

12 が* っ* ほ * え * ろ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



よもぎやんからの投稿です

地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので今年も残すところ12月のみとなりました。プログラムも大掃除やクリスマス会、忘年会等、年末のイベントが多く行われます。

クリスマス会はいつもお世話になっているボランティアの皆さんをお招きします。メンバーの皆で日頃の感謝の気持ちをお伝えしましょう。

- 今年のセンター開所日は**12月27日(金)**までとなっております。
- 来年の開所日は**1月6日(月)**からです。



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。

11月は5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。

11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

- ・14日(木)はレディースデイです。パスタで有名な五右衛門でランチの予定です。
- ・15日(金)の外出プログラムは多摩動物園に行きます。
- ・25日(月)はメンズデイです。オーエンスのジムに行く予定です。
- ・27日(水)は昼食会があります。メニューは炊き込みご飯と豚汁です。

★12月のプログラムのリクエスト

12月の昼食会、外出プログラムは年末の季節に合わせてクリスマス会(午後実施予定)、忘年会という形式で行う予定です。

●クリスマス会リクエスト

- ・かたい食べ物は嫌だ。
- ・サンドイッチなど軽食があるといい。

●忘年会リクエスト

- ・これまでに馬車道、道頓堀、スターバックスに行ったことがある。

★その他

- ・曜日が固定されているプログラムは、別の曜日に動かすことはできるのか？
→可能な限り対応します。部屋の都合上動かすことが難しいものもあります。
- ・カラオケに行きたい。
- ・レディースデイはお菓子作り、ランチ、お茶などが良い。
→今後の参考にさせていただきます。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

SさんとKさんの投稿です



プチハンズ等の地域の活動に参加して、作成しました！イヤリングとコースターです。

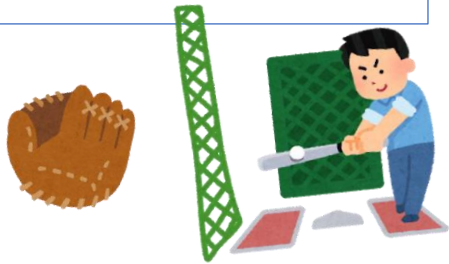
政美さんからの投稿です



多摩川からの朝日を撮影したようです。趣味のカメラにどんどん磨きがかかっていますね(^-^)

★フログラムの様子★

メンズデイ



9月は矢野口にあるバッティングセンターひびきに行ってきました。
今回は6名の参加でした☆
今後も活動のリクエストを募集中です！

レディースデイ



9月はメロンパンを作りました。
オーブンの火加減が難しく、レシピの半分の焼き時間で出来上がりました！
3つの工程のみで簡単に作れたメロンパン、みんなでおいしくいただくことができました☆

歩こう会



今回は社会福祉士の実習生たちと総勢16名で、アメリカまで散策してきました。
天候も良く、普段話す機会が少ない学生さんとの交流を楽しむことができました！

外出プログラム 調布深大寺&植物公園



おそばおいしいよ〜

雨予報が心配の中、台風の前日に行ってきました！
みなさんの日ごろの行いが良かったようで、ほとんど雨に降られず終えることができました。
植物園のバラも美しく、タイミングよく大きな時計のベルのメロディーを聞くことができました。

手芸クラブ



手芸クラブで制作したみなさんの作品です。プログラムでは縫物をはじめ、アクセサリ作りや、編み物等、さまざまな作品作りに取り組んでいます。初心者の方には、比較的簡単なポケットティッシュカバーやティッシュボックスカバー作りをお勧めしています。興味のある方はぜひお越しください。

※ぼえむの発行は毎月**25日**（12月を除く）

※メンバーミーティングは毎月**第一金曜日**

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 ●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 にします。【雨天中止】 ●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。	3 ●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。	4 ●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。	5 ●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 もらいます。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数	6 ●ランチ会 12:00~12:45 みんなでランチをしま す。弁当持参。 ●メンバーミーティング 13:00~13:15 今月のプログラムの確 認や、次月のプログラム 等について話し合いま す。	7 お休み
8 お休み	9 ●歩こう会 13:30~14:45 みさわ川沿いの散歩を します。市役所付近の カフェ「Tiam」で、お 茶休憩をします。 【雨天中止】	10 ●手芸クラブ 10:15~11:45 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。	11 ●特別外出PG 事業所見学会 13:20~15:20頃 市内に9月にオー プンした就労継続支援 B型事業所『なえぎ』 の見学に行きます。 ※詳細は下記参照 申込：前日まで	12 ●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 てもらいます。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数	13 ●センター大掃除 10:30~ 1年間お世話になっ たオープンスペース の掃除をします。 参加できる方はスタ ッフまでお声がけく ださい。	14 お休み
15 お休み	16 ●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。講 師の先生が優しく教 えてくれますよ。	17 ●ワード自主クラブ 10:30~11:45 朗読会の絵本の台本の 入力作業をします。パ ソコンのマウス操作の 練習や、ワードで他の 作業もOKです。	18 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 傾聴ボランティアのパ ンタさんと一緒に楽し くおしゃべりしましょ う。	19 ●レディースデイ クッキー作りボラン ティア募集！！ 13:30~15:00 クリスマス会で、ボラ ンティアさんへプレゼ ントするクッキーを作 ります。 参加費無料 申込：12/18まで	20 ●クリスマス会 14:00~15:30 ミニケーキ&ビンゲー ムあり！ 地活のボランティアさ んも招待します。 ※詳細は下記参照 参加費：250円 申込：12/18まで	21 お休み
22 お休み	23 ●メンズデイ ホットケーキを作ろう！ 13:30~15:30 スーパーで買い出しか ら始め、ホットプレートで みんなで作ります。 調理から参加でもOK！ 参加費：200円 申込：12/20まで ★ぼえむ発行日	24 ●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 ているぼえむの発送準 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。	25 ●アートを楽しま う 13:30~14:45 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。	26 ●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。	27 ●外出プログラム 道頓堀de忘年会 11:30~13:30 今年最後のプログラム は道頓堀ランチです。 みんなで楽しくお好み 焼きを食べて、1年を 締めくくりましょう！ 申込：12/25まで	28 お休み
29 お休み	30	31	プログラム詳細 ●事業所見学会 ・・・稲城駅から徒歩5分の場所にある「なえぎ」の見学に行きます。農作業やアニメグッズの組み立て、資格取得支援等を行っているようです。開所したばかりなので、大人数の中に入っていくことが苦手な方にもおすすめです。お気軽にご参加ください。詳しくは職員まで。 ●クリスマス会 ・・・日頃お世話になっているボランティアさんに感謝の気持ちを伝える機会です。ミニケーキやお茶菓子を食べながら、みんなで楽しく交流を深めましょう。ビンゴゲームも実施予定ですが、景品は期待しないでくださいね。 ※今年の南山木の実拾いは、台風の影響により環境が整わないためお休みです。 ※イベント多数のため、今月の屋食会はお休みです。			



支援センターは、R1年12月28日~R2年1月5日まで閉館しています。
ぼえむ1月号は、月末のセンター閉館により、23日に発行します。