

2がっぽえお

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

2月と言えば節分ですね。今年の節分は明治30年以来124年ぶりに2月2日になります。

そんな珍しい年ですから、季節の変わり目の意味を持つ節分の日を境に世界が良い方向にガラッと動かないかな、とひそかに願っております。

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ね。今年は豆まきで新型コロナウイルス退治も一緒に行いましょうね。

さて、当センターでは2月より令和3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。
- ・来所が難しい方には書類をお送りしますので、内容を記載の上返信していただき登録手続きを済ませてください。詳細はスタッフまで。
- ・オンライン面談も可能です

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午後に実施予定です。
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

- ・卓球大会（8日）…第2回卓球大会。運動のできる服装でご参加ください。前日までに申し込みしてください。（当日参加可）
- ・作業所見学（15日）…エイトピア工房の見学に車でいきます。現地集合OKです。平尾の方はぜひご参加ください。
- ・新話そう会（18日）…趣味の話や映画の話など何でもお話できます。申し込みは必要ありません。
- ・ヨガ教室（20日）…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ください。
- ・ゆう芳の里農業体験（22日）…坂浜にあるゆう芳の里で農業体験をします。草むしりや収穫など季節に合わせた体験をします。前日までに申し込みしてください。雨天中止。

★スタッフより

- ・みな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咳エチケットにご協力ください。
- ・オープンスペースでの食事の際は、マスクを外しての会話となるため、ついたてをたてています。会話はなるべくマスクをつけて、人との距離を2メートル（1メートル）あけることを心がけましょう。
- ・緊急事態宣言が発令されると、地活のプログラムやオープンスペースの利用にも制限がかかることもあります。その場合は、お伝えもしますが、ご確認もください。感染予防にご協力をお願いします

→オープンスペースで飲食をする場合は会話をなるべく控えてください。

You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）

新年の抱負

- 眠くて疲れているのでシャキッとしたいK・H
- 健康に気を付けてマイペースに生活したいS・E
- コロナが早く終わりますようにN・T
- 仕事を頑張りたいY・A
- 健康第一S・Y
- プロテインとヨーグルトを健康のために飲み続けていきたいY・Y
- エスカレーターを使わずなるべく階段で生活するS・Y



ペンネーム ぴろさんの投稿です
陶芸教室で制作した作品を投稿してくださいました。
オリジナルティある作品でとても素敵ですね。お料理を盛りつけた写真もぜひ投稿してくださいね！

★プログラムの様子★

新・ヨガ教室

12月のヨガ教室は参加者5名でした。ヨガの経験があるメンバーさん、初めてのメンバーさん様々でしたが淳先生のポーズを見ながら動きについていきました。1時間半のプログラムはあっという間でした。ヨガの後はすっきりとした気持ちと体になじやみつきのようです。次回もよろしくお願いいたします！

12月より新しく始まったヨガ教室です！

講師の飯村淳先生はとっても優しくてわかりやすくヨガの基本を教えてくださいますよ(´ω`)/

次回は **2月17日(水) 14時30分～16時です**



卓球大会



12月、1月と卓球大会を実施しています。何十年ぶりにラケットを持った！という参加者の方もおり、初心者の方でも安心して参加していただけますよ。ラリーで体慣らしをしたあと、トーナメントで試合を実施しています。

メンズデイ



コメダ珈琲でドリンクをテイクアウトして青空の下お茶タイムを過ごしました。その後は、三和内の百円ショップで買い物をして有意義なプログラムになりました。次回は超ロングバージョンウォーキングを開催するとかしないとか？！



手芸クラブ

穴の開いてしまったデニムを補修したいとプログラム参加した小西さん。かわいいワッペンを膝やポケットにたくさん付けてご機嫌に帰って行きました。

小安寛さんは作業所で買ったパンを入れるための巾着を完成させました。頑丈にするために繰り返し縫い進める姿がありました。また参加してください♪



※ 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
1/31 お休み	2/1 ●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】	2 ●美文字 & ぬり絵 & 折り紙クラブ 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。今回もぬり絵と折り紙も一緒に行います。 	3 ●XBOXスポーツ 10:30～11:30 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。	4 ●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	5 ●メンバーミーティング 13:30～14:00 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。 ※飲食は行いません	6 お休み
7 お休み	8 ●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】	9 	10 ●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。	11 建国記念の日 建国をしのび、国を愛する心を養う日です。	12 ●XBOXスポーツ 13:30～14:30 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。	13 お休み
14 お休み	15 ●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。	16 ●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】	17 ●ヨガ教室 14:30～16:00 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。 申込〆切：2/15 先着6名までです。	18 ●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	19 ●ゆう芳の里 農業体験 13:30～15:30 坂浜にあるゆう芳の里で農業体験をします。草むしりや収穫など季節に合わせた体験をします。【雨天中止】 申込〆切：2/17	20 お休み
21 お休み	22 ●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。	23 天皇誕生日 天皇の誕生日を祝う日です。	24 ●メンズデイ 超ロングウォーク 13:15～15:30 稲城中央図書館方面までウォーキングに行きます。【雨天中止】 当日までに申込をしてください！	25 ●ぽえむ発送ボランティア(内容変更の可能性あります) 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です。簡単な作業です。切手整理も行ないます。 	26 ●精神保健福祉講演会 【内容】 障害のある人の親なき後の生活について考える 13:30 開場 14:00～16:00 詳細は下記を確認してください。	27 お休み
28 お休み	プログラム詳細 ●地活講演会・・・【精神保健福祉講座を開催します】 障害のある人が親なき後も地域で安心して生きていくためにはどんな準備を心がけたらよいか。生活のことやお金のことなどをお話しいたします。 先着 15 名、申し込みが必要です。オンラインでも受講可能です。 ●ゆう芳の里農業体験・・・坂浜にあるゆう芳の里で農業体験を行います。飲み物を持参してください。着替えやタオルが必要な方は準備をお願いします。定員は 5 名までです。 ●メンズデイ超ロングウォーク・・・ウォーキングに出かけて気分をスカッと明るくしましょう！休憩を取る可能性もあるので飲み物代を持って来てください。当日申込可。					

ぽえむ発行日