

# 11 がっほえお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ともこさんの作品です。

## 地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので、歳末たすけあいバザーの季節となりました。

今年は **11月23日(土・祝)** に、第一中学の校体育館と校庭を会場として行います。

バザーの収益金は、歳末たすけあい募金として、稲城市の高齢者や障害者、子育て世帯の支援、ボランティア活動などに幅広く活用させていただきます。ぜひお越してください。

また、バザー品の受付も行っています。新品または未使用品の衣類や雑貨などありましたらご寄付ください。 ※お預かりできないものもございます。詳しくは社協だよりをご確認ください。急に寒くなってきましたので手洗いうがいをし、体調を崩さないように気をつけましょう。



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。

10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。

10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

- ・11日(金)の外出プログラムは深大寺と植物公園に行きます。深大寺そばを食べて、植物公園のバラフェスタを楽しみます。
- ・18日(金)は、レディースデイとメンズデイがあります。レディースデイはメロンパン作りをします。メンズデイでは、バッティングセンターひびきに行き、アメリカ散策をする予定です。
- ・28日(月)は昼食会があります。焼きうどんを作る予定です。
- ・昼食会、外出プログラムは定員が埋まってしまったので、申込希望があればキャンセル待ちになります。

### ★11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】

炊き込みごはん&豚汁、カレーライス、ちゃんこ鍋、クリームシチュー、オムライス、ハヤシライス、豆腐ハンバーグ

→炊き込みごはん&豚汁に決まりました。

#### ●外出プログラム

【リクエスト】

多摩動物公園、猫カフェ、八王子?の美術館、睡眠カフェ、ボーリング、季乃彩温泉

→多摩動物公園に決まりました。

### ★その他

- ・スタッフより、11月は歳末バザーの関係で、プログラムの部屋を借りることができない期間があります。
- ・メンバーより、バドミントンや卓球のプログラム等で体を動かしたい。  
→11月に「風を感じよう」(バドミントン)を予定に入れました。卓球は調整できなかつたので、今後検討します。

# You & Me

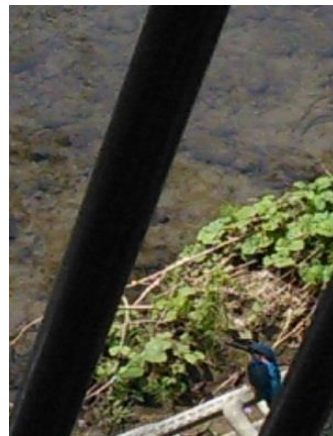
(このページはメンバーさんの投稿欄です)

## 政美さんからの投稿です



朝の散歩の時に  
撮りました。  
早起きは素晴らし  
いですね☺

## ともこさんからの投稿です



みさわ川でカワセミを  
見つけました。  
右下にご注目ください☆



# ★フログラムの様子★

## 昼食会



昼食会は温玉のせキーマカレーを作りました。

やわらかいチキンと昔なつかしい春雨サラダもとてもおいしかったです！



## ぬいえ&折紙クラブ

洋服やピアノ、カエル、くつ下など、折り紙でいろいろな作品を作りました。



## レディースデイ



9月のレディースデイは、ホットプレートでチョコブラウニーを作りました。生クリームとバニラを添えておいしくいただきました(^ ^)

## 外出プログラム in イケア立川



立川のパーミヤで中華ランチをして、イケアに行きました。北欧の生活雑貨を見て、バスマットや置時計を買ったメンバーもいました。たくさん歩いて良い運動にもなりましたね。みなさんお疲れ様でした！



※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**

# 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10/27 お休み	28	29	30	31	1	2 お休み
<b>プログラム詳細</b> ●ほえむの日・・・弁当持参でみんなでランチをして、メンバーミーティングをします。申込は不要です。 ●外出プログラム・・・多摩動物公園に行きます。手帳の提示で入園料は無料になります。昼食は園内のカフェで購入予定ですが、お弁当を持参していただいても構いません。 ●メンズデイ・・・福祉センターからバスを利用して、オーエンスに行きます。ジムで良い汗を流しましょう。 ●レディースデイ・・・徒歩で星野珈琲に行き、お茶をします。						
3 お休み 文化の日	4 振替休日	5 ●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。自分のペースで絵を描きます。	6 ●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。	7 ●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カレンダー作成 ②同上	8 ●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。プロミシング作りも行なっています。	9 お休み
10 お休み	11 ●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。 ●体操教室 14:00～15:00 講師の先生に来ていただき、筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かします。	12 ●ワード自主トレクラブ 10:30～11:45 朗読会の絵本の台本入力作業をします。ワードでの他の作業もOK。	13 ●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。	14 ●レディースデイ 五右衛門でランチ! 11:00～14:00 パスタで有名な五右衛門まで歩き、ランチをします。 申込：11/13まで	15 ●外出プログラム 多摩動物公園に行こう! 10:30～16:00 申込：11/13まで 電車代：片道283円 定員：7名(先着順) ※手帳持参、保険代30円は当日徴収	16 お休み
17 お休み	18 ●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】	19 ●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。	20 ●風を感じよう 13:30～15:30 城山公園までウォーキング後、バドミントンやバレーボールなど簡単な運動をします。見学参加もOKです。 【雨天中止】	21 ●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カレンダー作成 ②同上	22 翌日のバザー準備のためプログラム実施はありません。申し訳ありません。	23 お休み 勤労感謝の日 歳末たすけあいバザー!
24 お休み	25 ●メンズデイ 筋トレクラブ! 13:30～16:00 オーエンスに行きます。申込11/21(木)まで バス代：片道180円 利用料：400円(手帳提示で無料です) ※ほえむ発行日	26 ●論語の峠 10:30～11:30 孔子の『論語』をみんなで音読し、感想を出し合います。心が洗われる良い時間ですよ。	27 ●昼食会 ☆10:00～12:30 メニュー：炊き込みごはん&豚汁 参加費：400円 申込切：11/25(月) エプロン持参 ☆時間にご注意ください	28 ●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。切手整理も行ないません。	29 ●XBOXスポーツ 13:30～14:45 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。	30 お休み

●何でも相談デイはお休みです。プログラムはありませんが、相談したいことがあれば、お気軽に職員にお声がけください。

