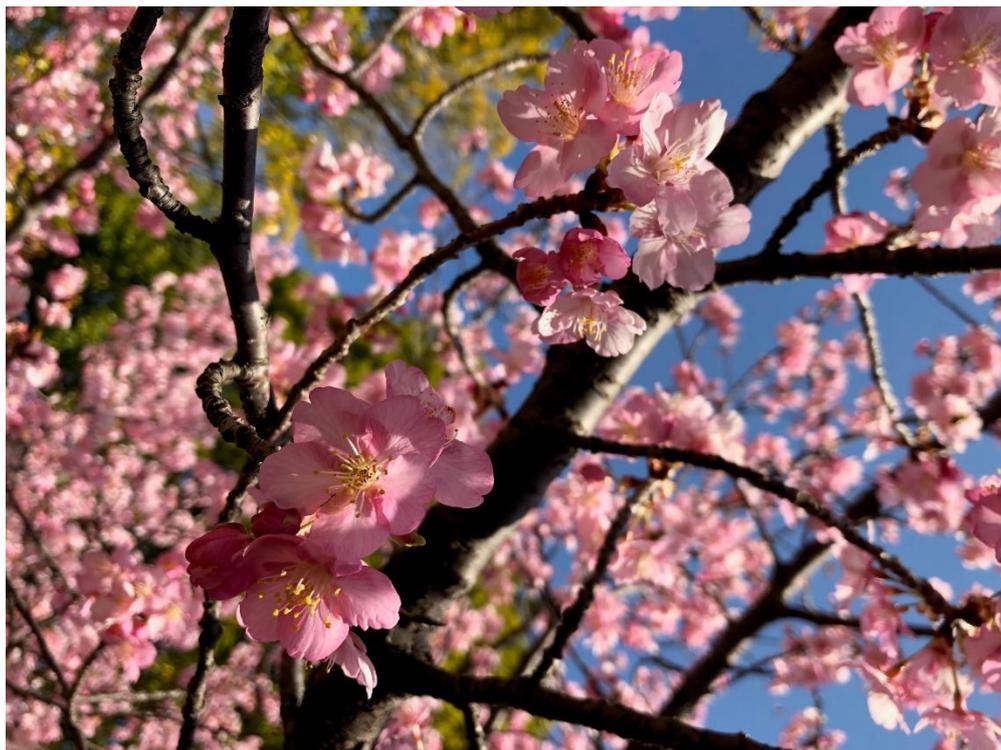


3がっほえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

T・Yさんからの投稿です。
きれいな河津桜ですね。



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3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



ふ

る

ぐ

ら

あ



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。プログラムに関してなどメンバーさんから色々な意見が出て良かったです。

★プログラムの確認

- ・おしゃべりサロン（10日）…コロナウイルス感染防止のため、中止
- ・ヨガ教室（17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。水分持参。動きやすい服装で参加してください。先着6名まで。
- ・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。定員5名まで。
- ・メンズデイ超ロングウォーク（25日）…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。当日までに申し込みをしてください。飲み物代必要。
- ・精神保健福祉講座（26日）…「～障害のある人の親なき後の生活について考える～」 定員15名先着順ですが、定員に達したので募集は締め切りました。

★3月のプログラムのリクエスト

- ・外出プログラム、メンズデイ、レディースデイリクエスト
- イマココカフェに行ってみよう！ → 近くのサンドウィッチ屋さんとグループ分けしてプログラム実施しても良いですよ。イマココカフェはパンも美味しいと有名みたいです。どのプログラムで実施できるか検討してみます。
- ・その他、プログラム希望
- パソコン（ワード）何でもクラブを実施、再開して欲しい
- ローリングストーンズのライブDVDをみんなで鑑賞したい
- CDを持ち寄って音楽鑑賞会をしたい

→ スタッフ間で協議します

★その他、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3月7日まで延長されたため、会話中心のプログラムが中止になります。プログラムをご確認ください。感染予防にご協力をお願いします。

新プログラムのお知らせ

3月16日（水）
13:30～15:00
絵手紙教室



講師の紹介

岸 榮子先生

ボランティア活動を幅広く行っておられ、市内の施設で絵手紙を教えていらっしゃいます。

とても明るく朗らかな先生です。絵手紙にヘタ！はありません。全てが味になりますよ～

皆さん一度参加してみてください。

You&Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

今日散歩してたら早咲きのヒガ
ンザクラが咲いていました♪



T・Yさんから
の投稿です
いつも素敵なお
写真ありがとう
ございます。☺

★プログラムの様子★

ゆう芳の里農業体験 vol 1



坂浜にあるゆう芳の里で農業体験
をさせていただきました。
写真は第1回目の様子です。
ゆう芳の里農業体験の様子は今後
もシリーズでお伝えしていきます
ので、楽しみにしてください♪



メンステイロングウォーク



体を動かすのが大好きなメンズの皆
さん!当日はディスタンスを取りなが
ら楽しくウォーキングに行くことが
できました。距離としては長かったで
すが、良い気分転換になり、春がそこ
まで来ていることが感じられました。

手芸クラブ

たくさんの方に参加してもらっ
ことができました。久しぶりに参加し
たメンバーさんもすぐに作業に慣
れ、楽しい時間を過ごすことが
できました♪



※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
28 お休み	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 	3	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 開始時間に注意!! ●メンバーミーティング 11:00~11:30 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。	6 お休み
7 お休み	8 ●エイピア工房 作業体験 13:00~15:00 平尾にあるエイピア工房にて作業体験をさせていただきます。実際の体験は1時間程度です。3/5(金)までの申込が必要です。定員は5名です	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 ●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	12 ●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。	13 お休み
14 お休み	15 ●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】	16 新プログラム ●絵手紙教室 13:30~15:00 講師の先生に来ていただき、絵手紙の基礎を教えてください。申込〆切：3/15 定員は6名です	17 ●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。	18 リニューアル ●パソコンなんでもクラブ 14:00~15:00 ワードやエクセルなど自分の好きなことができます。スタッフがお答えできる範囲には限りがありますのでご理解ください。	19 ●ゆう芳の里 農業体験 13:30~15:00 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：3/17 定員は5名です	20 春分の日
21 お休み	22 ●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：3/18 先着6名までです。	23 ●メンズデイ メンズで語ろう会 14:00~15:00 日常生活や障害に関する悩みなど…自分以外の人の考えをちょっと聞いてみようというプログラムです。出入り自由です。気軽に参加してください。	24 ●歩こう会 13:30~15:00 三沢川沿いの散歩に出掛けます。お茶休憩はなしです。各自で水分を持参し補給をしてください。 【雨天中止】	25 ●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。 	26 ●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。刺し子も楽しいです!	27 お休み
28 お休み	29 ●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。	30 ●ぬり絵 & 折り紙 & 美文字クラブ 10:30~11:30 ぬり絵、折り紙、美文字、好きなことをして過ごせる時間です。作業を進めているとリラックスした気持ちになりますよ。	31 ●レディースデイ 13:30~15:00 スタバでお茶をテイクアウトして外の席か近くの公園で飲みます。前日までの申込が必要です。	<p>プログラム詳細</p> <ul style="list-style-type: none"> ●絵手紙教室…ヘタでいい、ヘタがいいをモットーに絵手紙に挑戦します。絵手紙の先生も来ていただきますよ。持ち物、材料費は必要ありません👛 ●パソコンなんでもクラブ…ワードの文書入力や、地図検索などパソコンを自由に使えるプログラムです。※インターネットが使えるパソコンは限られています。 		

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もございます。ご心配な方はお問い合わせください。