

4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



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

徐々に気温が暖かくなり、春の心地よい陽気が続いています。
 そのような中ですが、**新型コロナウイルス感染症**が国内外で発生しています。
 メンバーのみなさんには、引き続き来所時は以下のことに気を付け、予防を心がけましょう。

- ◆**マスクの着用、うがい、手洗い、手指消毒**など、ご自身で感染予防対策をお願いします。
- ◆咳・くしゃみ等の症状がある方はマスクを着用し、**咳エチケット**のご協力をお願いします。
- ◆自宅での検温にご協力いただき、**体温が37.5度以上ある方は福祉センターの利用をお控えください。**
- ◆センターで体調不良を感じる場合は、スタッフにお声がけください。



3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の午後を実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

3月メンバーミーティングの報告です。下記を参考に皆さんプログラムの確認をして下さい。

★プログラムの確認

●新型コロナウイルス感染予防のため、以下のプログラムは中止です。

- ①3/6 フルート演奏会
- ②3/13 外出プログラム（行先のひびきバッティングセンターが2月末で閉店したようです）
- ③3/18 おしゃべりサロン
- ④3/23 昼食会

●3/19 のメンズデイは「語ろう会」をします。サイコロトークでのんびりお話ししましょう。パスOK、振り直しOKです。

●3/27 のレディースデイは若葉台散策をします。パンケーキが有名な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。申込前日まで。

※今後の状況により、他のプログラムも変更の場合があります。

★4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】

ハンバーグ

→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)

【リクエスト】

卓球、星野珈琲、ヨガ(レディースデイ)

→リクエストをもとにスタッフで協議します。

★その他(スタッフより)

- ・新型コロナウイルス感染予防について
- ・登録更新面接をお済でない方は日程調整をお願いします。

職員退職のお知らせ

3月末をもって、退職させていただきましたことになりました。みなさんの人生の一部に携わることができ、さまざまなことを学ばせていただいたことを、感謝しています。これからのみなさんの生活が、より充実したものになりますように、祈っています。ありがとうございました。

見目恵理

職員森田は4月から他部署に異動になりました。

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 part2



春の花

撮影：小安政美氏



★フログラムの様子★

昼食会

メニュー：①餃子、②チャーハン、③中華スープ、
④デザート（杏仁豆腐、ゴマプリン、マンゴープリン等）

餃子包み中



ジュー~ジュー~



パクッ

完成！！



2月の昼食会は9名のメンバーと中華料理を作りました！みんなで餃子の皮で餡を包み、ホットプレートで焼いて、熱々の餃子をおいしくいただきました

レディースデイ



2月は、8名の女性メンバーとホットプレートで4種類（プレーン、さつまいも、チョコチップ、チョコバナナ）のむしパンを作りました。ホットケーキミックスで簡単に作ることでできました♪

メンズデイ



2月は星野珈琲に行ってきました！ドリンクとパンケーキやダッグワーズ(珈琲バタークリーム)等、おしゃれなスイーツを食べながらのんびりおしゃべりができました。

外出プログラム



ゆめあげのスパゲッティー
洋麺屋
五右衛門



2月は、永山コパボウルでボーリングの予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により、市内の五右衛門ランチに変更しました。パスタとスイーツをおいしくいただきました！

体操教室



講師の石坂先生に教えていただきながら、それぞれが無理のない程度に、気持ちよく体を動かしています。運動不足を感じている方、ぜひ参加してみてください。

※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**

4月カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|--|-------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>プログラム詳細</p> <p>●外出プログラム…稲城長沼駅徒歩2分の「ナマステインドレストラン」というカレー屋さんに行きます。千円未満でランチセットが食べられます。</p> <p>●メンステイ…今月はお休みです。メンステイでやりたいこと募集中!!</p> <p>●毎年恒例の「南山花見」は開花事情により中止になりました。</p> <p>※新型コロナウイルスの状況により、プログラムが変更になる場合があります。</p> | | | <p>●XBOXスポーツ 14:00～15:00</p> <p>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。</p> | <p>●パソコン教室I ①13:00～14:00 ②14:15～15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてくださいました。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数</p> | <p>●ランチ会 12:00～13:00</p> <p>みんなでランチをします。弁当持参。</p> <p>●メンバーミーティング 13:00～13:15</p> <p>プログラム等について話し合います。</p> | <p>4 お休み</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>お休み</p> | <p>●ぬり絵&折り紙クラブ10:30～11:30</p> <p>おしゃべりしながらぬり絵や折り紙を楽しみます。</p> | <p>●音楽にふれよう 14:00～15:30</p> <p>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。</p> | <p>●卓球大会! 13:30～15:00</p> <p>福祉センターで卓球をします。みんなで体を動かして、楽しみましょう。</p> | <p>●パソコン教室II ①13:00～14:00 ②14:15～15:15</p> <p>講師の先生に来ていただき、パソコンを教えてくださいました。 ①ワード 童話の入力 ②エクセル 関数</p> | <p>●美文字クラブ 14:00～15:00</p> <p>プリントを使って美しい文字の書き方を練習します。作文用紙に好きな本の書写もOKです。</p> | <p>11 お休み</p> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>お休み</p> | <p>●手芸クラブ 13:30～15:00</p> <p>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。</p> | <p>●火歩会 10:30～11:30</p> <p>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】</p> | <p>●おしゃべりサロン 14:00～15:00</p> <p>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。</p> | <p>●風を感じよう 13:30～15:00</p> <p>城山公園までウォーキング後、バト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。</p> | <p>●外出プログラム ナンカレーを食べに行こう! 11:00～13:30</p> <p>徒歩で稲城長沼駅近くのインドカレー屋でランチをします。帰りは青木屋さん(和菓子屋)に寄ります。 申込:前日まで</p> | <p>18 お休み</p> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>お休み</p> | <p>●体操教室 14:00～15:00</p> <p>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。</p> | <p>●アートを楽しもう 14:00～15:00</p> <p>それぞれのペースで好きな絵を描きます。画用紙や鉛筆、絵の具等も準備してあります。道具の持参も可。</p> | <p>●レディースデイ 星野珈琲に行こう! 13:30～15:30</p> <p>星野珈琲まで歩き、お茶をします。 申込:前日まで</p> | <p>●ワード自主トレクラブ 10:30～11:30</p> <p>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。</p> | <p>●昼食会 10:30～13:30</p> <p>メニュー:ハンバーグ 参加費:¥400 申込み:4/22(水)まで 定員:10名まで エプロン持参</p> | <p>25 お休み</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| <p>お休み</p> | <p>●月歩会 10:30～11:30</p> <p>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】</p> <p>ほえむ発行日</p> | <p>●ほえむ発送ボランティア 10:30～11:30</p> <p>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。終了後、切手整理も行ないます。</p> | <p>昭和の日</p> <p>激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。</p> | <p>●歩こう会(ロングバージョン) 13:30～15:00</p> <p>三沢川沿いの散歩に出掛けます。アメリカでお茶休憩をします。春風を感じにみんなで出掛けましょう! 【雨天中止】</p> | <p>1 お休み</p>  | <p>2 お休み</p> |