

3がっほえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ペンネーム雪美さんの作品です

地域活動支援センターからのお知らせ

春のおとずれを感じる今日この頃、三寒四温という言葉のとおり、変わりやすい気候が続きます。体調に気をつけてお過ごしください。

令和2年度の登録更新面接について、まだ面接をされていない方は3月中に更新手続きをしてください。

なお、今年度の登録は3月31日で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

- ・更新を希望する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。



2月のメンバーミーティングは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に実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

2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日の昼食会は、ぎょうざ&チャーハンを作ります。参加費は400円。申込は7日までです。現在はキャンセル待ちになります。
- ・14日のレディースデイはバリエーション豊富なむしパンを作ります！参加費は200円。申込は前日までです。
- ・25日のメンズデイは星野珈琲まで歩き、お茶をしてゆっくり語り合しましょう！申込は21日までです。
- ・28日の外出プログラムは、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、永山コパボウルでボーリングをします。予算参考は、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、その他昼食代等がかかります。事前申込です。

★3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】

ちらし寿司、唐揚げ定食、和菓子
→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
カフェトラジランチバイキング、五右衛門、お菓子作り
- ・メンズデイ
バッティングセンター、温泉
- ・外出プログラム
郷土の森（梅まつり）、調布の達磨市、
買い物（ドン・キホーテ、ルミネ）、バッティングセンター
→リクエストをもとにスタッフで協議します。

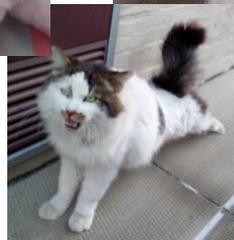
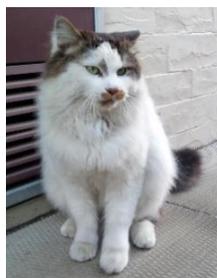
★その他

- ・卓球のプログラムが月1回あっても良い。
- ・オーエンスは手帳提示で無料なのは嬉しいが、リストバンドの色で周囲に障害のことが知られるのは気になる。
- ・ヨガ、ピラティスを取り入れて欲しい。

You&Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

にゃんこ写真館



T・Yさんからの投稿です

★プログラムの様子★

初詣&おしるこパーティー



青渭神社に初詣後、みんなでおしるこ、きなこもち、磯部もちを食べました。14名のメンバーが集まり、おなかいっぱいおもちを食べることができました！

レディースデイ



総勢 12名のレディースたちで、稲城駅にある花カフェ「トラジェ」に行って来ました。メンバーさんは全員初来店だったようです。お花が飾られたきれいな空間で、おいしいケーキとドリンクをいただくことができました(*^_^*)

外出アートを観に行こう



市内のアート展に行って来ました。地活メンバーの作品もきれいに展示していただきました！

昼食会



1月のメニューは、クリームシチュー、コーンご飯、ほうれん草とベーコンのソテー、みかんでした。寒い季節に温かいシチューでほっこりしました(^^)

外出プログラム



堀之内にある食べ放題の「スタミナ太郎」に行って来ました。焼肉、お寿司、ラーメン、スイーツなどなど、たくさんのメニューがあり大満足でした！

※ほえむの発行は毎月**25日**

※メンバーミーティングは、毎月**第一金曜日**

3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
1 お休み	2 ●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】	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 ●手芸クラブ 13:30~15:00 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。	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、パソコンを教えてください。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数	6 ●メンバーミーティング 13:30~13:45 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。 ●フルート演奏会 14:00~14:30 2名のフルート演奏者による演奏会を開きます。 ※詳細は下記参照	7 お休み	
8 お休み	9 ●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。	10 ●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】	11 ●カレーランチ会 13:15~14:30 わくわくのカレーを、食べに行きます。混雑を避ける為、遅めのランチになります。 申込：前日まで ※詳細は下記参照	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、パソコンを教えてください。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数	13 ●外出プログラム 響パッティングセンター&アメリカ! 13:30~16:00 矢野口にあるパッティングセンターを楽しんだ後、アメリカでお茶休憩をします。 申込：前日まで 徒歩で移動です。	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ださい。	17 ●ワード自主トレクラブ 13:30~14:30 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ダさんと一緒に楽しくおしゃべりしましょう。	19 ●メンズデイ 語ろう会! 14:00~15:00 サイコロトークをします。パスOK、振り直しOKで、楽しくのんびりお話ししましょう。 前日までに申込をしてくると嬉しいです。	20 春分の日	21 お休み	
22 お休み	23 ●昼食会 10:30~13:30 メニュー：チラシ寿司 参加費：¥400 定員：10名 申込み：3/19(木)まで エプロン持参	24 ●歩こう会ロングバージョン 13:30~15:00 三沢川沿いの散歩に出掛けます。アメリカまで歩き、お茶休憩をする予定です。 【雨天中止】	25 ●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。 ほえむ発行日	26 ●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す。	27 ●レディースデイ 若葉台散策 13:15~16:00 パンケーキがおいしい高倉町珈琲でお茶をした後、コーチャンフォーを散策します。 電車賃：片道 126円 申込：前日まで	28 お休み	
29 お休み	30 ●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】	31 ●ぬり絵&折り紙クラブ 14:00~15:00 おしゃべりをしながらぬり絵と折り紙を楽しみます。	<p style="text-align: center;">プログラム詳細</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フルート演奏会・・・メンバーの星さんを含めた2名のフルート演奏者による演奏会を行います。貴重な機会ですので、ぜひ聴きにきてください。 ●カレーランチ会・・・市内の就労継続支援 B 型事業所「わくわく」のカレーを食べに行きます。本格的なタイカレーが味わえますよ♪ 				4

コロナウイルスの感染防止の為、中止のプログラムがございます。

今後の状況次第ではさらに変更する場合がございます。ご心配な方はお問い合わせください。