

# 12 が\* っ\* ぽ \* え \* む

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



T・Y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

早いもので今年も残すところ12月のみとなりました。年始めから世界中を脅かしている新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は180度変化しました。地域活動支援センターも例外ではありません。そのため、12月恒例のイベントプログラムは例年のようには実施できませんが、形を変えてでも何かできればとスタッフも色々考えています。

皆さん、今年はどうような1年でしたか？一度立ち止まって、1年を振り返るのも良いかもしれませんね。

- 今年のセンター開所日は12月25日（金）までとなっております。
- 来年の開所日は1月5日（月）からです。



ぽえむの日ランチ、メンバーミーティングどちらかの参加でもOKです。

11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。

11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

- ・レディースデイ（13日）、メンズデイ（16日）、ミカン狩り（25日）、作業所“やくだち”見学（27日）、は前日までの参加申し込みが必要です
- ・30日はワード自主トレクラブがあります

### ★12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）

- ・スターボックス、就労移行支援事業所ピアス（谷保）、宇宙散歩、うりカフェ、郷土の森プラネタリウム、シシユマハル（矢野口）
- ⇒上記リクエストをもとに実施についても含め、スタッフで協議いたします

○新規希望プログラム

⇒特になし

### ★その他

- ・皆さんの健康を守るため、マスクの着用、うがい、手洗い、手指消毒等、ご自身で感染予防対策をお願いします。福祉センター来所時には、検温しますので、職員にお声がけください。

咳、くしゃみのある方はエチケットにご協力ください。

- ・11/19（木）、20（金）の13時～/14時～の日程で歳末たすけあい・ふれあい市に参加します。参加希望の方はロビーに集合してください。

当日参加も可能ですが、事前申し込みをしてください。

→当日は5名の方が参加してくださいました！ありがとうございます♪

# You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）



## 中村孝さんの作品です

いつも乗っている南武線を描いてみました。

皆さんも好きな電車を教えてください♪

とっても上手ですね

今度はぜひ京王線を描いて欲しいです♪☺

## ★新プログラムの紹介★

～講師より～ 飯村 淳先生 開催日 12月16日(水) 14時30分

～16時

ヨガを行うと、身体は軽くなり、心も穏やかになって明るい気持ちになります。

そのような素晴らしさを、1人でも多くの人にお伝えしたいと思い、1%の理論と99%の実践をモットーにヨガを行っています。

ゆったりした呼吸を行いながら一緒にヨガを楽しみましょう。



### <用意する物>

動きやすい楽な服装、汗拭きタオル、飲み物

ヨガのポーズの後に10分程体を休めるので、体を冷やさないう暖かい上着をご用意下さい。

また、ヨガを行う1～2時間前までにお食事を済ませて下さい。

## ★プログラムの様子★

### レディースデイ



10月のレディースデイは星野珈琲に行きました。

家族の話や趣味の話をしてほっとひと時つける時間を過ごしました。

秋！ということで季節のメニューは栗やさつまいもを使ったものが豊富にあり、目移りしてしまいました。

### おしゃべりサロン



傾聴ボランティアグループ“パンダ”の皆さんにご協力いただき、おしゃべりサロンを開いています。お話をするのが大好きなメンバー、聞くのが大好きなメンバー、それぞれの参加スタイルでプログラムを楽しんでいます。

皆さん一度プログラムに参加してみてくださいね。とってもあったかい気持ちになれますよ。



※ぼえむの発行は毎月**25日**（12月は**23日**）

※メンバーミーティングは毎月**第一金曜日**

# 12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●ワード自主トレ クラブ 10:30~12:00 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。	2 ●紅葉狩り★ 10:30~14:00 お弁当を持って、南山に行きます。紅葉を楽しみながら美味しいお弁当をいただきます。う♪ 【雨天中止】 11/30 正午までに申し込んでください。保険代¥30 がかかります。	3 ●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	4 ●ランチ会&メンバーミーティング 12:00~12:30 みんなでランチ後、プログラム確認や来月の予定を話し合います。ランチは各自持参してください。	5 お休み
6 お休み	7 ●月歩会【雨天中止】 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す。 ●ミニ勉強会 14:00~14:45 ピアサポーターについてです。詳細は下記を確認してください 申込×切:12/4	8 ●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。	9 ●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。	10 ●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	11 ●レディースデイ 13:30~15:00 稲城グルメ散歩 ホイップにケーキを買いに出かけます。福祉センターに戻ってお茶タイムもありますよ。 <b>お茶は各自持参</b> 申込×切:12/10	12 お休み
13 お休み	14 ●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。	15 ●メンズデイ 13:30~15:30 メンズスイーツクラブ コメダ珈琲でお茶をした後、向陽台を散歩します。 申込×切:12/14	16 ●ヨガ教室 14:30~16:00 ヨガの講師をお迎えし、ヨガの基本的な動きや呼吸法を学びます。 動きやすい服装で参加して下さい。 申込×切:12/15	17 ●卓球大会 13:30~15:00 皆様のご要望にお応えして、第2回卓球大会を開催します。運動の出来る服装で参加して下さい。 申込×切:12/16	18 ●歩こう会 13:30~15:00 みさわ川沿いの散歩をします。アメリカでお茶休憩をします。 【雨天中止】	19 お休み
20 お休み	21 ●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。 ●XBOXスポーツ 13:45~15:00 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。	22 ●美文字クラブ 14:00~15:00 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	23 ●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。 <b>★ぼえむ発行日</b>	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。	25 ●外出プログラム 2020年お疲れ様会 11:00~14:00 市内散策をします。参加人数が多い場合は2組グループに分かれます。 申込×切:12/23  支援センターは25日までです	26 お休み

## プログラム詳細

- 外出プログラム～・・・12/23までの申し込み必要。参加人数が多い場合は2グループに分かれてプログラム実施予定です。  
Aコース：和食よへい&青木屋コース  
Bコース：花カフェ&シャトレゼコース
- ミニ勉強会・・・ピアサポーターって？お互いに支え合うためにピアサポートについて学びましょう。12/4までに申込をしてください。当日参加もOKです。
- レディースデイ・・・福祉センターからホイップ（ケーキ屋さん）まで買い物に行きます。福祉センターに戻ってみんなでお茶タイムを楽しみます。緩やかな坂道になります。体調と相談して参加してください。飲み物は各自持参してください♪

希望のコースをお選びください。参加人数が少ない場合はご希望に添えない場合があります。



支援センターは、R2年12月28日～R3年1月4日まで閉館しています。