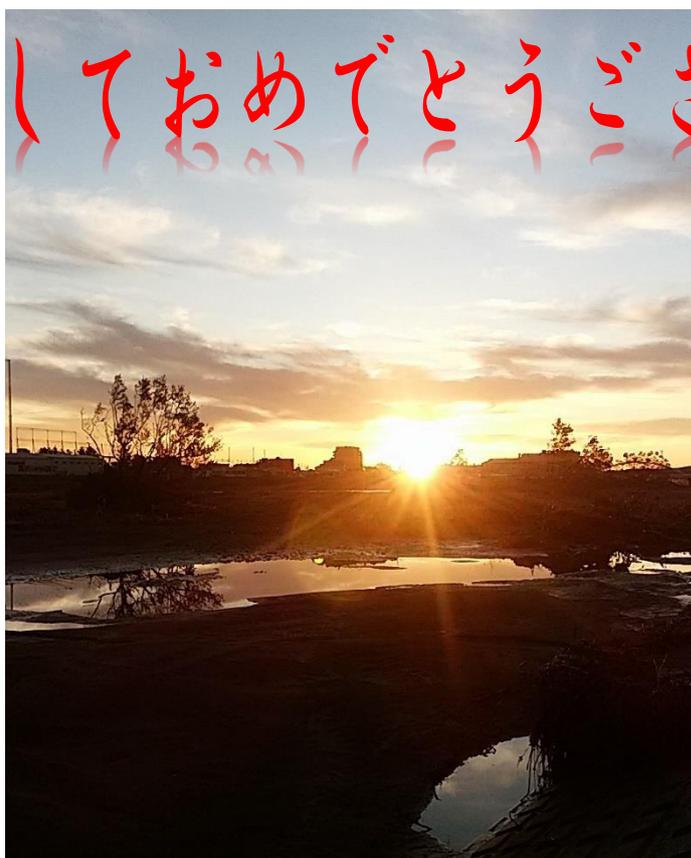


アガッぽえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

あけましておめでとうございます



撮影..政美さん

地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたか？
さて、「お正月に食べ過ぎてしまった」「運動不足だ」という方にお勧めなのが、運動系プログラムです。体操や歩こう会などに参加して、体と心をリフレッシュしましょう。また、年明け10日は毎年恒例の初詣&お汁粉パーティーがあります。
皆さんにとって、これから始まる一年間が良い年でありますように！
本年もどうぞよろしくお願い致します。



12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。

12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

- ・13日はオープンスペースの大掃除をします。お手伝いいただける方はスタッフまでお知らせください。
- ・19日のレディースデイは、次の日のクリスマス会でボランティアさんにプレゼントするクッキーと一緒に作ってくださるボランティアを募集します。参加費は無料ですので、申し込みをお願いします。
- ・20日はクリスマス会です。地活のボランティアさんも招待し、ミニケーキやお茶菓子を食べながら交流します。ビンゴゲームも実施予定ですが、景品はあまり期待しないでくださいね。
- ・メンズデイはホットケーキを作ります。スーパーの買い出しからみんなで一緒に行く予定です。ぜひご参加ください。
- ・27日の最後のプログラムは、忘年会を兼ねて道頓堀でランチをします。

★1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】

キムチ鍋(4票)、ちゃんこ鍋(6票)、クリームシチュー(4票)
→リクエストをもとにスタッフで協議します。

●外出プログラムリクエスト (レディースデイ、メンズデイ含む)

イオン散策、ケーキバイキング OR ケーキでお茶、スタミナ太郎(堀之内駅)
メンズデイ→ボーリング、バッティングセンターひびき、卓球
→リクエストをもとにスタッフで協議します。

③その他

- ・ぽえむの予定表の表記について
→みなさんの意見を聞き、現行のまま継続していくことになりました。
- ・年末年始の閉所について

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

『わかっていても!』
K
人間いつかは必ず 終わりが来る
しかし、この死という奴
できたら来て欲しくない
同じ時代を生きた奴
皆、一樣、同じじゃない
ダブった時代を生きた奴
ダブった考え 持っている
昔から、そう昔から
言った言葉と聞いた声
我らが見たもの、見えた角度
皆違ったものになる



アート展の 出展作品募集!

1/15(水)に市内でアート展『障がい×いなぎ×アート=みんなの絵がお』が実施されます。(プログラムとして観に行く予定です)
そこで出展したい作品があれば展示が可能です。希望者は前日までにスタッフへご相談ください。



★フログラムの様子★

昼食会

11月は、きのこの炊き込みご飯、豚汁、鮭とほうれん草の卵焼きを作り、デザートにみかんを食べました。
味付けもちょうど良く、おいしくいただきました(^)/



豚汁の味付け中



卵焼きをひっくり返してます



完成！！

アートを楽しもう



アートを楽しもうでは、参加者それぞれが自由に絵を描いて過ごしています。迷った場合は、講師の稲田先生に相談もできますよ。

レディースデイ 五右衛門でランチ



総勢9人で、大丸にある pasta 専門店の五右衛門まで歩いてランチをしてきました。
デザートまで注文した参加者も多く、食後も運動を兼ねてしっかり歩いて帰ってきました☆



外出プログラム 多摩動物公園に行こう



11月の外出プログラムは多摩動物公園に行って来ました。
天気も良く、みんなで楽しく動物たちを見ることができました！
いつものんびりなカンガルーが活発に動く珍しい姿を見ることができましたよ☆

※ぼえむの発行は毎月**25日**

※プログラム確認は、ぼえむの日**毎月第一金曜日**

1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29 お休み	30	31	1	2	3	4 お休み
プログラム詳細 ●外出☆アートを楽しもう・・・アート展「障がい×いなぎ×アート=みんなの絵がお」 を見に行きます。地活のメンバーさんの作品も展示予定なので、みんなで見に行きましょう。鑑賞後は、スタバでお茶休憩の予定ですが、休憩せずに途中離脱もOKです。 ●外出プログラム・・・スタミナ太郎のバイキング に行きます。食べ放題 90分 1300円(+税)のコースです。肉やお寿司、デザート等、さまざまな食事があるようです。最寄駅：京王堀之内駅						
5 お休み	6 ●ランチ会 12:00～13:00 プログラムの確認や、次月のプログラム案等について話し合います。 ●メンバーミーティング 13:00～13:15 プログラムの確認や、次月のプログラム案等について話し合います。	7 ●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。	8 ●XBOXスポーツ 13:15～14:30 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。	9 ●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 童話の入力 ②エクセル 関数	10 ●初詣 & お汁粉パーティー 13:30～16:00 青清社にお参り後、センターでお餅を食べます。お汁粉パーティーのみの参加もOKです。 参加費:100円 申込:前日まで	11 お休み
12 お休み	13 成人の日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日です。	14 ●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】	15 ●外出☆ アートを親に行こう 14:00～15:30 障害のある方が作ったアート作品を見に行きます。スタバでお茶休憩あり。 場所:地域振興プラザ 申込:当日まで ※詳細上記参照	16 ●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 童話の入力 ②エクセル 関数	17 ●メンズデイ 卓球大会！！ 13:30～16:00 センターで卓球をします。当日参加OKです！	18 お休み
19 お休み	20 ●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ださいますよ。	21 ●ワード自主クラブ 13:30～15:45 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。	22 ●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。	23 ●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。	24 ●レディースデイ 『花カフェ トラジェ』でお茶をします 14:00～15:30 稲城駅直結のかわいいカフェでお茶をします。☝1杯500円程度 申込:1/23まで	25 お休み
26 お休み	27 ●昼食会 10:30～13:00 メニュー: クリームシチュー 参加費:400円 申込:1/24まで 定員:10名 エプロン持参 ☆ぼえむ発行日	28 ●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。	29 ●手芸クラブ 13:15～14:45 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。	30 ●外出プログラム スタミナ太郎(食べ放題)de ランチ! 11:00～14:00 電車賃:178円 保険代30円当日徴収 申込:1/28まで ※詳細は上記参照	31 ●美文字クラブ 10:30～11:30 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。 精神保健福祉講座 13:30～15:00 ※詳細は下記参照	2/1 お休み

【精神保健福祉講座】 精神障害とリカバリー ～はたらくこと～

メンバーの中村さんにリカバリーキャラバン隊として、障害を持ちながらも自分らしい人生を生きようとするリカバリーの経験をお話しいたします。その他、就労移行支援事業所の職員さんからのお話もあります。興味のある方はぜひ聞きに来てください。