



ぽえむ 11月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



小安政美の俺日記

祝 巻頭写真！

地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので、歳末たすけあいバザーの季節となりました。

今年は11月23日（金・祝）に、第一中学の校体育館と校庭を会場として行います。

そこで、昨年同様バザー当日にジュース販売のお手伝いをしてくださるメンバーを募集します。

また、バザー品の受付けも行っています。買ったけれどもあまり着なかつた衣類（クリーニングがされているもの）・新品の雑貨（電気製品は除く）などありましたらご寄付ください。

急に寒くなってきましたので手洗いうがいをし、体調を崩さないように気をつけましょう。



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。

10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(金)の外出プログラムは深大寺散策と神代植物公園で秋バラ鑑賞をします。10日までに申込みをお願いします。

○22日(月)の昼食会は和定食です。メニュー(仮)は炊き込みご飯、お味噌汁、豆腐ハンバーグの予定です。参加費¥400と一緒に19日までに申込みをお願いします。

○24日(水)のメンズデイはひびきで釣り堀とバッティングをします。ひびきを楽しんだ後はお茶休憩もあります。前日までに申込みをお願いします。

○26日(金)のレディースデイはホットプレートを使ってチーズフォンデュをします。デザートはマシュマロチョコです。¥400を添えて前日までに申込みをお願いします。

★11月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：ビーフシチュー、カレー、とんかつ、からあげ、ラーメン
→スタッフで協議した結果、マカロニグラタン(先月のリクエスト)に決まりました。

熱々のスープで体を温めましょう♪

【外出プログラム】

リクエスト：ナマステパウナガル or シシュマハル、町田、巣鴨、すみだ水族館
→ナマステパウナガルは歩こう会等と組み合わせて実施を検討します。

外出プログラムはすみだ水族館&スカイツリーです。少し遠出になりますが楽しみましょう。

★その他(スタッフより)

- 定期面接を実施しています。
- 11/23(金)に歳末たすけあいバザーを実施します。ドリンク販売のボランティアさんを募集しています。ご興味のある方はスタッフまでお声掛けください。

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

ていならっきよ



- オオイ川が呼んでいるよ。オーイ、オーイと。
水の量もオオイかな?
- オレンジを買ってオレンチに来ないか?
- パスタを食べるのはパスしよう!
- お正月にはおモチを食べる?モチろん。このダジャレはおモチろいかな?モチろん。
- 冬はスキーのシーズンだね。僕はウイスキーはスキだから飲むけど、スキーはやらないね。





★プログラムの様子★



外出プログラム



9月はラゾーナ川崎に行って来ましたよ。真剣すぎる姿でランチのメニュー決めをして、楽しく過ごしました。雨でも動き回れる良い場所でした。

大人気ぼえむの日

6月から始まったぼえむの日です。華屋与兵衛で和食ランチを楽しんだあと、メンバーミーティングをしました。有意義な地活になるように皆さん色々意見を出してくれてとっても嬉しいです。プログラムを継続して行くためにも皆さん参加してくださいね！



障害者雇用勉強会



手芸クラブ

ハピネスサポーター西府の方から障害者雇用についてたくさん教えていただきました。メリット・デメリット両方を知ることによって自分に合った仕事を見つけてできるだけ長く勤められるのだとわかりました。11月はぜひ見学に伺いましょうね。よろしくお願いします。



◎11月は外出勉強会で実際にハピネスサポーター西府に行きますよ！皆さん参加してくださいね♪

たくさんの方が手芸を楽しんでくれています。男性でも参加してくれる方がいてプロミシングを作って良い気晴らしになっているようです。新たに刺し子を始めたメンバーさんもいます。



※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**

11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 お休み	29	30	31	1	2	3 お休み
<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。今日は道とん堀でお好み焼きランチです！前日までに参加申込をしてくださいね(*ω*)</p> <p>●外出勉強会・・・障害者雇用について教えていただいたハピネスサポーター西府へ見学に行きます。実際の雰囲気を知る良い機会です。見学後サイゼリアでお茶休憩もあります♪11/16(金)までに申込みをしてください。</p> <p>●PCフォローアップ・・・今月はお休みです</p>				<p>●パソコン教室Ⅰ</p> <p>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カレンダー②カレンダー</p>	<p>●ほえむの日</p> <p>ランチ&プログラム確認(旧メンバーミーティング)</p> <p>11:30～13:00</p> <p>内容は詳細を確認！今月は道とん堀！！前日までに申込みをしてください。</p>	
4 お休み	5	6	7	8	9	10 お休み
	<p>●月歩会</p> <p>10:30～11:30</p> <p>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</p> <p>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>●ボランティア活動</p> <p>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</p> <p>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>●アートを楽しもう</p> <p>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>●パソコン教室Ⅱ</p> <p>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カレンダー②カレンダー(進み具合によっては関数を実施します)</p>	<p>●レディースデイ</p> <p>フライパンで作るアップルケーキ</p> <p>13:30～15:30</p> <p>参加費は¥300/エプロン持参してください。切は前日までです。秋の味覚、りんごでケーキ作りをします。</p>	
11 お休み	12	13	14	15	16	17 お休み
	<p>●ぬり絵&折り紙クラブ</p> <p>10:30～11:30</p> <p>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。</p> <p>●体操教室</p> <p>14:00～15:00</p> <p>筋トシやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かせますよ。</p>	<p>●火歩会</p> <p>10:30～11:30</p> <p>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>ひきこもりサロン「とまりぎ」</p> <p>14時～16時 in 矢野口自治会館</p>	<p>●おしゃべりサロン</p> <p>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>●手芸クラブ</p> <p>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>●外出プログラム</p> <p>スカイツリー&すみだ水族館</p> <p>10:00～16:00</p> <p>参加申込は11/14まで 電車代:稲城⇄押上 ¥545 当日保険代の30円を集合します。手帳の提示で水族館の入館料が半額(¥1,030)になります。乗り換え回数としては少ないですが、長距離の移動になります。</p>	
18 お休み	19	20	21	22	23	24 お休み
	<p>●月歩会</p> <p>10:30～11:30</p> <p>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>●外出勉強会</p> <p>13:15～16:00</p> <p>ハピネスサポーター西府に見学に行きます。帰りにサイゼリアでお茶もします。</p>	<p>●音楽にふれよう</p> <p>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>●メンズデイ</p> <p>スイーツクラブです</p> <p>13:00～16:00</p> <p>稲田堤にスイーツを食べに行きます。 稲城⇄稲田堤往復 ¥248</p>	<p>ひきこもりサロン「とまりぎ」</p> <p>14時～16時 in 矢野口自治会館</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>歳末たすけあいバザー</p> <p>10時～14時</p> <p>今年もドリンク販売を任されることになりました。売り子さん 大大大募集です！</p>	<p>イラスト</p> <p>焼きそば</p>
25 お休み	26	27	28	29	30	12/1 お休み
	<p>本日、12月のほえむ発行日です！！</p> <p>●手話で話そう</p> <p>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>●ほえむ発送ボランティア</p> <p>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>●何でも相談デイ</p> <p>13:30～15:30</p> <p>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。</p>	<p>●XBOXスポーツ</p> <p>10:45～12:00</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>●美文字クラブ</p> <p>14:00～15:00</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。好きな本の書写もOKです。</p>	<p>●昼食会</p> <p>10:30～13:00</p> <p>メニュー: マカロニグラタン</p> <p>参加費: ¥400 申込み: 11/28(水)までエプロンを必ず持って来て下さい。</p>	<p>●歩こう会ロングバージョン</p> <p>10:30～12:00</p> <p>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> <p>●朗読会</p> <p>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>	