



# ぽえむ



文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

新年、あけましておめでとうございます。



## 地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたか？  
 さて、「お正月に食べ過ぎてしまった」「運動不足だ」という方にお勧めなのが、運動系プログラムです。体操や歩こう会などに参加して、体と心をリフレッシュしましょう。  
 また、年明け **11日** は毎年恒例の初詣&お汁粉パーティーがあります。  
 皆さんにとって、これから始まる一年間が良い年でありますように！  
 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



6月から始まったぽえむの日には 3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

- 10日(月)の南山で木の実拾いがあります。お弁当と飲み物を持って、秋の自然を感じましょう。
- 13日(木)は福祉センターの大掃除をします。ご協力をお願いします。
- 20日(木)はレディースデイでクリスマス昼食会用のケーキ作りをします。女性のみなさんお手伝いをお願いします。参加費はなしで、当日朝までに申し込みをお願いします。
- 21日(金)はクリスマス昼食会をします。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。おいしいランチを作ってみんなで食べましょう。400円を添えて19日までに申し込みください。
- 25日(火)の外出プログラムは若葉台散策をします。馬車道でピザ食べ放題のランチをします。事前にランチのメニューを決めていただきますので、19日までに来所して申し込みをお願いします。

### ★1月のプログラムのリクエスト

【昼食会】リクエスト：おでん、お雑煮、肉じゃが  
→リクエストにお答えしておでんに決定しました！

#### 【外出プログラム】

リクエスト：シシユマハル、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



皆さんのおかげでバザー無事に終わりました！  
ご協力ありがとうございました。

### ★その他 (スタッフより)

- 年末年始の福祉センターの開館について

# You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



## 手芸クラブに初参加しました。 タカシナカムラのダジャレコーナー



初めて手芸に参加した小安實さんです。ビーズ自体は経験があったようで、作業をスムーズに進めていく姿がありました。カラフルなネックレスが出来ました。

また参加してもらえると嬉しいです。

- ケータイを持っていない人のことはフケータイと呼ぶのだね。
- おカネがナイ人は節約しないとイケないね。カネガネそう思ったよ。
- そのカレンダーはカレのだよ。カレンダー！
- だいたいエーヨンの大きさに紙を切ったよ。そんなもんでエーヨン。



# ★フログラムの様子★

## 昼食会



グラタン作りに挑戦です。11月の恒例メニューになっていますね。  
熱々のグラタンを取り出すのが心配でしたが、無事に取り出してたっぷり食べることができました。大満足な時間でした。

## 外出プログラム



すみだ水族館&スカイツリー見学です。遠かったですが、色々な経験ができました。かわいいペンギンがたくさんいてみんなでお気に入りを見つけました。帰りに見上げたスカイツリーの大きさに驚かされました。

## メンズデイ



毎度お馴染みのメンバーばかりで寂しい！という声が上がっています。メンズの皆さん参加するならば今がチャンスです。とっっても美味しいそうなおパンケーキ、羨ましい！

## ぽえむの日



ぽえむの日は道頓堀でお好み焼きを食べました。ランチはお得なメニューばかりで選ぶのが一苦労でした。熱々美味しい時間を過ごすことができました。

※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

# 1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5

## 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。今月はルパでパンを買おう！です。稲城駅のパン屋さんまでパンを買いに行き、福祉センターでみんなで食べる予定です。お茶はスタッフが準備します♪その後13時～メンバーミーティングをします。

●外出プログラム・・・ボウリング&大國魂神社お参りプログラムです。1ゲーム680円（手帳提示時）靴代370円です。ボウリングの後大國魂神社にお参りに行きます。

●初詣&お汁粉パーティー・・・参加は無料。青渭神社にお参り後福祉センターで色々なお餅を食べます。当日参加OKです！

6 お休み	7 ●ほえむの日 11:30～ ランチ会 13:00～ メンバーミーティング プログラム確認 ●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。予約すると優先的にお話できますよ。	8 ●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。 <b>ひきこもりサロン「とまりぎ」</b> 14時～16時 in 矢野口自治会館	9 ●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】	10 ●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。①ワード 童話入力 ②エクセル 関数	11 ●手話で話そう 11:00～11:45 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。 ●初詣&お汁粉パーティー 13:30～16:00 申込み:当日朝まで 参加費:無料	12 お休み
13 お休み	14 成人の日 祝日	15 ●外出プログラム 13:00～16:00 ラウンドワンでボウリング&大國魂神社お参り 申込み:1/10まで 料金:¥680 (手帳提示) 靴代:¥370 電車:¥154(片道) 保険代:¥30	16 ●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。 ●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。	17 ●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。①ワード 童話入力 ②エクセル 関数	18 ●レディースデイ 13:30～16:00 持ち物:エプロン 申込み:1/17まで Oごま団子 OボンデケーキO を作ります。参加費は300円です。楽しく美味しく丸めましょう♪	19 お休み
20 お休み	21 ●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】 ●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。	22 ●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。	23 ●ぬり絵&折り紙クラブ 10:30～11:30 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。 ●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。	24 ●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。 <b>ひきこもりサロン「とまりぎ」</b> 14時～16時 in 矢野口自治会館	25 ●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 ●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。 本日、2月号ほえむ発行	26 お休み
27 お休み	28 ●昼食会 10:30～13:30 メニューはあつあつおでん! 参加費:¥400 申込み:1/25(金)まで エプロンを必ず持って来て下さい。	29 ●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】 ●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。	30 ●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。 ●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。	31 ●パソコン教室フォローアップ 13:30～15:00 主に童話の入力をいただいています。その他、パソコンに関する疑問を解決できる時間です。	2/1 	2/2

平成31年1月7日(月)よりプログラム開始です