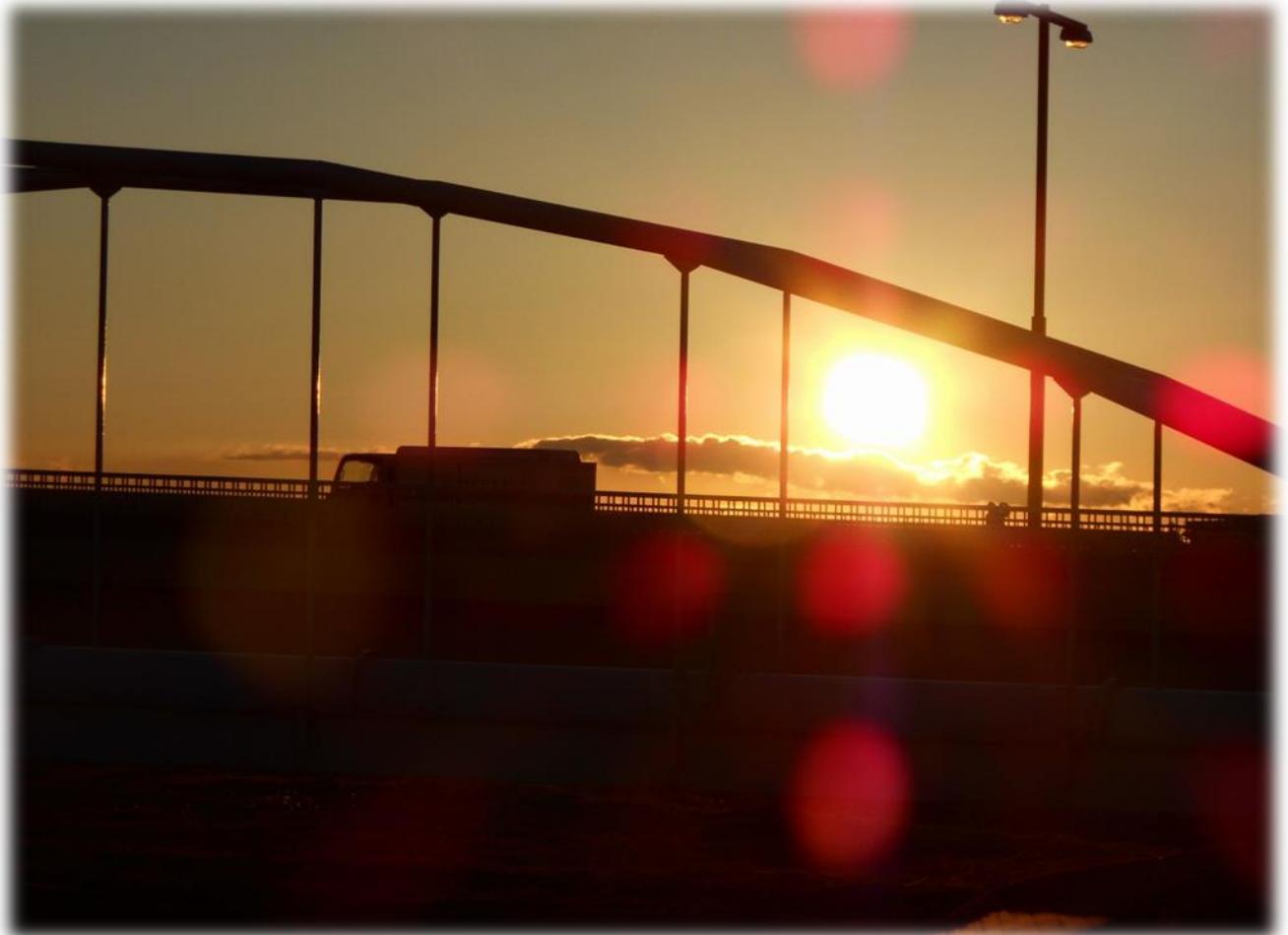




ぽえむ

February
23

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

2月と言えば節分ですね。節分には「季節の変わり目」という意味があるそうです。

季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調管理が難しい時期でもあります。昔の人はそれを知って豆まきをすることで無病息災を願ったのかも知れませんね。

さて、当センターでは2月より平成31年度の登録更新面接を行います。更新を希望される方はお早めに手続きをしてください。今年度の登録については3月31日をもって自動的に抹消となりますのでご注意ください。

●登録更新について

- ・更新希望の方はスタッフに声をかけ、面接の日程を予約してください。



ぽえむの日ランチ、メンバーミーティングどちらかの参加でもOKです。

1月は10名の方が参加してくださいました。

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。

1月メンバーミーティング報告です。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

- 1月11日(金) 初詣&お汁粉パーティーがあります。参加費無料ですので皆さん参加してください。申込みをしていただくと助かります。
- 1月15日(火) 1月の外出プログラムはボウリングに行きます。たくさんの方に参加してもらえると嬉しいです。皆さんの参加をお待ちしています。ボウリングの代金は手帳の提示で¥680になります。靴代は¥370です。府中本町までの電車代は片道¥154です。帰りに大國魂神社にも寄ります。
- 1月18日(金) レディースデイです。今回は調理で、ポンデケージョとごま団子を作る予定です。たくさん作りましょうね。参加費は¥300です。
- 1月28日(月) 昼食会のメニューはおでんです。参加費は¥400です。皆さんどんな具材が好きか教えてください。

★2月のプログラムのリクエスト

●昼食会メニューリクエスト

【リクエスト】

恵方巻・サンドウィッチ・パン・カレーライス(甘・辛)・グラタン

●外出プログラム

【リクエスト】

吉祥寺・南大沢・東京都美術館(上野)

★その他(スタッフより)

- インフルエンザや風邪にかかりやすい季節です。手洗いうがいを徹底して、不用意に人ごみの中には行かないようにしましょう。
- 温かいものを食べて、代謝の良い体作りをしておくのも大事なようです。



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



菅野さんより投稿
自宅で編んだマフラーです。
とっても素敵です☺

- 風邪のシーズン、ウガイをすることはゆウガイではないね。
- アップるケーキをアップ、アップして作ったよ。ギブアップしないで良かった。
- シンネン(新年)はシンネン(信念)を持って生きよう。
- 来年はユウキ(勇気)を持って生きよう。もっとユウキ(言う気)かな?
- カンシャ(官舎)は家賃が安いね。カンシャ(感謝)しないとね。

★フログラムの様子★

手芸クラブ

渡辺さん (バック)



菅野さん (お守り)



K・Mさん (box ティッシュカバー)

外出フログラム (in若葉台)



市内ということもありたくさんの方が参加してくださいました。
ピザ食べ放題では、食べたピザの合計枚数測定不能になりながら楽しい時間を過ごせました。特にデザートピザが美味しかったです。

クリスマス昼食会

日頃お世話になっているボランティアさんへ感謝の気持ちを込めて昼食会にご招待しました。

どのお料理も美味しくでき、少しでも気持ちが伝われば良いな、と感じました。

大勢で食べるご飯は格別な味です。



※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

2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
1/27	28	29	30	31	1	2	
<p align="center">プログラム詳細</p> <p>●ほえむの日・・・ケルメシティにお弁当を買いに行ったあと福祉センターでランチをします。もちろん持参もOKです。お茶はスタッフが準備します♪その後12時45分～メンバーミーティングをします。</p> <p>●レディースデイ・・・南大沢散策をします。ランチはリニューアルしたてのミートレアです。好きなものを食べるのができます。その後アウトレットで買い物三昧する予定です。電車代は片道195円掛かります。当日保険代の30円を集合します。</p> <p>●外出プログラム・・・リクエストにあった吉祥寺を散策します。テパ地下で買ったお弁当を井の頭公園で食べたいと思います(寒い場合は変更!)その後は動物園に行きます。入園料は¥400です。手帳の提示で無料になります。</p> <p>●昼食会・・・メニューは恵方巻(本巻き)です。参加費は¥400、必ずエプロンを持参してください。副菜に千チミを食べる予定です。</p>						<p>●ほえむの日 11:30～ランチ会 12:45～メンバーミーティング・プログラム確認</p> <p>●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。</p>	<p>●お休み</p>
3	4	5	6	7	8	9	
<p>●お休み お休み</p>	<p>●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。</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p> <p>●メンズデイ 13:00～16:00 立川散策をします。2/1(金)までに申込みをしてください。¥216(片道) ¥30(保険代)</p>	<p>●歩こう会ロングバージョン 13:30～15:00 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>●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</p>	<p>●レディースデイ 11:00～16:00 今月は南大沢散策 ミートレアで食事をします。その後アウトレット散策をします。稲城⇨南大沢(¥195) 保険代¥30 は当日集合します。2/6(水)までの申込みが必要です。</p>	<p>●お休み お休み</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
<p>●お休み お休み</p>	<p align="center">建国記念の日 祝日</p> <p align="center">福祉センターは閉館です</p>	<p>●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】</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>●歩こう会ロングバージョン 10:30～12:00 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>●アートを楽しもう 13:30～15:00 講師の先生に来ていただけます。自分のペースで描くことができます。</p>	<p>●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</p>	<p>●外出プログラム 10:30～16:00 今月は吉祥寺散策 井の頭公園&動物園 稲城⇨吉祥寺(¥278) 保険代¥30 は当日集合します。2/13(水)までの申込みが必要です。手帳の提示で動物園は無料になります。</p>	<p>●お休み お休み</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
<p>●お休み お休み</p>	<p>●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】</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p>	<p>●手芸クラブ 13:30～15:30 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。</p>	<p align="center">中央文化センターでハートフルステージ実施のためスタッフ終日不在です。プログラムも実施しません。</p>	<p>●お休み お休み</p>	
24	25	26	27	28	3/1	3/2	
<p>●お休み お休み</p>	<p>●昼食会 10:30～13:30 節分は過ぎましたが、恵方巻!! みんなで楽しく巻きましょう♪ 副菜はチヂミです! 参加費: ¥400 申込み: 2/22(金)まで エプロンを必ず持って来てください。 本日、3月号ほえむ発行</p>	<p>●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】</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p> <p>●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。</p>	<p>●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</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>3/1</p> 	<p>●お休み お休み</p>	