



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

# わたしたちゴーヤガールズ♪



福祉センターのゴーヤをこんなにたくさん収穫することができました♪  
レディースデイで沖縄料理をたくさん作りしました。



## 地域活動支援センターからのお知らせ

日中過ごしやすい気候になった半面、朝晩が冷え込むようになりました。  
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、皆さんご注意ください。

さて、先月より定期面接を行っております。これは近況の確認や今後のセンターの利用について話し合うものです。まだ面接を行っていない方は、職員までお申し出ください。  
訪問にてお話を伺うこともできますのでぜひご検討ください。



6月から始まったほえむの日には9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。

9月ほえむの日報告です。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

- 12日の昼食会はミートソーススパゲッティを作ります。申し込みをお願いします。
- 猛暑のため、歩こう会を中断していましたが、14日から復活します。アメリカまで散歩後、お茶をして帰ってくる予定です。
- 18日はなんでも相談デイがあります。相談や心配ごとだけでなく、趣味の話等なんでもお伺いできます。予約した方が確実ですが、なくても大丈夫です。
- 21日のレディースデイはアメリカ散策をしてお茶に行く予定です。申し込みは当日の午前まで受け付けています。
- 25日は勉強会プログラムがあります。府中にある就労移行支援事業所の方が講師になり、障害者雇用等の就労について教えていただきます。申し込みをお願いします。
- 26日の外出プログラムはラゾーナ川崎に行きます。申し込みをお願いします。
- 28日は美文字クラブがあります。見本を見ながら美しい字を書く練習をします。

★10月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：きのこ炊き込みごはん、おでん、海鮮丼、マカロニグラタンプリン

→スタッフで協議した結果、炊き込みご飯をメインに和定食に決定しました。

【外出プログラム】

リクエスト：吉祥寺、シシユマハル、プラネタリウム、町田、昭和記念公園、鉄道公園  
上野動物園、昭和記念公園

→調布の神代植物公園でバラを鑑賞することになりました。

★その他（スタッフより）

●定期面接を実施しています。10月中に面接を受けてくださいね！



You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄で)

小安政美の俺日記！ タカシナカムラのダジャレコーナー

昼食会で作ったミートスパゲッティを自宅でナポリタンにアレンジしました。シェフまさみに何でも聞いてください☺



- ★僕のナイソウは異常がナイソウ
- ★マッチで火をつけよう！ちょっとマッチ
- ★オモテに行き、オモテのを運んだよ
- ★スイカはやスイカナ？
- ★ソーダを飲むと良い考えが浮かぶらしいよ。ソーダ！ソーダ！
- ★今日は会社がヤスミなので部屋のスミにいるよ。スミません。
- ★ブドウを食べた後、ブドウ（武道）をやったよ

# ★フログラムの様子★

## 外出フログラム

アリオ橋本に初上陸です。  
総勢9名の方に参加していた  
だき、大賑わいのプログラム  
になりました。  
グループごとに海鮮丼やしゃ  
ぶしゃぶなど好きなランチを  
楽しみました。



アリオ日和のいい天気



笑顔コンテスト1位！



まるでビートルズ！



## レティーステイ

①タコライス、ゴーヤサラダ、  
もずくスープ、じゃがいもソ  
テーを作りました。  
夏を感じることができるとっ  
ても楽しい時間でした。



②パイ生地を使ってクロワッ  
サン作りをしました。ハムチ  
ーズ、あん入りクロワッサン  
の他にミートパイも作りまし  
た。わいわい作業盛り上がり  
ましたね。



## 8月昼食会



冷やし中華、鶏胸肉のマヨソテー、中華  
ミルクスープ、カステラ  
ボリュームたっぷりのメニューで夏バテ  
知らずになりました。

## 手芸クラブ



8月の手芸クラブで作った作品の紹介です。  
2時間弱で巾着を作り上げることができまし  
た。かわいいワッペンを付けて良い作品になり  
ましたね。一体何を入れて楽しむでしょう。



※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

# 10月カレンダー

| 日         | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土         |
|-----------|---|--|---|---|---|-----------|
| 30<br>お休み | 1<br>●月歩会<br>10:30~11:30<br>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。<br>【雨天中止】<br>●手話で話そう<br>14:00~14:45<br>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。                      | 2<br>●ボランティア活動<br>10:30~11:30<br>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。<br>●音楽にふれよう<br>14:00~15:30<br>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。  | 3<br>●XBOXスポーツ<br>13:45~15:00<br>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。  | 4<br>●パソコン教室Ⅰ<br>①13:00~14:00<br>②14:15~15:15<br>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。   | 5<br>●ほえむの日<br>ランチ&プログラム確認(旧メンバーミーティング)<br>11:30~13:00<br>内容は詳細を確認！今月はゲストです。前日までに申込みをしてください。  | 6<br>お休み  |
| 7<br>お休み  | 8<br>お休み<br>体育の日・・・スポーツにしたいし、健康な心身をつちかう日です。   | 9<br>●火歩会<br>10:30~11:30<br>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。<br>【雨天中止】<br>ひきこもりサロン「とまりぎ」<br>14時~16時<br>in 矢野口自治会館                           | 10<br>●アートを楽しもう<br>13:30~15:00<br>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。  | 11<br>●手芸クラブ<br>13:30~15:30<br>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。バックを継続して作っている方もいます♪   | 12<br>●外出プログラム<br>深大寺散策、神代植物公園で秋バラ鑑賞！ 10:30~16:00<br>参加申込は10/10まで<br>交通費：稲城⇄調布 ¥133<br>調布⇄深大寺(バス) ¥206<br>当日保険代の 30 円を集合します。                    | 13<br>お休み |
| 14<br>お休み | 15<br>●月歩会<br>10:30~11:30<br>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。<br>【雨天中止】<br>●体操教室<br>14:00~15:00<br>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。                      | 16<br>●ボランティア活動<br>10:30~11:30<br>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。<br>●音楽にふれよう<br>14:00~15:30<br>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。 | 17<br>●おしゃべりサロン<br>14:00~15:00<br>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。  | 18<br>●パソコン教室Ⅱ<br>①13:00~14:00<br>②14:15~15:15<br>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。  | 19<br>●ぬり絵&折り紙クラブ<br>10:30~11:30<br>おしゃべりを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。<br>●朗読会<br>14:00~15:00<br>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。 | 20<br>お休み |
| 21<br>お休み | 22<br>●昼食会<br>10:30~13:00<br>メニュー：和定食<br>炊き込みごはん、お味噌汁、豆腐ハンバーグ<br>※メニューは案です<br>参加費：¥400<br>申込み：10/19(金)まで<br>エプロンを必ず持って来て下さい。                    | 23<br>●火歩会<br>10:30~11:30<br>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。<br>【雨天中止】<br>●何でも相談デイ<br>13:30~15:30<br>趣味の話や困りごとなど何でもお伺いできます。予約なしでOKです。      | 24<br>●メンズデイ<br>13:00~16:00<br>ひびきで釣り堀とバッティングを楽しみます。メンズの皆さんお待ちしています。お茶休憩もあります。10/23(火)までの申込み必要  | 25<br>●ほえむ発送ボランティア<br>10:30~11:30<br>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。<br>ひきこもりサロン「とまりぎ」<br>14時~16時<br>in 矢野口自治会館   | 26<br>●レディースデー<br>チーズフォンデュ<br>13:00~15:30<br>参加費：¥400<br>持ち物：エプロン<br>※切：10/25(木)<br>ホットプレートを使ってチーズフォンデュを楽しみます。デザートはマシュマロチョコです！                  | 27<br>お休み |
| 28<br>お休み | 29<br>●月歩会<br>10:30~11:30<br>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。<br>【雨天中止】<br>●美文字クラブ<br>14:00~15:00<br>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。 | 30<br>●パソコン教室フォローアップ<br>13:30~15:00<br>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。   | 31<br>●ぬり絵&折り紙クラブ<br>10:30~11:30<br>おしゃべりを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。<br>●歩こう会ロングバージョン<br>13:30~15:00<br>久しぶりの復活です。三沢川沿いの散歩をします。お茶休憩もあります。【雨天中止】 | <p style="text-align: center;"><b>プログラム詳細</b></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事になりました。今月はガストランチです。皆さん参加してください。ランチは¥499(税抜)から食べられますよ。</p> <p>●メンズデイ・・・久しぶりの響(ひびき)です。バッティングと釣りの両方を楽しむことができます。10/23(火)までに申込みをしてください。響を楽しんだ後はお茶休憩もありますのでいっぱい体を動かしましょうね♪</p> |   |           |