

11 がっほえお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



地域活動支援センターからのお知らせ

今年の歳末たすけあい・ふれあい市は11月18日～21日まで、福祉センターで行います。参加は事前予約が必要になります。バザーの収益金は、歳末たすけあい募金として、稲城市の高齢者や障害者、子育て世帯の支援、ボランティア活動などに幅広く活用させていただきます。また、バザー品の受け付けも行っています。新品または未使用品の雑貨などありましたらご寄付ください。※詳しくは社協だよりをご確認ください。

急に寒くなってきましたので手洗いうがいをし、体調を崩さないように気をつけましょう。

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 電話：042-370-2480 FAX：042-379-3722



10月は4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。

10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

- ・メンズデイ（9日）…YouTubeを見ながらストレッチやヨガを楽しみましょう。前日までに申し込みをしてください。
- ・ワード自主トレクラブ（12日）…ワードで朗読会の絵本の台本入力作業をします。他の作業も可能です。
- ・防災ミニ講座（16日）…「命を守る行動とは」元消防署長の小泉氏より防災についてお話をさせていただきます。
- ・風を感じよう（21日）… 城山公園までウォーキング後、バドミントンやボール運動など簡単な運動をします。往復のウォーキングだけでも良い運動になりますよ。
- ・レディースデイ（23日）…星野珈琲に行こう！前日までに申し込みしてください。

★11月のプログラムのリクエスト

●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）

- ・若葉台の喫茶店。
- ・みかん狩り。
⇒リクエストをもとにスタッフで協議します。実施についても検討します。
昼食会やカラオケのプログラムの開始時期は未定です。

●新規希望プログラム

- ・ワード自主トレを継続してほしい。⇒11月も継続します。
- ・身体を動かしたい。（ヨガなど）



★その他

- ・スタッフより、11月は歳末たすけあい・ふれあい市の開催等で、プログラムの部屋を借りることができない期間があります。
- ・メンバーより、バドミントンや卓球のプログラム等で体を動かしたい。
⇒10月に「風を感じよう」（バドミントンやバレーなど）を予定に入れました。
卓球は12月に予定しています。皆さん是非参加して下さい！！
- ・新型コロナウイルスについては、マスクの着用、手洗い、手指消毒等、感染予防対策を引き続きお願いします。
- ・体調が悪い方は来所をお控えください。受付での検温にご協力ください。
- ・10月12日に実習生が1名、プログラムに参加します。
- ・10月19日からスタッフ三條が復帰する予定です。



You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

TYさんからの投稿です



食欲の秋🍂とっても美味しそうな写真ですね🍷

★フログラムの様子★

アートを楽しもう

「アートを楽しもう」では、クレヨンや絵の具、色鉛筆を使って自由に絵を描いています。自分のペースで描くことができます。是非、参加してみてください✧



防災ミニ講座

10月16日(金) 13時半～

元消防署長の小泉主査より「命を守る行動とは？」の講座がありました。

- ・テレビやラジオを見て、避難をするならば早めに(雨が降りすぎない時)避難をすることが大切です。
- ・非常持出品は、リストの中から、自分に必要な最低限のリュックに入るものを準備する。両手があいている状態で避難をする。(例: 常用薬、飲料水(500ml)、等)
- ・備蓄品は最低1週間分を用意しましょう。ローリングストック法(日常の買い置きを多めにしておき、定期的に古いものから消費し、なくなった分を買い足して補充していく備蓄方法)被災時でも普段から食べられているものを口にすることができるので、不安感が少なくなります。
- ・火事の場合は、まず、落ち着いて低い姿勢で煙を吸わないように状況を確認することが大切です。



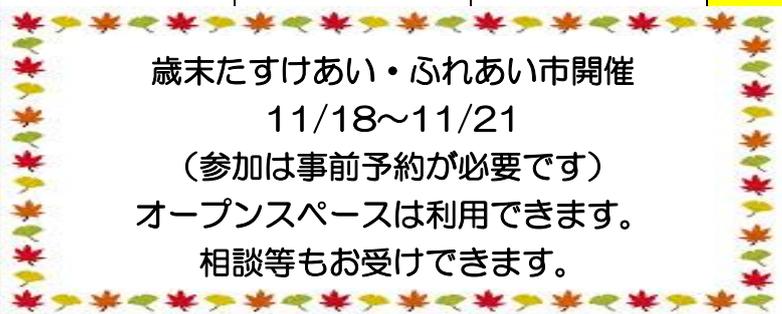
皆さんのお宅にも届きましたか? 稲城防災マップをぜひ活用しましょう!



※ぼえむの発行は毎月**25日**

※プログラム確認は、**毎月第一金曜日**

11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しょう。 【雨天中止】	3 文化の日 「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」	4 ●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。	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カレンダー作成 ②同上	6 ●ランチ&メンバーミーティング 11:30~13:30 プログラム確認や来月の予定を話し合います。ランチは「三来軒」に注文します。持参でもOKです。 ランチ申込×切:11/5	7 お休み	
8 お休み	9 ●体操教室 14:00~15:00 講師の先生に来ていただき、筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かします。	10 ●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。 	11 ●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。	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カレンダー作成 ②エクセル関数	13 ●レディースデイ 高倉町珈琲に行こう! 13:30~15:00 高倉町珈琲で楽しいカフェタイムを過ごしましょう。 電車代: ¥126(IC 片道) 申込×切: 11/12	14 お休み	
15 お休み	16 ●メンズデイ 若葉台散策! 13:30~15:00 若葉台を散策しましょう! 電車代: ¥126(IC 片道) 申込×切: 11/13	17 ●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】 ●美文字クラブ 13:30~14:30 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。	 <p>歳末たすけあい・ふれあい市開催 11/18~11/21 (参加は事前予約が必要です) オープンスペースは利用できます。 相談等もお受けできます。</p>			20	21 お休み
22 お休み	23 勤労感謝の日 「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」	24 ●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。 ●アートを楽しもう 13:30~15:00 自分のペースで自由に絵を描きましょう。	25 ぼえむ発行日 ●みかん狩り 12:30~15:30 坂浜にある「あぶの園」にバスで行きます。歩きやすい靴で参加して下さい。 申込×切: 11/24 【少雨決行】	26 ●ぼえむ発送ボランティア 10:30~11:30 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。 	27 ●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。 ●作業所見学 13:00~15:00 「やくだち」(平尾)の見学に車でいきます。現地集合 OK です。申込×切: 11/26	28 お休み	
29 お休み	30 ●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。ワードでの他の作業もOKです。	<p>12/1 ●ランチ&メンバーミーティング・・・「三来軒」に注文します。メニューはスタッフに確認してください。昼食持参でもOKです。 ●みかん狩り・・・坂浜にある「あぶの園」にバスで行きます。バス代: (行)¥178(帰)¥210、手帳提示で割引になります。(ICの金額です)参加費 550円(お土産付き)です。 ●作業所見学・・・平尾にある就労継続支援B型作業所「やくだち」に車でいきます。福祉センター13:00 出発です。定員は6名。現地集合、解散でもOKです。申込時にスタッフまで。</p>				5 お休み	