



ぽえむ12月

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

早いもので今年も残すところ12月のみとなりました。プログラムも大掃除やクリスマス昼食会と、年末の恒例行事が行われます。

クリスマス昼食会ではボランティアの皆さんをお招きしますので、メンバーの皆で日頃の感謝の気持ちをお伝えしましょう。

■今年のセンター開所日は **12月27日(木)** までとなっております。

■来年の開所日は **1月7日(月)** からです。



6月から始まったぽえむの日には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。

11月ぽえむの日報告です。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

- 9日(金)のレディースデイはフライパンでアップルケーキを作ります。300円を添えて前日までに申込みをしてください。
- 16日(金)の外出プログラムはスカイツリー&すみだ水族館に行きます。乗り換え回数は少ないですが、長距離の移動になります。水族館の入館料は手帳の提示で半額になります。14日までに申込みをしてください。
- 19日(月)の外出プログラムはハピネスサポーター西府に見学に行きます。9月の勉強会に続くプログラムで実際にお邪魔して雰囲気を見させてもらいたいと思います。16日(金)までに申込みをお願いします。
- 21日(水)のメンズデイはスイーツクラブです。稲田堤にスイーツを食べに行く予定です。
- 29日(木)の昼食会はマカロニグラタンを作ります。参加費400円を添えて前日までに申込みをお願いします。

★12月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：シチュー、ビーフシチュー、ケーキ
→クリスマス昼食会としてスペシャルメニューを作る予定です。

【外出プログラム】

リクエスト：シシマハル、橋本、多摩センター
→市内の方が皆さん参加してくれそうなので12月は若葉台散策
(ランチは馬車道でピザ食べ放題！)

★その他(スタッフより)

- 11/23(金・祝) 歳末バザーのドリンク販売のボランティアを募集します。
お手伝いをしてくださる方はスタッフにお伝えください。



You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

プチハンズで作りました。



ボランティアさんに教えてもらいながらポーチを完成させました。
クリスマス柄の布なのでこれからの季節にぴったりですね。



タカシナカムラのダジャレコーナー

- キュウシュウに行って何かをキュウシュウしよう
- スイカで電車に乗ると現金よりヤスイカ
- メロンは美味しいね。僕はいつもメロンにメロンメロンだよ
- クツを履くと笑ってしまうね、クックツとね
- 冬にかきゴオリを食べると風邪をひくね。コオリゴオリしたよ

★フログラムの様子★

昼食会



豆腐ハンバーグはパサついていそう、という意見もありましたが食べてびっくりふわふわのハンバーグに舌鼓を打ちました。目玉焼きも乗って豪華なランチ。四百円でこのボリューム、大満足できました。



炊飯器が悲鳴をあげるほどのボリュームになった豚バラ入り中華おこわ！もち米の食感とお醤油の香ばしい香り、おこげも出来てとっても美味しく食べられましたね。お腹いっぱいになりました。

レディーステイ



初めて食べたチーズフォンデュ！あつあつのチーズでやけどしないように食べました。



ホットプレートでチーズフォンデュに挑戦です。白ワインではなく牛乳を入れてチーズを伸ばしました。カロリーが高そうに見えて、たっぷりの野菜を食べることができるヘルシーメニュー！冬を迎える準備ができましたね。またみんな食べたいです。



メンズテイ



釣りよりも豆大福を食べることができて嬉しそうな政美さん


稲城の憩いスポットひびきに行きました。天気恵まれて晴天の下でプログラムを実施できました。参加人数は少なかったですが、安定の金魚釣り！新しい企画を計画中です。メンズの皆さんお楽しみに！市内の遊びスポット情報も募集中です。



※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

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2 お休み	3 ●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】 	4 ●ぬり絵&折り紙ク ラブ10:30~11:30 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。 ●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。	5 ●歩こう会ロングバージョン 13:30~15:00 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】	6 ●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、パソコンを教えてください。 ①②年賀状づくり	7 ●ほえむの日 ランチ&プログラム確認 11:30~13:00 内容は詳細を確認！スシローに行きます ●何でも相談デイ 13:30~15:30 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。	1 お休み 8 お休み
9 お休み	10 特別PG 南山で木の実拾い 10:30 出発 12/7までの申込必要 持ち物→お弁当、水分 服装→動きやすい格好 行きにスーパーでお弁当を買います。 ●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。	11 ●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」 14時~16時 in 矢野口自治会館	12 ●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。	13 ●福祉センター大掃除 9:50~ 福祉センター集合 ●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、パソコンを教えてください。 ①②年賀状作り※進み具合によっては①ワード②エクセルを行なう場合があります。	14 ●XBOXスポーツ 10:30~11:45 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。 ●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。絵本の世界を楽しみましょう。	15 お休み
16 お休み	17 ●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】 ●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。	18 ●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。	19 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 傾聴ボランティアのバングさんと一緒に楽しくおしゃべりしましょう。	20 ●レディースデイ クリスマス昼食会用 ケーキ作りボランティア 13:30~16:00 持ち物:エプロン 申込み:当日朝まで 女性の皆さんお手伝いよろしくお願いします。 参加費はもちろんなし。 翌日食べる用のケーキを作ります！ミニスイーツでお茶休憩もありますよ~	21 ●クリスマス昼食会 10:30~13:30 いつもプログラムでお世話になっているボランティアさんにお礼をする会です♪ 美味しいランチを作って食べますよ。 参加費:¥400 申込み:12/19(水)まで エプロンを必ず持って来て下さい。	22
23 天皇誕生日	24 振替休日 休み	25 ●外出プログラム 若葉台散策 11:10~16:00 電車代は往復で¥248 馬車道でピザ食べ放題ランチをする予定です。 事前申込が必要なので、メインメニュー(パスタ)を決めに12/19(水)までに福祉センターに来てお知らせください。 本日、1月ほえむ発行日	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。残り時間で切手整理も ●美文字クラブ 14:00~15:00 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。	27 ●手芸クラブ 10:00~12:00 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。 プロミスリング作りも行なっています。 ひきこもりサロン 「とまりぎ」 14時~16時 in 矢野口自治会館	28 福祉センター 閉館	29 お休み
30 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。今月はスシローランチです。場合によっては福祉センターに戻ってメンバーミーティングを実施します。 ●外出プログラム・・・若葉台の馬車道にピザ食べ放題に行きます。メインメニュー(パスタ)を事前に決めておく必要があるのに参加希望の方は12/19(水)までにメニュー決めて福祉センターに来てください。来所が難しい方は電話でお伝えするのでお知らせくださいね！ピザ食べ放題¥1069~です※個別会計不可になりますので、皆さんご理解ください。 ●福祉センター大掃除・・・センター大掃除に合わせてオープンスペースの清掃を行ないます。参加可能な方お待ちしております。 ●メンステイ、PCフォローアップ・・・今月はお休みです						

支援センターはH30年12月28日(金)~H31年1月6日(日)まで閉館です