

# ↑ がっほえお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

あけましておめでとうございます。



## 地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。

皆さんは年末年始どのように過ごされましたか？

日本では元旦から1月3日までを三が日と言い、関東では7日くらいまでを「松の内（松まつの内（松まつのなか）なのか）か）なのか）」と言い、この時期に行なう物事には深い意味があると考えられています。

「おみくじで大吉が出ました！」「お餅をいっぱい食べたよ」「テレビを見過ぎて寝不足だよ～」など、どんなことでも良いのでお休み中の皆さんの様子をぜひ教えてくださいね。

2022年が皆さんと皆さんの大切な人にとって、気持ちの良い1年になりますよう願っております。また1年よろしく願いいたします。



ふ

る

ぐ

ら

お



12月は1名の方が参加してくださいました。1名は少し寂しいです・・・


メンバーミーティングは、原則毎月第一金曜日の午後実施予定ですので、皆さん参加してくださいね。

**12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。**

① 12月のプログラム内容確認

- 12/6(月)の紅葉狩りは参加人数が少なく中止になりました。
- 12/8(水)の外出プログラムは多摩センターに行きます。
- 12/17(金)ヨガ教室があります。申込みが必要です。
- 12/21(火)パソコン何でもクラブの復活です。
- 12/22(水)歩こう会で向陽台に行きます。サッカーボールを使ったドリブルにも挑戦です。
- 12/27(月)2021年お疲れ様会の実施です。シャトレーゼでスイーツを購入してみんなで食べます。飲み物を各自持参してください。12/23(木)までの申込みが必要です。

**【メンバーミーティング参加者より12月のプログラムに関する質問】**

- ・パソコン何でもクラブは今後もずっと継続して実施してもらえるのでしょうか？  
→安定した参加人数を募ることができれば実施できます。ぜひメンバー間でもお声掛けをお願いします。
- ・XBOXスポーツでは主にどのような内容を実施しているのでしょうか？自分は野球がしたいです。  
→ボウリングとゴルフが中心ではありますが、当日参加していただいた際に野球のリクエストをしていただき他の参加者の了承を得られれば野球も実施できます。
- ・ぽえむに掲載されている木のマーク  ←はとまりぎでしょうか。  
→そうです。
- ・12/6(月)の紅葉狩りの他に中止が決まっているプログラムはありますか？  
→ありません。
- ・12/8(水)の外出プログラムには誰が参加するのでしょうか。  
→お答えできません。
- ・12/8(水)の外出プログラムはお店での飲食はないのでしょうか。  
→ありません。

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実施して欲しい
- ・パソコン教室何でもクラブを継続実施して欲しい →ご意見ありがとうございます(スタッフ)

●新規希望プログラム

- ・稲城近辺のバッティングセンターに行きたい。

③その他スタッフより

- ・引き続き、感染予防の徹底をお願いいたします。  
また、少しでも体調が優れない場合は福祉センターへの来所を控えてください。
- ・1月のぽえむ発行日は12月22日(水)で普段よりも早めの発行です。  
ぜひ年内に取りに来ててくださいね。

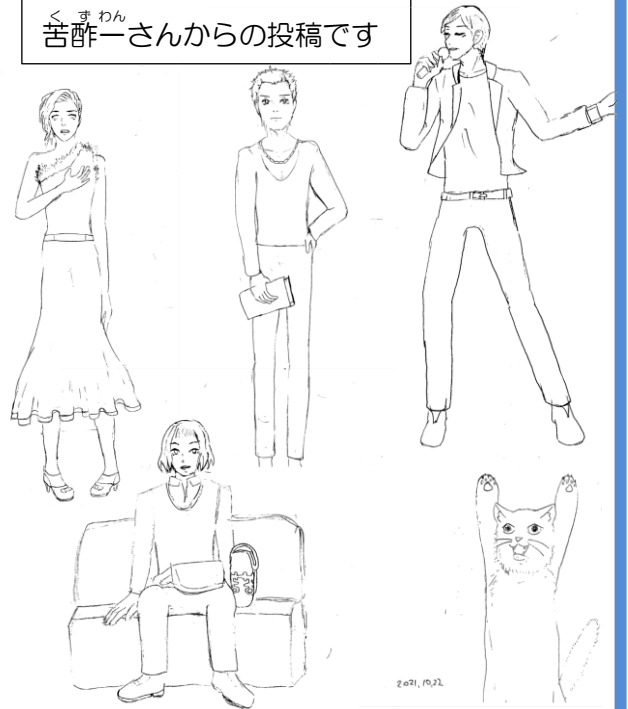
# You&Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

T・Yさんからの投稿です



くまわん  
苦酢一さんからの投稿です



## ★プログラムの様子★

### 音楽にふれよう

11月30日に実施された音楽にふれようでのリクエスト曲です

- DA PUMP / USA
- Kis-My-Ft2 / AAO
- V6 / 愛なんだ
- 中島みゆき / ホームにて
- SEKAI NO OWARI / RPG
- SMAP / 世界に一つだけの花
- ショパン / ノクターン
- シューベルト / 花嫁
- KANA-BOOM / シルエット
- ルパン三世 / 炎のたからもの
- 岩崎宏美&野口五郎 / 好きだなんて言えなかった
- 与論慕情

#### 【参加者の感想】

- ★いつも自分が聞いている曲が聴けた
- ★初めてCDを持参できた
- ★色々な曲が聴けて良かった
- ★曲を聞いて昔の曲が蘇った
- ★

### 手芸クラブ

12/13の手芸クラブは3名の参加でした。継続的にプログラム参加している方ばかりだったので、すぐに作業に取り掛かることができ集中した時間を過ごすことができました。編み物、刺し子、チューリップのモチーフ作り(目指せ20本!)など、充実感を得ることができました。また、今後の手芸クラブではミシンが使えますので、みなさん活用してくださいね。





※ぼえむの発行は毎月**25日**


※メンバーミーティングは原則毎月**第一金曜日**

**1月のメンバーミーティングは1/7(金)**

# 1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2 お休み	3 お休み	4 お休み 支援センターは	5 ●新春！歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 お餅による体重増加に対抗！ということでウォーキングに出掛けます。脱ぎ着しやすい格好で参加してくださいね。	6 ●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	7 ●2022年初詣&メンバーミーティング 13:30~14:30 初詣後福祉センターにてメンバーミーティングを行います。食事は行いません。	1 元旦 お休み 8 お休み
9 お休み	10 祝日 成人の日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日です。	11 	12 ●外出プログラム 10:30~15:00 アリオ橋本にいきましょう！ 申込×切:1/7 正午電車代は片道¥242 ランチはフードコートにて食べます♪ 10:30に出発です	13 ●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	14 ●XBOXスポーツ 10:00~11:45 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。	15 お休み
16 お休み	17 ●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。	18 ●火歩会【雨天中止】 13:30~14:30 歩く事で健康を維持しゴミ拾いで地域を綺麗にします。 今回は午後の実施です。	19 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 行先は当日発表いたします。皆さんぜひ参加してください。	20 ●美文字&ぬり絵&折り紙クラブ 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。	21 ●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×切:1/19 先着4名までです。講師の都合で中止になる可能性があります。ご了承ください。	22 お休み
23 お休み	24 ●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。	25 ●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。 ★ぼえむ発行日	26 ●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、動画の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。	27 	28 ●手芸クラブ 13:30~15:00 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。ミシンを新たに導入したので、ぜひ活用してください。	29 お休み
30 お休み	31 ●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。 ●XBOXフィットネス 14:00~14:45 XBOX を使ってフィットネスゲームをします。初めての方でも簡単に操作できますよ	2/1	2	3	4	5 お休み

**外出プログラム詳細**  
日時：令和4年1月12日(水)  
福祉センター10時30分出発  
行先：アリオ橋本  
申込：1月7日(金)正午まで  
保険：当日保険代の30円を集金いたします



コロナ禍ではございますが、感染防止に努めながらできる限りプログラムを実施していきたいと思っておりますので皆さんぜひプログラム参加してください。