



# ぽえむ 4月

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



井の頭動物公園  
で良い写真が撮れ  
ました📷



## 地域活動支援センターからのお知らせ

徐々に気温が暖かくなり、春の心地よい陽気が続いています。  
プログラムでも南山でのお花見を企画していますので、是非ご参加ください。また、新年度にあたりプログラムの見直しを行います。メンバーの自主企画や、勉強会でこんなことを知りたい、こんなプログラムをしたい、といったことがあればスタッフにご相談ください。

前年度に更新・新規登録された方は、順次決定通知書と平成31年度の個別支援計画書をお渡しし、スタッフとの簡単な面談を行います。



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。

3月は7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。

3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

- 3月6日のメンズデイは調布散策です。皆優しくサポートしてくれるので初めて参加する方でも楽しく参加できますよ。まずは一度参加してみてください。
- 3月8日の外出プログラムは多摩センター散策です。ランチは和さ美（わさび）という創作居酒屋ランチです。メニューは当日決めていただければ大丈夫なので、みなさんまずは参加申込みをしてください。稲城から多摩センターまで片道¥154です。当日保険代の¥30を集金します。
- 3月15日のレディースデイはホワイトデースイーツ作りです。流行りのカフェのようなパンケーキを作りましょう。参加費は¥300です。トッピングも考えているのでたくさんの方に参加してもらえると嬉しいです。
- 3月25日は昼食会です。メニューは2月のミーティングで決めた、ちらし寿司と茶碗蒸しです。参加費¥400ですので申込み時に支払いを済ませてください。

★4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】

サンドウィッチ、ハンバーガー、ナポリタン、グラタン  
→サンドウィッチに決まりました。

●外出プログラム

【リクエスト】

立川、表参道、鎌倉の神社、調布  
→立川に決まりました。

★その他（スタッフより）

- 3月中に更新面接を受けてください。
- 4月から麦茶デイという日を設けたいと思います。オープンスペースでメンバーさん同士の会話が弾むと良いな、という願いを込めて企画しました。皆さんご活用ください。

麦茶デイの設置



このマークに注目

このマークがカレンダーにある日はオープンスペースで10時～16時30分まで麦茶を飲むことができます。皆さんでご利用ください。

今年もやってきた！南山散策！

春の山を散策に行きます。自然に癒されましょう♪

4月12日（金）10時30分出発

持ち物：飲み物、お弁当

服装：動きやすい格好で

※行きにお弁当の購入が出来ます

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

- おハカがないとハカないことになるね。
- おうメはウメが美味しいかな？おーうめえだから。
- 福祉センターは2階まででごかい（5階はないね）ゴカイ（誤解）のないようにお願いします。
- フルーツは2個までしか食べられないの？フルーツー（2個）だから
- ハイセイ（平成）はもう時期終わりだね。ハイセイ（平静）ではいられないね。





# ★フログラムの様子★

## 昼食会の様子



2月は節分！ということで、恵方巻きを作りました。韓国海苔巻きキンパ作りに挑戦し、とっても美味しく出来ました。コーンとカニカマを具材にしたサラダ巻も定番の美味しさでした。大勢の皆さんに参加してもらうことができ良かったです。

## 手芸クラブ



H・Mさんの作品です。

レシピを見ないで、自分の感覚でブックカバーを作っていました。すごい才能！とみんなを驚かせていました。

次回はどんな作品を作ってくれるのか楽しみです。

## 外出フログラムの様子

2月の吉祥寺散策です！パン食べ放題のオシャレなレストランでスペシャルランチを食べました。

その後は井の頭動物公園の散策でかわいい動物をたくさん見ることができました。動物たちの写真は巻頭ページに載っていますので見てくださいね。



※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

# 4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3/31 お休み	<p><b>●月歩会<sup>1</sup></b> 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><b>●手話で話そう</b> 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。</p>	<p><b>●ボランティア活動</b> 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><b>●XBOXスポーツ</b> 13:45~15:00 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><b>●パソコン教室 I</b> 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><b>●ほえむの日</b> 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</p> <p><b>●朗読会</b> 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>	6 お休み
7 お休み	<p><b>●何でも相談デイ</b> 13:00~16:00 趣味の話や困りごとなど何でもお伺いできます。予約をしてください。</p>	<p><b>●歩こう会ロングバージョン【雨天中止】</b> 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。</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><b>●アートを楽しもう</b> 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><b>●パソコン教室 II</b> 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><b>●南山散策</b> 10:30~14:00 南山へ春の花の観察に行きます。お弁当も食べる予定です。【雨天中止】 4/10(水)までに申込みをしてください。</p>	13 お休み
14 お休み	<p><b>●月歩会</b> 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><b>●体操教室</b> 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><b>●外出プログラム</b> 10:30~16:00 今月は立川ランチ&amp;昭和記念公園散策です。4/12までの申込み電車代は往復で¥565 稲城長沼駅で集合の方はスタッフまでお知らせください。昭和記念公園は手帳の提示で無料になります。</p>	<p><b>●おしゃべりサロン</b> 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><b>●手芸クラブ</b> 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。</p>	<p><b>●レディースデイ</b> 13:30~16:00 みんなで散歩に出掛けよう！星野珈琲にお茶に出掛けます。現地集合の方はスタッフまで教えてください♪申込み4/18まで。13時30分福祉センター出発です。</p>	20 お休み
21 お休み	<p><b>●歩こう会 ロングバージョン</b> 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><b>●美文字クラブ</b> 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。 4/22(月) 本日ほえむ発行</p>	<p><b>●ぬり絵&amp;折り紙クラブ</b>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><b>●音楽にふれよう</b> 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><b>●メンズデイ</b> 13:00~16:00 名所めぐりシリーズ「高幡不動尊金剛寺」 片道¥308 保険代¥30必要です</p>	<p><b>●ほえむ発送ボランティア</b> 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。切手整理も行ないます。</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><b>●屋食会</b> 10:30~13:30 サンドウィッチ 参加費: ¥400 申込み: 4/24(水)まで エプロンを必ず持って来て下さい。</p>	27 お休み
28 お休み	29	30	5/1	2	3	
<p><b>プログラム詳細</b></p> <p>●ほえむの日・・・向陽台にできたローソンとココイチにお昼を買いに行きます。もちろん持参もOKです。食事後、メンバーミーティングを実施します。</p> <p>●外出プログラム・・・メンバーミーティングで意見が出た立川に行きます。当日は立川でラン千後、昭和記念公園に行きます。片道ごとに電車代が変わります。行き: ¥349/帰り: ¥216 掛かります。当日保険代の30円を集合します。ランチは立川で食べます。昭和記念公園入園は¥450です。手帳の提示で無料になります。</p> <p>●レディースデイ・・・散歩をしながら星野珈琲まで行きます。楽しくおしゃべりしましょう♪</p> <p>●メンズデイ・・・名所めぐりシリーズ「高幡不動尊金剛寺」に行きます。片道¥308。メンズ集まれ~!</p>						

地活は4/27~5/6までお休みです。4/22(月)に5月のほえむ発行されますのでよろしくお祈りします。