

12 が* っ* ぽ * ち * 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

今年も残すところ1カ月となりました。

12月22日は冬至（とうじ）です。この日は一年でもっとも昼が短いと言われていて、かぼちやを食べたりゆず風呂に入ったりする他に、こんにやくや小豆粥を食べる風習もあるそうです。

クリスマス会は実施できないので、各々で温かいものを食べて体も心もぽかぽかにして、もう少し続く冬を乗り越えましょうね。

新年、また皆さんの笑顔が地活にあふれる日を楽しみにしております。

2021年にも本当にありがとうございました。

地活のプログラムは12月27日（月）までです。
新年は1月5日（水）から開所しています。



11月のメンバーミーティングは4名の方が参加してくださいました。
ミーティング後歩こう会も実施し、色々な話ができ良かったです！
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。

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

- ① ・11月のプログラムを確認
11/12(金) 風を感じよう、11/17(水) ヨガ教室、11/19(金) ゆう芳の里農業体験、
11/24(水) DVD鑑賞会、12/6(月) 南山散策
- ② 今後のプログラム(案)について
- ◎プログラムリクエスト◎
 - ・歩こう会ロングバージョンを継続して欲しい
 - ・PCなんでもクラブを復活させて欲しい、日記や絵を描きたい
 - ・PC教室で理解できなかったところを復習したい
 - ・多摩河原橋の広場などでサッカーなどをしたい、外に出るPGを増やして欲しい
- ◎新規希望プログラム◎
 - ・特になし
- ③ その他
 - ・9月10月で定期面接を実施していましたが、まだの方はお声かけください

★南山散策詳細★
 日時：12月6日(月)
 10時30分出発
 持ち物：お弁当・飲み物
 (行きに買うこともできます)
 保険代の30円
 服装：動きやすい格好
 履き慣れた靴
 内容：持参したお弁当を食べたり、散策したりして冬の自然を楽しみます。
 12/2(木)までに申込をしてください。

★プログラム報告★

音楽にふれよう～令和バージョン～

◎当日リクエストがあった曲です◎

- Children of Bodom (チルドレンオブボドム) / trans ference
- 松田聖子 / 碧い珊瑚礁
- 小柳ルミ子 / お久しぶりね
- 世良公則&ツイスト / stop&go
- ビリージョエル / she's always a woman
- 中島みゆき / 糸
- X JAPAN / X (1997)
- マドンナ / Girl Gone Wild
- 松田聖子 / 赤いスイートピー



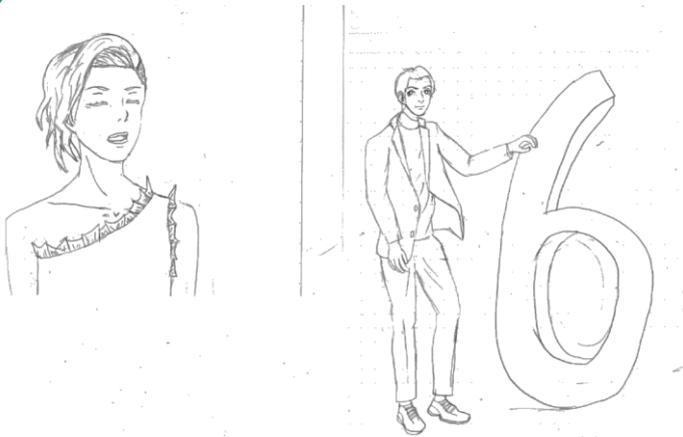
参加者の感想

- 良かった
- 参加出来て良かった
- いい曲が聴けて良かった
- 癒された
- 色んな曲が聞けた

当日は7名の方が参加してくださいました。
 ロックから昭和歌謡まで色々なジャンルの音楽を聴くことができました。
 プログラムだからこそじっくりと音楽に向き合うことができ、新たな発見もありで楽しい時間となりました。
 リクエスト曲が決まっている方は事前にスタッフまでお知らせしていただくと、当日スムーズにお応えすることができますのでご協力よろしく
 願いたします☺

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



苦酢一さんからの投稿です。
久しぶりの投稿とっても嬉しいです。
鉛筆で、洋服のしわなど丁寧に描かれていました。
またよろしくお願いたします！



T・Yさんからの投稿です。

T・Yさんからの投稿です。
歩こう会に出掛けた時の写真と愛猫ちゃんです。
いつも投稿ありがとうございます！



※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
28 お休み	29 	30	1	2 ●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 ②エクセル 関数	3 ●メンバーミーティング&歩こう会 13:30~15:00 プログラムの確認や内容決めをします。その後の時間でウォーキングに出掛けます。	4 お休み
5 お休み	6 ●紅葉狩り● 10:30~13:30 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くお弁当を食べましょう♪ 【雨天中止】 12/2までに申し込んでください。保険代¥30がかかります。	7 ●火歩会【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。 	8 ●外出プログラム 多摩センターにいこう！ 13:00~15:45 お茶休憩なしで、多摩センター散歩をしたいと思えます。 12/6までに申込をしてください。保険代¥30がかかります。	9 ●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（完成後は、童話の入力） ②エクセル 関数	10 ●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。	11 お休み
12 お休み	13 ●手芸クラブ 13:30~15:00 手芸クラブでは、参加者の希望に合わせて作品作りを行なっています。毎月のPG参加で継続して作業に取り掛かっている方もいます。	14 	15 ●音楽にふれよう 令和バージョン 13:30~14:30 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。	16 ●ぬり絵&折り紙 &美文字クラブ 10:30~11:30 ぬり絵、折り紙、美文字など創作活動ができます。集中した時間を過ごせますよ。	17 ●ヨガ教室 10:00~11:10 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:12/13 持ち物:飲み物	18 お休み
19 お休み	20 ●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。	復活！21 ●パソコン何でもクラブ 13:30~15:00 パソコン教室の復習や、日記、動画検索など自由に行うことができます。可能な範囲でスタッフがサポートいたします。※パソコンの数には限りがあります	22 ●歩こう会in向陽台 13:30~15:00 向陽台までウォーキングに行きます。芝生広場でサッカーのドリブルにも挑戦できます。※ウォーキングのみの参加でももちろんOKです ★ぼえむ発行日	23 	24 ●ぼえむ発送ボランティア 14:00~15:00 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。 ※今回は午後の実施です	25 お休み
26 お休み	27 ●2021お疲れ様会 13:30~15:00 シャトレーゼでケーキや和菓子(好きなもの)を購入し、福祉センターでお疲れ様会を実施します。飲み物の提供ができないので、ご自身で準備していただくことになります。 申込切:12/23 年内最終開館日	28	29	30	31	1 お休み 元旦

◎支援センターは、R3年12月28日~R4年1月4日まで閉館しています。

◎1月のぼえむは**12/22(水)**に発行されますので、皆さんよろしくお願ひいたします。

コロナウイルスの感染防止のため、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。ご心配な方はお問合せください。