

↑ がっ ぽえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

新年あけましておめでとうございます



2023



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（松まつのうち内（松まつのなか））」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。

「初詣に行きました」「福袋買いました」「こんなテレビが面白かった」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。

2023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年になりますようお願いいたします。



ぽ

る

ぐ

ら

む



12月のメンバーミーティングは2名の方に参加していただきました。
自分の意見や提案をプログラムに反映できる貴重な機会です。ぜひ一度参加してみてくださいね。メンバーミーティングは原則毎月第一金曜日に実施予定ですが **1月は1/5(木)**に実施です♪ぽえむの発行は毎月25日です

① 12月のプログラムを確認

- ・手芸クラブは今月も2回の実施です。
- ・12/5 クリスマスツリーのオーナメントを作ります。申込が必要ですが、当日参加も可能です。
- ・12/7 メンズデイはスターボックスに行きます。季節の商品を探しに行きましょう。
- ・12/14 レディースデイは星野珈琲に行きます。一緒に美味しい物を食べましょう。
- ・12/16 外出プログラムで多摩動物園に行きます。防寒をしっかりと来てください。ライオンバスに乗る予定です。手帳を持っている方は持参してください。
- ・12/19 忘年会があります。昼食をみんなで食べて、食後にボッチャをします。申込が必要です。昼食のメニューも選んでもらいます。ランチのみの参加も可能です。

② 1月のプログラム(案)について

- 外出プログラムのリクエストをお願いします。
- ・若葉台 ・新百合ヶ丘 ・アメリカ、くろがねや ・平尾
- 今後昼食会が再開できるかもしれないので食べたいもの、作ってみたいもののリクエストをお願いします。
- ・芋煮とかの鍋系
- 新規プログラム希望
- ・ボードゲーム

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来所を控えてください。

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)

セブンスドラゴンの
ファイターを描きま
した



ペンネーム くずわん 苦酢一さんからの投稿です



ペンネームコアラさんからの投稿です

★フログラムの様子★

外出プログラム in 多摩200



12月の外出プログラムは久しぶりの多摩動物公園散策でした。当日はリニューアルしたライオンバスにも乗ることができましたよ。園内は起伏のある道が多く歩くとポカポカと体が温まりました。オランウータンの赤ちゃんを見ることができとっても癒されました。



メンズデイ in スターバックス



12/7(水)メンズデイでスターバックスへ行って来ました。参加者は2名と少し寂しかったですが、季節の商品を頼んで美味しく楽しくお喋りして良い時間を過ごすことができましたよ。メンズデイで行ってみたいところ、やってみたいことなど募集中です♪

音楽にふれよう 11/29

- 地球(テラ)へ... ダ・カーポ
- 残酷な天使のテーゼ 高橋洋子
- chérie! チームしゃちほこ
- 縄をかけてまけ ORANGE TUBE
- Gift～あなたはマドンナ～ 土岐麻子
- 愛の惑星(プラネット) ダ・カーポ
- YAH YAH YAH CHAGE and ASKA
- エール魔神英雄伝ワタル4 a·chi-a·chi
- 約束 リュ・シウォン
- It's No Game (Pt.1) David Bowie
- ファイト! 吉田拓郎

色々なジャンルの曲を聞くことができました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました！



X'masオーナメントを作りました 12/5



当日は2名の方にご参加いただきました。毎年飾りたくなるような素敵な作品が完成しましたよ。簡単な作業で季節を楽しむことができ、とっても良い時間を過ごすことができました。また季節の作品を制作したいですね！リクエストお待ちしております。

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 お休み	2 お休み	3 お休み	4 ※支援センター はお休みです 職員は出勤して います。	5 ●メンバーミーティング 13:15~13:30 プログラムの確認など をします。 ●初詣&ポッチャ大会 13:30~15:00 青渭神社に初詣に行った 後、ポッチャ大会をし ます。皆さん参加してくだ さい♪	6 ●手芸クラブ 13:30~15:00 参加者の希望に合わせ て作品作りをしています。	7 お休み
8 お休み	9 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。	10 	11 ●XBOXスポーツ 13:45~14:45 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。	12 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&パソコンな んでもクラブ ②はパソコン自由プロ グラムとして時間を使う ことができます。	13 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 ウォーキングに出掛け ましょう！良い気分転 換になりますよ。 場所は当日決まります。	14 お休み
15 お休み	16 ●メンズデイ 13:30~15:00 高幡不動尊へ行きます。 のんびり散策しま しょう♪ 申込みは1/12(木) までです。 稲城長沼から高幡不動 まで¥314(片道)で す。	17 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 CDを持参していただ いたり、リクエストを受 けて音楽鑑賞するプロ グラムです。	18 ●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。	19 ●パソコン教室② ①13:00~14:00 童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&パソコンな んでもクラブ ②はパソコン自由プロ グラムとして時間を使う ことができます。	20 ●レディースデイ 若葉台散策&お茶 【申込必要】 13:30~16:00 若葉台まで車で出掛 けます。先着で申込み を受け付けます。お茶も しますよ♪申込みは 1/17(火)まで。先着 6名までの参加可。	21 お休み
22 お休み	23 ●月歩会 【雨天中止】 10:30~11:30 三沢川沿いのゴミ拾い をします。 ●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。	24 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 ウォーキングに出掛け ましょう！良い気分転換 になりますよ。 場所は当日決まります。	25 ●外出プログラム クリクラ工場見学へ行 こう！10:00~15:30 宅配水でお馴染みのク リクラ工場に行きます。 詳細は下記に記載。 1/20(木)までの申込み が必要です。先着7名 です。 ぼえむ発行日	26 ●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。 その後、切手整理をし ます。 	27 ●わくわくゲームクラブ 11:00~12:00 ドンジャラやトランプ、 UNOをします。パソ コンゲームもできます。 ●手芸クラブ 13:30~15:00 参加者の希望に合わせ て作品作りをしていま す。	28 お休み
29 お休み	30 ●ぬり絵&折り紙& 美文字クラブ 10:30~11:30 参加者の希望に合わせ てぬり絵などを楽しみ ます。クラフトワークも あります☺ ●ポッチャ大会 13:30~15:00 ポッチャ大会をし ます。皆さん参加してく ださい。	31 ●火歩会 【雨天中止】 10:30~11:30 三沢川沿いのゴミ拾い をします。 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 CDを持参していただ いたり、リクエストを受 けて音楽鑑賞するプロ グラムです。	●外出プログラム詳細● 日 時：令和5年1月25日(水) 10時出発 行き先：クリクラ工場(町田市) 交通費：稲城駅から多摩センター駅まで【電車：片道¥157】 多摩センター駅から五反田(町田市)【バス：片道¥242】 ※福祉センター以外で待合せ希望の方はスタッフまでお知らせください 保 険：当日保険代¥33 徴収します お 昼：工場見学後多摩センターまで戻りランチ予定です クリクラとは…ウォーターサーバーをレンタルしている会社で、独自の 技術で不純物を取り除いた安全な水を作っています。工場見学で水の 製造工程を公開し見てもらうことで宅配水の歴史や大切さを知って もらいたいとのことです。参加者には帰りにお土産もあるそうですよ♪			