

# 12 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



歩こう会でメンバーさんが素敵な秋の拾い物をしました。色々な形のどんぐりがあってどれも可愛いですね。少しずつ冬に近づいてきましたが、季節の変化を見つけた方はぜひ教えてくださいね。

## 地域活動支援センターからのお知らせ

今年もあと1か月となりました。皆さんは今年やりたかったことができましたか？ぜひ思い残さないように、今年を振り返りながら過ごしてみてください。

地活では新年に向けて「福祉センターお掃除し隊」を新しくプログラムとして行うことになりました。その名のとおりみんなで協力して福祉センターのお掃除を行うプログラムで、最初はオープンスペースの掃除を行う予定です。ぜひ参加しに来てくださいね。

またオープンスペースでは新しく雑誌コーナーができました。立ち寄った際にはぜひ読んでみてください。

- 今年のセンター開所日は**12月27日（水）**までとなっております。
- 来年の開所日は**1月5日（金）**からです。

【メンバーミーティングの報告】

11月は5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。

○12月プログラム【案】

外出プログラム：みかん狩り(市内)、陽だまりへ行ってランチ

昼食会：コロッケ、シチュー

復活プログラム：BBQ



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。次回は12/1(金)♪  
1月のぼえむは12月25日(月)に発行予定です。

# 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

久しぶりに作った焼鮭は、とっても上手に焼けました。美味しくて感動しました！



ペンネーム

くまわん  
苦酢一さんからの投稿です



旅するいくらのTシャツです。  
シュールなところが気に入っています。



蒼光 岩崎 美奈子



セブンスドラゴンⅢ-2

# ★プログラムの様子★

## 外出プログラム：多摩動物公園

10月23日、久しぶりに多摩動物公園へ…たくさんの動物に出会って、とっても癒されました。フードコートでは、みんなでランチを楽しみました。12月の外出プログラムは、イヴ・サンローラン展です。



## 音楽にふれよう

10/24(火) 13時30分～  
♪いきものがかり 歩いて行こう  
♪マルスマグナ ひみつをちょーだい  
♪Kis-My-Ft2 とともに  
♪中島みゆき 相席  
♪乃木坂 46 好きというのはロックだぜ！  
♪らんま 1/2 じゃじゃ馬にさせないで op  
♪杏里 Rap Up Aprica  
♪氷川きよし 虹色のバイヨン  
♪杏里 CAT'S EYE



## 農作業



10月27日、もりもりファームで芋ほりを行いました。猛暑の影響か、少し小ぶりなサツマイモでしたが、収穫することができました。秋の恵みに感謝！！

## 昼食会：お好み焼き&焼きそば

10月6日、昼食会を行いました。7名のメンバーさんが参加してくれました。ボリュームたっぷりの焼きそばとお好み焼きを、お腹いっぱいいただきました。大満足の昼食会でした。



※ぼえむは毎月25日の発行です

# 12月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	1	2	
<p>●外出プログラム●            日 時：12月8日(金) 10時15分～            行き先：国立新美術館 乃木坂            道 順：行き 稲城→新宿→六本木 ¥534            帰り 乃木坂→登戸→稲城長沼 ¥586      合計¥ 1,120            往復とも乗車時間は50分程度です。            内 容：イヴ・サンローラン展を観に行きます。招待券があるので入館は無料です。            申込み：12月6日(水) 正午まで【先着6名】            保険代：当日保険代の33円を徴収します。</p>						<p>●メンバーミーティング            13:15～13:30            プログラムの確認やみなさんのリクエストも募集しています。</p> <p>●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。</p>	お休み
3	4	5	6	7	8	9	
お休み	<p>●月歩会            10:30～11:30            三沢川沿いでごみ拾いを行います。【雨天中止】</p> <p>●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。定員は4名です。【申し込み12/1締め切り】</p>	<p>●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>	<p>●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。</p>	<p>●パソコン教室①            ①13:00～14:00            カレンダー作成            ②14:15～15:15            エクセル &amp; パソコンなんでもクラブ            ①はカレンダー作成を行います。            ②はエクセルと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。</p>	<p>●外出プログラム            イヴ・サンローラン展            【申込必要】            10:15～15:15            国立新美術館へイヴ・サンローラン展を観に行きます。お昼は六本木で食べる予定です。            【申し込み12/6締め切り】</p>	お休み	
10	11	12	13	14	15	16	
お休み	<p>●ぬり絵 &amp; 折り紙 &amp; 美文字クラブ            10:30～11:30            ぬり絵や折り紙などを楽しみます。</p> <p>●ココスでお茶会            13:30～15:00            みんなで稲城市の障害者アート展示を観に行った後に、ココスでお茶会をします。【申し込み12/8締め切り】</p>		<p>●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作業を行います。</p>	<p>●パソコン教室②            ①13:00～14:00            カレンダー作成            ②14:15～15:15            エクセル &amp; パソコンなんでもクラブ            ①は前回に引き続きカレンダー作成を行います。            ②はエクセルと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。</p>	<p>●農作業体験            10:15～11:45            もりもりファームか、ゆう芳の里で農作業体験を行います。汚れても良い恰好で来てください。            【申し込み12/13締め切り 雨天中止】</p> <p>●音楽にふれよう            13:30～14:30            みんなで音楽鑑賞するプログラムです。</p>	お休み	
17	18	19	20	21	22	23	
お休み	<p>●ヨガ教室            14:30～15:50            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。タオルを持参してください。定員は5名です。【申し込み12/13締め切り】</p>	<p>●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作業を行います。</p>	<p>●XBOXスポーツ            10:30～11:30            Xboxを使ってゲームをします。ボウリング、野球、ゴルフなどゲームを遊び皆で楽しんでいますよ。</p>	<p>●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。</p>	<p>●ぬり絵 &amp; 折り紙 &amp; 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。</p>	お休み	
24	25	26	27	28	29	30	
お休み	<p>●クリスマス会            10:30～13:30            みんなでピラフを作って食べます。ミニケーキの用意もありますので楽しく過ごしましょう！            【会費500円 申し込み12/20締め切り】</p> <p><b>ぼえむ発行日</b></p>	<p>●ぼえむ発送ボランティア            13:30～14:30            毎月各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。</p>	<p>NEW●福祉センターお掃除し隊            10:30～11:30            新年に向けていつも使っているオープンスペースをみんなで掃除します。ぜひ参加してください！  <b>【今年度最終開館日】</b></p>	<p>お知らせ            福祉センターは12/28(木)から1/4(木)までお休みです。</p>		お休み	