

# 2 がっほえん

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



くずわん  
苦酢一さんからの投稿です。この絵の中には何種類の生き物が隠れているかわかりますか？

答えは13種類です！  
びっくりですよね(°Д°)

## 地域活動支援センターからのお知らせ

2月と言えば節分ですね。節分とは本来、季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを指すため年に4回ありますが、室町時代あたりから節分と言えば立春の前日を指すようになりました。今年は2月3日がそれにあたります。豆まきのあとは、1年の無病息災を祈り福豆を食べると良いそうとその数は本来満年齢+1粒とされていますが、食べきれない場合は梅干しと塩昆布豆3粒を入れた“福茶”を飲むと良いそうです。皆さんもぜひ試してみてください。

さて、当センターでは2月より令和5年度の登録更新面接を行います。更新を希望される方はお早めに手続きをしてください。今年度の登録については3月31日をもって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。



1月のメンバーミーティングは8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。次回は2/3(金)に実施です♪ぽえむの発行は毎月25日です。

① 1月のプログラムを確認

- ・1/5 初詣&ボッチャ大会があります。
- ・1/16 メンズデイは高幡不動尊に行きます。申し込みは1/12までとなります。片道314円になります。
- ・1/20 レディースデイは若葉台散策&お茶に行きます。申し込みは1/17までで先着6名です。
- ・1/25 外出プログラムはクリクラ工場見学です。申し込みは1/20までで先着7名です。片道399円、保険代33円がかかります。
- ・1/30 ボッチャ大会があります。

② 2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。
  - ・新百合ヶ丘
  - ・動物のカフェ(猫や鼻など)
- 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。
  - ・焼きそば

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)

ペンネーム <sup>くずわん</sup>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





# ★プログラムの様子★

## 初詣&新春ポッチャ大会



福祉センター近くにある青渭神社まで初詣に行ってきました。お参りの後はみんなでポッチャ大会でも盛り上がり、良い新年の始まりとなりました。今年もよろしくお願いたします。

## メンズデイ

### 高幡不動尊へ行こう！



1月のメンズデイは高幡不動尊へ行きました。プログラムで高幡不動へ行くのは初の試みでした。この日は雨模様でしたが、雨の神社もすごく雰囲気があって素敵でしたよ。参加人数は2名と少し寂しかったですが、また色々な企画を予定しておりますので、メンズの皆さんぜひ参加してくださいね。

## 音楽にふれよう

～12/27 実施～

- 高橋由美子 Good-Bye Tears  
「霸王大系リユナイト」のオープニング曲
- ORANGE TUBE 他人の事を考えろ！
- 光GENJI 勇気 100%
- The Modern Lovers Hospital
- 光GENJI ガラスの10代
- 前川清 抱きしめて
- AKB48 ひこうき雲
- 伊丹哲也 お前しかいない
- 高橋洋子 残酷な天使のテーゼ
- キャデラックスリム 孤独のメッセージ

～1/27 実施～

- 世良公則 サレンダー
- ドリフターズ チョットだけヨ
- wink イマージュな関係
- ZORBA the Greek Dance
- 風雅なおと 気のせいかな
- Rainbow I surrender
- 藤あやこ おんな
- μ's(ミューズ) 僕らのLive 君とのLife
- ガツチャゴセイジャー 高橋秀幸
- 松崎しげる 地平を駆ける獅子を見た
- 石川さゆり 能登半島
- 岩崎良美 タッチ

インターネット検索や、持参していただいたCDで楽しく音楽を聞いています。初めての曲にも出会える楽しいプログラムですよ。



## 歩こう会



今回の歩こう会は4名の方にご参加いただきました。前回実施時に気になっていた道を探検し、自分たちで行き先を決めながら歩く時間はとてもワクワクしましたよ。この日は1月にもかかわらず暖かい陽気で汗ばむ参加者もチラホラ♪次回はどこに行こうか今から楽しみです。

# 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
29 お休み	30 	31 	1 ●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。	2 ●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。	3 ●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。 ●メンズデイ 13:30~15:30 イオンタウンへ行って散策します。 申込〆切:当日午前中	4 お休み	
5 お休み	6 ●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めます。 ●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! 場所は当日決まります。	7 	8 ●ポッチャ大会 13:30~15:00 ポッチャで楽しめます。初めての方でも皆さん参加してください♪	9 ●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。	10 ●ヨガ教室 14:30~15:50 ヨガ講師に来ていただき楽しく体を動かしています。初めて参加する方でも大丈夫ですよ。 6名までの参加可。2/7までの申込が必要です。	11 祝日 建国記念の日	
12 お休み	13 ●外出プログラム 木下大サーカスへ行こう!先着6名の参加可。 10:00~15:30 稲城長沼⇄高松(立川) 片道¥322 申込み〆切:2/8(水) 詳細は下記に記載。	14 	15 ●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。	16 ●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めます。	17 ●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。	18 お休み	
19 お休み	20 ●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。	21 ●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。	22 ●レディースデイ 馬車道に行こう! 【申込必要】 13:30~15:30 車で若葉台の馬車道まで行きます。スイーツを食べる予定です。 申込み〆切:2/17(金) 先着6名の参加が可能です。	23 天皇誕生日 天皇の誕生日を祝う日です。	24 ●ポッチャ大会 10:30~12:00 ポッチャ大会をします。皆さん参加してください。  <b>ぼえむ発行日</b>	25 お休み	
26 お休み	27 ●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。 ●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 ●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。	<p>●外出プログラム詳細●</p> <p>日 時:令和5年2月13日(月) 10時出発</p> <p>行き先:立川</p> <p>目的:木下大サーカスへ行こう!(サーカス観覧は無料です)</p> <p>電車代:稲城長沼駅から立川駅まで(片道¥220) 立川から高松までモノレール(片道¥102) 帰りは立川立飛経由で帰ります。</p> <p>※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</p> <p>保険:当日保険代¥33徴収します</p> <p>お 昼:少し遅くなってしまうかもしれませんが、ランチはららぽーと立飛で食べます。</p>				4