

5 ぽえむ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



小安政美さんの投稿です

地域活動支援センターからのお知らせ

鯉のぼりが悠々と空を泳ぎ、鮮やかな新緑がまぶしい季節となりました。

気候的には1年の内で一番過ごしやすい季節ですが、5月病という言葉があるとおり慣れない環境で頑張り過ぎると、ストレスや疲れがたまり気分の落ち込みや意欲の低下がみられることがあります。そんな時は気分転換と十分な休養を取るようにしてください。

当センターでは、登録していてもあまり来所できない方を対象に訪問活動を行っています。希望される方は、スタッフにご相談ください。



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。

4月は9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。

※5月は連休明け5月7日(火)にメンバーミーティング実施します。

4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

- 4/8(月)は何でも相談デイがあります。悩み事や趣味の話何でもお伺いできる良い機会です。申込みをしていただいた方が確実に面接できます。
- 4/12(金)は毎年お世話になっている里山プロジェクトみなみの方の案内で、南山散策をします。春の花が見ごろのようです。現地でお弁当も食べます。行きにスーパーに寄ってお弁当購入可能です。
- 4/16(火)は外出プログラムで昭和記念公園に行きます。立川で途中下車してランチを食べるので、往復の交通費に違いが出ます。当日保険代の30円を集金します。
- 4/19(金)はレディースデイです。みんなで星野珈琲までお茶に出掛けます。現地集合の方は必ずスタッフまでお申し出ください。前日までの申込みが必ず必要です。
- 4/26(金)は昼食会です。久しぶりのパンメニューでサンドウィッチ作りをします。副菜も楽しみにしててください。参加費は400円です。4/24(水)までに申込みをしてください。

★5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】そうめん、冷やし中華、餃子、春巻き、カレー
→冷やし中華に決まりました。
- 外出プログラム
【リクエスト】新宿、東京タワー、バスハイク、ディズニーランド、ディズニーシー、ららぽーと、ムーミン展、高尾山
→ムーミン展に決まりました。開催場所が六本木と遠いのでスタッフ間で協議します。

★その他(スタッフより)

- 平成31年度の人事異動で、守屋さんが通所事業係へ異動することになりました。4月から山下祐樹さんという男性職員が入ります。皆さんよろしくお祈りします。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

T・Yさんからの投稿です



タカシナカムラのダジャレコーナー

- シンセツ(新雪)を踏んだらシンセツ(親切)にしてもらったよ。
- シンネンの挨拶を言おうとしたら、眠くなってきたよ。
そんなことシンネン(知らない)
- トウブ(頭部)にトウブン(糖分)が届くといいね。
- トウブ(東部)にはトウブン(当分)行かないことにしたよ。
- 冬にはアイスを食べない方がよいよ。アイ スィー(I see)

★フログラムの様子★

手芸クラブ



MNさんの作品です。長い時間を掛けて丁寧にパッチワークに取り掛かりました。完成したパッチワークはポーチに仕立て上げました。とっても丁寧に根気のいる作業、頑張りましたね。

昼食会



○メニュー○

- ・麩味噌汁
- ・チラシ寿司
- ・棒春巻き
- ・茶碗蒸し
- ・日向夏



今回もたくさんの方に参加していただきました。ホットプレートで作った茶碗蒸しも大成功で、みんなで美味しく食べることができました。バランスの良い食事作りができ良かったです。

レディースデイ



5 cm以上あるパンケーキを作り、たっぷりのトッピングで美味しく食べました。別の生地で作った炊飯器マーブルケーキも絶品でした。

外出プログラム

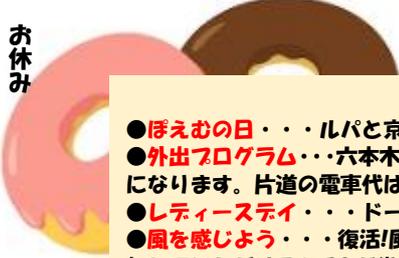


多摩センター散歩に行きました。定食ランチやお茶休憩では皆でたくさんの会話ができて、良いリフレッシュの時間になりました。

※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**

5月カレンダー

		火	水	木	金	土
 お休み みどりの日		30 日	1 即位の日	2 休日	3 憲法記念日	4 お休み みどりの日
		プログラム詳細 ●ほえむの日・・・ルバと京王ストアに買い物に行きます。お弁当持参もOKです。 ●外出プログラム・・・六本木ヒルズまでムーミン展に出掛けます！入場料は¥1800で、手帳の提示で半額の¥900になります。片道の電車代は¥494です。当日保険代の30円を収集します。ムーミンの世界を楽しみましょう♪ ●レディースデイ・・・ドーナツを作ります♪初の試みです。参加費¥300、5/9までの申込みが必要です。 ●風を感じよう・・・復活/風を感じよう♪城山公園までウォーキングをして軽い運動をします。たくさんの方に参加していただくとPGが継続できます！ぜひよろしくお願いいたします。				
お休み こどもの日		7 振替休日	8	9	10	11 お休み
		●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	●XBOXスポーツ 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。	●手芸クラブ 10:15～12:00 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。	●レディースデイ 13:30～16:00 ドーナツを揚げよう！初めての挑戦です。色々な種類を作ってみましょう♪ 参加費¥300 参加×切5/9(木)	
12 お休み	13	14	15	16	17	18 お休み
●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。	●歩こう会ロングバージョン【雨天中止】 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。 ひきこもりサロン「とまりぎ」 14時～16時 in 矢野口自治会館	●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。	●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うちわイラスト作成 ②うちわイラスト作成	●外出プログラム 10:00～16:00 今月は六本木までムーミン展に行きます。5/15(水)までの申込みが必要です。電車代は片道で¥494 展示は手帳の提示で半額になります。		
19 お休み	20	21	22	23	24	25 お休み
●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。	●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。	復活！！ ●風を感じよう 13:30～15:00 城山公園まで散歩に出掛け、バトミントンやボール運動をします。往復のウォーキングだけでもOKです。【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	●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。		
26 お休み	27	28	29	30	31	6/1 お休み
●昼食会 10:30～13:30 メニュー:冷やし中華 参加費: ¥400 申込み:5/24(金)まで エプロンを必ず持って来て下さい。 本日ほえむ発行	●ぼ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。切手整理も行ないます。 ●何でも相談デイ 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。	●アートを楽しもう 13:30～15:00 講師の先生に来ていただきます。自分のペースで描くことができます。	●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うちわイラスト作成 ②うちわイラスト作成	●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。 ●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。		