

# 6がっほろ

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。

いつも素敵なお写真ありがとうございます。

## 地域活動支援センターから

アジサイがきれいな季節になりました。三沢川沿いは桜やあじさいなど季節によって様々な草花を楽しむことができ良いですね。すぐそこに癒しがある幸せを感じています。

東京では4月末から3回目の緊急事態宣言が発令され、待ちに待ったゴールデンウィーク、どこにも行けずもどかしい思いをされた方が多くいらっしゃると思います。皆、口にしないだけで色々な葛藤や我慢の生活を強いられていると思いますが、少しほっとしたいな、そんな時はぜひ地域活動支援センターを利用していただければと思います。センターは少しだけプログラムを減らしてはいますが毎日開所しています。6月は里山プロジェクトみなみの方々にお誘いいただいてじゃがいも堀りの体験もさせていただく予定です。ぜひ、稲城の癒しスポットのひとつ、南山で自然を感じませんか？

**6月25日（金） 10時30分福祉センター出発 詳細は別途記載**

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



ふ

る

ぐ

ら

あ



5月はメンバーミーティングが実施されませんでした。  
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。



## ～プログラムの紹介～



### 新プログラムの紹介 栄養講座

## 何を食べれば良いのかの会

- 第1回 6月4日(金) 14時～15時
  - 第2回 7月2日(金) 14時～15時
  - 第3回 8月6日(金) 14時～15時
- ※第2回目、3回目は予定です！

皆さんは栄養バランスを考えた食事ができますか？必要だと思っても何から始めれば良いかわからない、好きなものを好きなだけ食べたい！など人それぞれですよね。そこで、栄養士さんに来ていただきバランスの良い食事について教えていただきます。

3回シリーズです。ぜひ皆さん参加して下さい。

申込は前日まで、定員は10名です。

## 南山散策&じゃがいも掘り体験

日時  
6月25日(金) 10時30分～  
福祉センター出発

じゃがいも掘りのあとランチをして福祉センターに戻る予定です。  
参加希望の方は6/22(火)までに申込必要  
【小雨の場合は決行！】



季節に合わせて色々な活動にお誘いいただいています。

6月はじゃがいも掘り体験です。

里山プロジェクトみなみの方々のご厚意で、掘ったじゃがいものお土産付きです。

皆さんぜひ参加してくださいね！

持ち物：お昼ご飯(行きに買うこともできます)

飲み物

雨具(あれば)

服装：動きやすい格好、スニーカーか長靴推奨

※保険に加入しますので当日30円持参してください

## ヨガ教室

6月14日(月) 14時～16時  
講師：飯沼 淳先生  
定員：6名

参加希望の方は6/10(木)までの申込が必要

とっても優しい淳先生にヨガを教えていただいています。初めて参加する人も心配なく体を動かすことができますよ。プログラム後にはヨガの動きがじわーっと体に効いていることが分かりとても気分が良いです。

## 絵手紙教室

6月15日(火) 13時30分～15時  
講師：岸 榮子先生  
定員：6名

参加希望の方は6/14(月)までの申込が必要

講師の先生に来ていただき、絵手紙を教えてください。参加者それぞれ個性豊かな作品を描いています。皆さんぜひ参加してください。

# ★プログラムの様子★

## ゆう芳の里農業体験 vol 4



3/19のじゃがいも



4/16のじゃがいも



4月のゆう芳の里農業体験は、3名のメンバーさんが参加してくださいました！

今回は芽かき作業を行いました。

芽かき作業とは・・・ジャガイモはふつう5～6本の芽が出てきます。すべての芽を成長させると、お芋の数は多くなりますが、小さくなってしまいうので芽かきをします。一般的に、茎の丈が10cmほどに伸びたころに太くて丈夫な茎を2～4本だけ残し、ほかの茎をかきとります。芽かきは収量に影響する重要な作業です。



## ♪音楽にふれよう令和バージョン♪

新型コロナウイルス感染予防のためカラオケを歌うことが難しいので、CDを持参していただいたり、インターネット検索をして好きな音楽をみんなで聴いて楽しみました。

### リクエスト曲一覧

竹村こすえ/こでまりそう

嵐/love so sweet

SMAP/そのまま

AMAZARASHI/あなたも生きている

Lynch Mob/jungle of love

福山雅治/生きてく生きている

さだまさし/いのちの理由

マナカナ/いのちの歌

### ●プログラムの感想●

- ・楽しかった
- ・他の人の好きな曲が聞けて良かった
- ・この歌手がこんな曲を歌うんだと発見があった
- ・この曲が好きならあの歌手の曲も紹介したいな、という発見があり楽しいプログラムだった





※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

# 6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30 お休み	31 	1 	2	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 うちわ ②エクセル 関数	4 ●メンバーミーティング 13:15~13:45 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。 ●栄養講座 何を食えばよいのか(詳細は別途) 14:00~15:00 先着10名まで 前日までの申込が必要	5 お休み
6 お休み	7 ●月歩会 10:30~11:00 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】 【猛暑中止】	8 	9	10 ●ぬり絵・折り紙・美文字クラブ 13:30~14:30 色々な創作を行なっています。黙々と作業に取り掛かることができるので、集中した時間を過ごせますよ。良い気分転換の時間でもあります。	11 ●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。	12 お休み
13 お休み	14 ●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。 申込み切：6/10 定員は6名です	15 ●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。 申込み切：6/14 定員は6名です	16	17 ●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 うちわ ②エクセル 関数	18 ●ゆう芳の里 農業体験(今回はじゃがいも掘りです♪) 10:00~12:00 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】 申込み切：6/16 定員は5名です	19 お休み
20 お休み	21 ●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。	22 ●音楽にふれよう 令和バージョン 14:00~15:00 おしゃべりは控えつつ、持参していただいたCDを聞きながら音楽にふれる時間を過ごします。	23 ●レディースデイ 13:30~15:00 ウォーキングに出掛けます。お茶休憩はなしです。コロナが収まったらどこかに行きましょうね。 【雨天中止】 【猛暑中止】	24 	25 ●南山散策&じゃがいも掘り 10:30~13:00 お弁当を持って、南山に行きます。自然を楽しみながら美味しくお弁当をいただきます。月じゃがいも掘りもあります。 【小雨決行】6/22までに申し込んでください。 <b>ほえむ発行日</b>	26 お休み
27 お休み	28 ●手芸クラブ 13:30~15:00 手芸クラブでは、巾着作りやマスク作りなど参加者の希望に合わせた作品作りを行なっています。毎月1回のプログラムですが、継続して参加し作品作りに関わるメンバーさんもいます。	29 ●火歩会 10:30~11:00 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】 【猛暑中止】	30 ●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せん。	1 	2 	3 お休み

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がございます。ご心配な方はお問い合わせください。