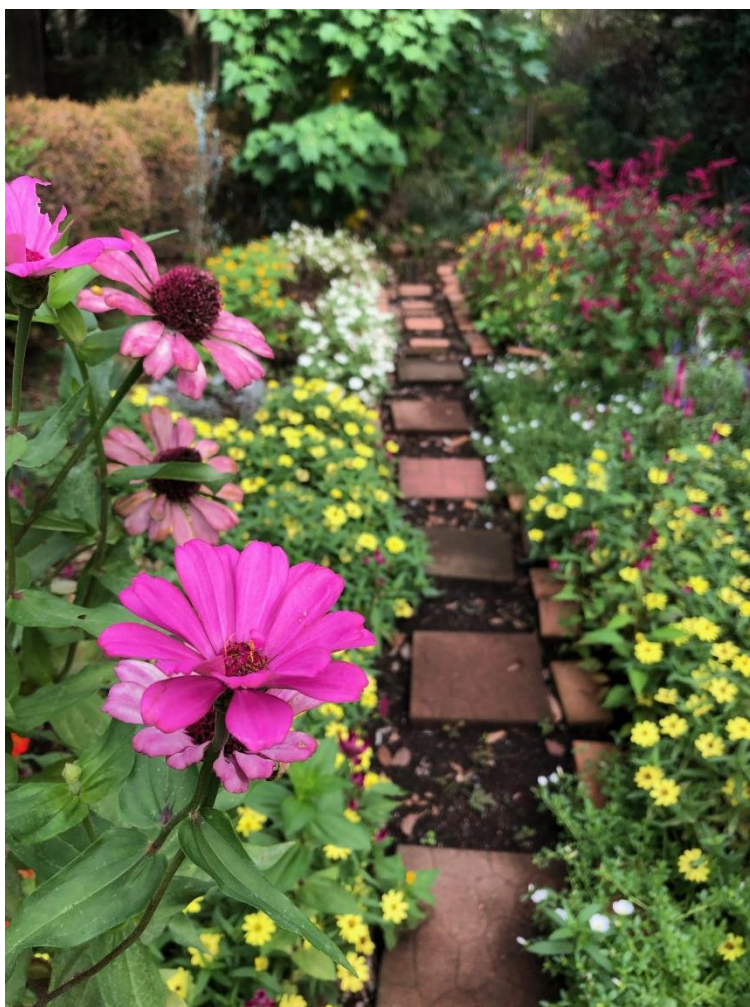


11 がっぽろ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ペンネーム コアラ
さんからの投稿です。
稲城中央公園で撮った
素敵な写真を投稿して
いただきました。

地域活動支援センターからのお知らせ

早いもので、歳末たすけあいバザーの季節となりました。

今年は11月23日（木・祝）に、第一中学校の体育館と校庭を会場として行います。

そこで、バザー当日に飲み物販売のお手伝いをしてくださるメンバーを募集します。また、バザー品の受付けも行っています。募集している品物については職員までお問い合わせください。
急に寒くなってきましたので、手洗いうがいをして体調を崩さないように気をつけましょう。

【メンバーミーティングの報告】

10月は3名の方にご参加いただきました。次回も皆さん参加してくださいね。

○11月プログラム【案】

新規プログラム：リクエストなし

外出プログラム：新しくオープン予定の博物館に行きたい

昼食会メニュー：リクエストなし



毎月実施されるメンバーミーティングは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。メンバー同士の交流もできますよ。

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、今回は11/10（金）です。12月のぼえむは11月27日（月）に発行予定となります。

※会場の都合で11月は昼食会の実施がありません！！

You & Me

（このコーナーはメンバーさんの投稿欄です）

TY さんからの投稿です



手作り肉じゃが



手作りいも煮



100 均の土鍋で炊いたごはん

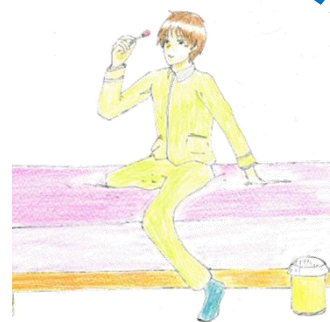
ペンネーム

くすわん 苦酢一さんからの投稿です



投稿者より

予約購入したオムライスの群れTシャツが届いたので着てみました。オムライス部分は刺繍が施されています。お気に入りになりました。



★プログラムの様子★

モルック

ここ最近のモルックでは天気にも恵まれ、気持ちのいい秋の気候を楽しみながらゲームを行うことができます。初めて参加された方からも楽しかったという感想が寄せられていますので、少しでも気になった方はぜひ一度参加してみてくださいね。



ラジオクラブ



このプログラムではラジオを聞きながら切手整理のボランティア活動をしています。番組に投稿されたエピソードに大笑いすることもあり、とても楽しい時間ですよ。皆さん、おすすめのラジオ番組があったら



ぜひ教えてくださいね♪
市民の皆さんが集めてくださる切手には色々な種類があり見ているだけでわくわくしますよ。

音楽にふれよう

10/3(火) 13時30分～ 憩いの部屋

♪ 福山雅治	恋の魔力
♪ MISIA	君の願いが世界を輝かす
♪ 鮎川麻耶	星空 Believe
♪ 渡辺美里	10years
♪ 上白石萌音	懐かしい未来
♪ 島谷ひとみ	I will
♪ 福山雅治	fighting pose
♪ X JAPAN	ENDLESS RAIN
♪ LUNA SEA	gravity



9月昼食会 メインはハンバーグ！



9月の昼食会はハンバーグ作りでした。材料費の都合でチーズinハンバーグを作ることができたか心配ありましたが、当日はトロトロチーズ入りハンバーグを食べることができました。コーンごはんの甘い香りにも癒されて、楽しい時間を過ごすことができました。次回の昼食会は12月です。



地域活動支援センター職員退職のお知らせ

10月末をもって退職させていただくことになりました。12年間、皆さんと一緒にたくさんのところに行ったりお話をしたり、本当に思い出に残る日々を過ごさせていただき感謝でいっぱいです。メンバーの皆さんからいただいた抱えきれない思い出をグューッと抱きしめて、これからも私らしく生活していきたいと思います。名残惜しい気持ちですが、メンバーの皆さんがこれからも安心して稲城で暮らしていけるよう心から祈っております。今まで本当にありがとうございました。 三條 唯



※ぽえむは毎月 25 日の発行です
(今月は 27 日発行になります)

11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 ●おしゃべりサロン 13:30~14:30 傾聴ボランティアグループパンダさんと楽しくおしゃべりします。	2 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 童話の入力 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 祝日 文化の日 自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。	4 お休み
5 お休み	6 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 オープンスペースでラジオを聞きながら切手整理のボランティア活動を行います。	7 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 CDを持参していただき、リクエストを受けて音楽鑑賞するプログラムです。	8 ●ポッチャ 11:00~12:00 ポッチャで楽しめます。初めての方でも楽しくプレイできますよ。	9 ●パソコン教室② ①13:00~14:00 童話の入力 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 ●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。 ●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ます。	11 お休み
12 お休み	13 ●外出プログラム アリオ橋本に行こう!【申込必要】 10:30~15:00 アリオ橋本のフードコートでランチ後散策をします。11/9(木)までの申込みが必要です。	14 	15 ●モルック 13:30~14:30 近隣の公園まで歩いた後モルックに挑戦します。モルックの詳細はポスターをご確認ください。 【雨天中止】	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みます。	17 ●農作業体験 in もりもりファーム 【雨天中止】 10:15~11:45 涼しくなってきたので農作業体験を行います。汚れても良い格好で参加してください。申込みは11/15(水)まで	18 お休み
19 お休み	20 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 オープンスペースでラジオを聞きながら切手整理のボランティア活動を行います。 ●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。	21 ●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。	22 ●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。	23 祝日 勤労感謝の日 勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日です。 歳末たすけあいバザー	24 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 オープンスペースでラジオを聞きながら切手整理のボランティア活動を行います。 ●モルック【雨天中止】 13:30~14:30 近隣の公園まで歩いた後モルックに挑戦します。モルックの詳細はポスターをご確認ください。	25 お休み
26 お休み	27 ●ぽ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ぽ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。 ぽえむ発行日 ●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しますよ。【11/22 までの申込必要】	28 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 CDを持参していただき、リクエストを受けて音楽鑑賞するプログラムです。	29 ●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。	30 ●XBOXスポーツ 13:30~14:30 XBOXを使ってゲームをしています。ボウリング、ダーツ、野球などからゲームを選び皆で楽しんでいますよ。	12/1 	2 お休み