

2がっぽえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ともこさんからの投稿です

地域活動支援センターからのお知らせ

2月と言えば節分ですね。節分には「季節の変わり目」という意味があるそうです。

季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調管理が難しい時期でもあります。昔の人はそれを知って豆まきをすることで無病息災を願ったのかも知れませんか。

さて、当センターでは2月より令和2年度の登録更新面接を行います。更新を希望される方はお早めに手続きをしてください。今年度の登録については3月31日をもって自動的に抹消となりますのでご注意ください。

●登録更新について

- ・更新希望の方はスタッフに声をかけ、面接の日程を予約してください。

発行: 社会福祉法人 稲城市社会福祉協議会 障害者地域活動支援センター

住所: 〒206-0804 東京都稲城市百村7番地(福祉センター内)

電話: 042-370-2480 FAX: 042-379-3722 メール: soudan@inagishakyo.org



ふ

る

ぐ

ら

あ



1月のメンバーミーティングの報告です。今回は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午後実施予定です。
プログラムのリクエスト等があれば（なくてもOK）、ご参加をお待ちしています！

1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

- ・10日「初詣&お汁粉パーティー」は、青渭神社にお参りした後、センターでお餅を食べます。参加費は100円、申し込みは前日までです。
 - ・15日「外出☆アートを観に行こう」は、障害のある方が作ったアート作品を見に行きます。場所は地域振興プラザです。鑑賞後、スタバでお茶休憩をします。申し込みは当日までです。
 - ・17日「メンズデイ」は卓球大会をします。
 - ・24日「レディースデイ」は、花カフェトラジェでお茶をします。稲城駅直結のカフェです。コーヒー1杯500円程度です。
 - ・27日「昼食会」は、クリームシチューを作ります。参加費は400円です。定員は先着10名で、24日までに申し込みをお願いします。
 - ・30日「外出プログラム」は、スタミナ太郎（食べ放題）でランチバイキングをします。電車賃は片道178円で、保険代30円が必要です。食べ放題90分1300円+税のコースです。
- ※31日は、精神保健福祉講座があります。タイトルは『精神障害とリカバリー ～はたらくこと～』です。メンバーの中村さんも発表するので、ご参加ください。

★2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】

おにぎりや具を自分で選んで握る（3票）、焼うどん（2票）、グラタン（1票）、シュウマイ（1票）、焼きそば（1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）

葛飾区柴又（3票）、ボウリング（1票）、南町田アウトレット（1票）

→リクエストをもとにスタッフで協議します。

You&Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）

投稿者募集！！

手作り作品や撮影した写真等を投稿して下さる方を募集しています。

俳句や、手芸品、絵画等、なんでも構いません。お待ちしております(^-^)

今年の目標

- ・笑顔で過ごす年にしたい。
- ・作業所に通って、就労を目指す。
- ・楽しい一年にしたい。
- ・ダイエットをしたい。
- ・地活プログラムの参加回数を増やしたい。
- ・運動をして健康になりたい。
- ・趣味を見つけた。

撮影…ともこさん



稲城市から富士山が見えました。
とてもきれいですね②

★プログラムの様子★

クリスマス会



地活のボランティアさん（PC 教室の平川先生、体操教室の石坂先生、おしゃべりサロンのぱんだのみなさん）と一緒に、ケーキやお茶菓子をつまみながら歓談した後、ビンゴゲームを楽しみました！
会の最後に、ボランティアさんに感謝の気持ちを込めて、手作りのリースとクッキーを渡すこともできました。
プレゼント作りやビンゴゲームの補助に入ってくださったメンバーさん、ありがとうございました(^^)

就労支援 B 型事業所 なえぎ見学会



11/11 に『なえぎ』の見学に行って来ました。
市内に 9 月頃オープンした新しい作業所です。当日は作業所だけでなく、畑も見学させていただきました。
参加後は、さっそく体験利用につながった方もいらっしゃいました。

レディースデイ



材料が入った袋を揉んで、生地を作っているよ～



型抜き中



完成！

レディースデイは、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を作りました。
ボールを使わずに、1 人一袋ずつ持ったビニール袋に材料を入れて揉み込み、生地を作りました。
洗い物も減り、全員が生地作りから型抜きまで体験できました。とてもおいしいクッキーができましたね(^^)／

道頓堀 de 忘年会

今年最後のプログラムは、みんなで道頓堀でランチを食べました。お好み焼きやもんじゃ焼き、焼きそば等食べて、わいわい楽しく過ごすことができました。

来年もみなさんと笑って楽しく過ごせる 1 年になると良いですね。



※ ぽえむの発行は毎月**25日**

※ プログラム確認は、ぽえむの日**毎月第一金曜日**

2月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26 お休み	27	28	29	30	31	1 お休み
プログラム詳細 ● 外出プログラム・・・京王永山駅付近の喫茶れすと（就労支援継続支援 B 型）でランチをして、永山コバボウルでボーリングをします。 予算参考→電車賃：片道 136 円、ボーリング代：1 ゲーム 680 円+貸シューズ 350 円、保険代 30 円、その他昼食代等						
2 お休み	3 ●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】 ●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。	4 ●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。	5 ●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。 ●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。	6 ●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	7 ●ランチ会 12:00～13:00 みんなでランチをします。お弁当を持参して下さい。 ●メンバーミーティング 13:15～13:30 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。	8 お休み
9 お休み	10 ●昼食会 10:30～13:00 メニュー:ぎょうざ & チャーハン 参加費:400円 申込:2/7 まで 定員:11 名まで ※エプロン持参	11 建国記念の日	12 ●手芸クラブ 13:30～14:45 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。	13 ●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	14 ●レディースデイ むしパン作り☆ 13:30～15:30 バリエーション豊富なむしパンを作ります！ 参加費:200円 申込:前日まで ※エプロン持参	15 お休み
16 お休み	17 ●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。	18 ●ワード自主トレクラブ 13:30～14:45 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。	19 ●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。	20 ●ぬり絵 & 折り紙クラブ 14:00～15:00 おしゃべり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。	21 中央文化センターでハートフルステージ実施のためスタッフ終日不在です。プログラムも実施しません。	22 お休み
23 お休み 天皇誕生日	24 振替休日	25 ●メンズデイ 星野珈琲に行こう！ 13:30～16:00 星野珈琲まで歩き、お茶をしてゆっくり語り合しましょう！ 申込:2/21まで ぽえむ発行日	26 ●アートを楽しもう 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。	27 ●ぽ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ぽ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。	28 ●外出プログラム ボーリング大会！ 11:00～15:00 喫茶れすと(就 B)でランチをして、永山コバボウルでボーリングを楽しみます☆ 申込:2/26 まで ※詳細は上部参照	29 お休み