡本太郎美術館

in川崎市立岡本太郎美術館



地域活動支援センターからのお知らせ

今年も福祉センターは、猛暑日の涼み処として熱中症予防シェルターに指定されています。自宅で過ごすよりも節電になりますので活用ください。

また、暑さで外出が億劫になりがちですが、センターに来て涼みながらプログラムに参加されてはいかがでしょうか。暑さに負けず色々なプログラムを実施予定です。ぜひカレンダーを見て参加してみてください。

皆で夏を乗り切りましょう☀



6月から始まったほえむの日には4名の方が参加してください、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。

7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・13日(金)のレディースデイはみたらし団子作りです。参加費 300 円。要申込。
- ・25日(水)は何でも相談デイがあります。相談ごと以外に、趣味の話等、聞いてもらいたいことがあればどんなことでも大丈夫です。予約をした方が確実ですが、予約なしでも大丈夫です。
- 申込必要・27日(金)はメンズデイで南大沢に行きます。アウトレットが有名ですが、別の穴場スポットに行く予定です。
- 申込必要・30日(月)は毎年恒例かき氷パーティーをやります。参加費は150円です。要申込。

★7月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：冷やし中華・冷やしたぬき

→6月がカリカリ豚のせうどんだったので、冷やし中華を作りましょう♪

【外出プログラム】

リクエスト：シシユマハル・横浜・新宿御苑

→暑さが心配なのでショッピングモールを散策したいと思います。

→初上陸！ショッピングモールはアリオ橋本です(*'ω'*)

★その他 (スタッフより)

- 暑い夏が始まりました。小まめな水分補給を徹底して下さいね。
- 運動系プログラムは外の気温によって時間を短縮、中止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。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

栄子さんのプチハンズ報告

タカシナカムラのダジャレコーナー



6月のプチハンズで製作しました。
ファスナー付けが大変でしたが、頑張って作業をしました。また参加したいです。

エイコ

○地方に行くと鳥のカッコウがいるね。

カッコウイイね。

○都営バスはトバス (飛ばす) ね。

そんなことを言うとぶつバスぞ!

○うどんを食べる人はよくしゃべるね。

もっとゆうどん (言うぞ)

○ホンを読むと教養がつくね。

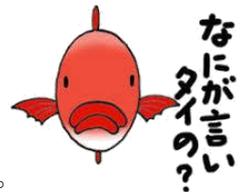
ホンとだね。エホンもいいよ。

○エビの血液はエービー型かもしれないね。

○パンは上野動物園が本場だね。

パンダ、パンダ、パンダーイ!

○トケイが壊れてしまったよ。ホットケイ!



★フログラムの様子★

6月じゃがいもパーティー with 里山プロジェクトみなみの皆さん



絶品！じゃがいも餃子を作りました。地活定番料理になりそうなくらい美味しかったです。



ポタージュスープの
番人になりました。



総勢12名で美味しく楽しい時間を過ごしました。



ハッセルバックポテト



じゃがいもを使って5品作成！じゃがいも餃子・いももち・ガレット・ハッセルバックポテト・ポタージュスープ



6月昼食会



●MENU●

- ・カキ玉スープ
- ・毎年恒例！
カリカリ豚のせうどん
- ・はんぺんボール



コーンと紅ショウガをたっぷり入れたはんぺんボール！初めての食感に「美味しい」の声続出でした。また作りましようね。



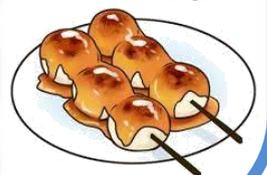
フログラムの様子です



7月レディーステイ ～みたらしだんごを作ろう！～



絹豆腐とだんご粉を同量混ぜ合わせて生地を作りました。下茹でした後、焼き目を付けて味付けをしました。ごま、餡子、みたらしの三種類をお腹いっぱい食べました。もちろんお土産付きで、みんなニコニコ笑顔で帰って行きました。
Bのメニューも楽しんでください。



お知らせ

8月からとまりぎの開催が月2回になりました。

開催日：毎月第2火曜日と第4木曜日

時間：14時～16時

場所：矢野口自治会館

※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**

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は夏バージョン!プログラム数を少なくして実施しています。</p> <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。8月は市役所食堂ランチです。税抜き350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>●レディースデイは2回の実施です。</p>			<p>1</p> <p>●ボランティア活動 10:30~11:30</p> <p>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>2</p> <p>●パソコン教室フォローアップ 13:30~15:00</p> <p>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ます。個別の課題提供もできます。</p>	<p>3</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</p> <p>内容は詳細を確認!</p>	<p>4</p> <p>お休み</p>
<p>5</p> <p>お休み</p>	<p>6</p> <p>●手話で話そう 14:00~14:45</p> <p>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>7</p> <p>●ボランティア活動 10:30~11:30</p> <p>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>8</p> <p>●アートを楽しもう 13:30~15:00</p> <p>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>9</p> <p>●パソコン教室 I ①13:00~14:00 ②14:15~15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてください。①ワード②エクセルを実施します。</p>	<p>10</p> <p>●XBOXスポーツ 13:45~15:00</p> <p>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>11</p> <p>お休み・山の日</p>
<p>12</p> <p>お休み</p>	<p>13</p> <p>●レディースデイ タコライスを作ろう! 10:30~13:00</p> <p>参加費: ¥350 持ち物: エプロン ※切: 8/10(金) タコライスとは・・・ フレッシュな野菜とひき肉とチーズをごはんにのせて食べる沖縄の定番料理です。</p>	<p>14</p> <p>ひきこもりサロン 「とまりぎ」 14時~16時 in 矢野口自治会館</p>	<p>15</p> <p>●おしゃべりサロン 14:00~15:00</p> <p>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>16</p> <p>●パソコン教室 II ①13:00~14:00 ②14:15~15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてください。①ワード②エクセルを実施します。</p>	<p>17</p> <p>●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30~11:30</p> <p>おしゃべりし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。</p> <p>●朗読会 14:00~15:00</p> <p>詩や絵本に触れる良い機会です。聞いて楽しむのもOK。絵本の世界を楽しみましょう。</p>	<p>18</p> <p>お休み</p>
<p>19</p> <p>お休み</p>	<p>20</p> <p>●体操教室 14:00~15:00</p> <p>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>21</p> <p>●ボランティア活動 10:30~11:30</p> <p>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</p> <p>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>22</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。</p>	<p>23</p> <p>NEW ●美文字クラブ 10:30~11:30</p> <p>テキストを使って美しい文字の書き方を練習します。好きな本などを持参して書き写すのも良いですね。</p> <p>ひきこもりサロン 「とまりぎ」 14時~16時 in 矢野口自治会館</p>	<p>24</p> <p>●レディースデイ クロワッサンを作ろう! 13:30~15:30</p> <p>参加費: ¥400 持ち物: エプロン 前日までの申込みが必要です。 パイシートを使ったメニューに初挑戦です。</p>	<p>25</p> <p>お休み</p>
<p>26</p> <p>お休み</p>	<p>27</p> <p>●昼食会 10:30~13:00</p> <p>メニュー: 冷やし中華</p> <p>参加費: ¥400 申込み: 8/24(金)まで エプロンを必ず持って来て下さい。</p>	<p>28</p> <p>●ほえむ発送ボランティア 10:30~11:30</p> <p>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。残り時間で切手整理も実施します。</p> <p>●音楽にふれよう 14:00~15:30</p> <p>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>29</p> <p>●XBOXスポーツ 13:45~15:00</p> <p>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>30</p> <p>●手芸クラブ 13:30~15:30</p> <p>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>31</p> <p>●外出プログラム アリオ橋本を散策しよう! 10:45~16:00</p> <p>電車代: 稲城<=>橋本 片道 ¥277 8/29(水)までの申込みが必要です。 当日保険代の30円を集めます。</p>	<p>9/1</p> <p>お休み</p>