

# 3がっぽえお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



外出プログラムで大國魂神社へ行ったときの、境内で咲いていた梅の写真です。



ペンネームコアラさんからです。雪景色の写真を撮影して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

令和6年度の更新手続きについて、まだ登録更新面接をされていない方は3月中に面接を受けて更新手続きをしてください。

今年度の登録は3月31日で終了となりますので、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、面談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、内容を記載のうえ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お願いします。

# 2月 メンバーミーティング報告



## ●3月のプログラム（案）について

☆昼食会：カルボナーラ、ちらし寿司、ミートドリア、若葉台の回転寿司に行く

☆外出PG：府中、調布

☆新規、復活希望プログラム：公園でバドミントン

## ●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。

**2月のメンバーミーティングは5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。3月は3/1(金)です♪  
ぽえむの発行は毎月25日です。**

## You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



モデルをデフォルメしました



着せ替えゲームの-avatar



いなぎーな

稲城市社会福祉協議会のオリジナルマスコットキャラクター決定！

応募総数207点の中から厳正な審査により選ばれました。今後、当協議会の活動を一緒にPRしていきますので、よろしくお祈いします。

★嬉しいこと：「稲城市って良いなあ」と思ってもらえること

★好きなこと：色々な人とお話しすること

★好きな食べ物：梨

★チャームポイント：おひげ

ペンネーム <sup>くまわん</sup> 苦酢一さんからの  
投稿です

# ★フログラムの様子★

## 昼食会



メニューは、クリームシチュー・コールスロー・コーンご飯です。コールスローはキャベツを一玉、人参、ハムをみじん切りにしました。細かく切るのが大変でした。

クリームシチューはブロッコリーたっぷりで、とても美味しかったです。料理が苦手な方も、みんなで作ると楽しいですよ。ぜひ、参加してみてください。お待ちしております。

## 外出プログラム



大國魂神社へ初詣に出かけました。境内の梅がとってもきれいでした。

今年も元気に過ごせるよう、願いを込めてお詣りすることができました。

## 音楽にふれよう

- Good-bye My Darling 岡林信康
- ひなげしの花 アグネス・チャン
- Happy Christmas John Lennon
- 語らい 水越けいこ  
duet 来生たかお
- 微笑がえし キャンディーズ
- 奇跡を望むなら JUJU
- slow&slow 水越けいこ
- いい日旅立ち 山口百恵
- for freedom キャンディーズ
- お久しぶりね 小柳ルミ子



## レディースデイ



星野珈琲でお茶とケーキを楽しみました ☺

## 手芸クラブ



メンバーさんの作品です。  
皆さんも作品作りを楽しみませんか？

# 3月予定表



日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
お休み	<p>●外出プログラム詳細●</p> <p>日 時：令和6年3月21日(木) 10時30分出発                      行き先：昭和記念公園                      交通費：稲城駅から西立川駅まで【電車：IC料金 片道¥230】                      ※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：昭和記念公園内のレストランでご飯を食べる予定です。                      持ち物：障害者手帳をお持ちの方は持参してください。</p>				<p>1</p> <p>●メンバーミーティング</p> <p>13:15~13:30</p> <p>プログラムの確認や皆さんの意見を募集しています。</p> <p>●ポッチャ</p> <p>13:30~14:30</p> <p>ポッチャを行います。初めての方でも楽しくプレーできます。</p>	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み	<p>●ぬり絵&amp;折り紙&amp;美文字クラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>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。</p>	<p>●音楽にふれよう</p> <p>13:30~14:30</p> <p>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。</p>	<p>●おしゃべりサロン</p> <p>13:30~14:30</p> <p>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しょう😊</p>	<p>●パソコン教室②</p> <p>①13:00~14:00</p> <p>ワード&amp;童話入力</p> <p>②14:15~15:15</p> <p>エクセル&amp;パソコンなんでもクラブ</p> <p>①はワードと童話入力を行います。 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>●手芸クラブ</p> <p>13:30~15:00</p> <p>参加者の希望に合わせて作品作りをしています。</p>	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	<p>●月歩会</p> <p>【雨天中止】</p> <p>13:30~14:00</p> <p>三沢川沿いのゴミ拾いをします。</p>		<p>●ラジオクラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>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</p> <p>①13:00~14:00</p> <p>ワード&amp;童話入力</p> <p>②14:15~15:15</p> <p>エクセル&amp;パソコンなんでもクラブ</p> <p>①はワードと童話入力を行います。 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>		お休み
17	18	19	20	21	22	23
お休み	<p>●体操教室</p> <p>14:00~15:00</p> <p>筋トレやリズム運動など、楽しく体を動かさせます。</p> <p>【定員：6名】 【申し込み3/14まで】</p>		<p>祝日： 春分の日</p> <p>自然をたたえ、生物をいつくしむ日です。</p>	<p>●外出プログラム</p> <p>昭和記念公園へ行こう</p> <p>10:30~15:30</p> <p>昭和記念公園へ行って春の植物や桜を観に行きましょう。お昼は公園内のレストランで食べる予定です。歩きやすい服装で来てください。</p> <p>【申し込み3/15まで】 【保険代：33円】</p>	<p>●ぬり絵&amp;折り紙&amp;美文字クラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>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😊</p>	お休み
24	25	26	27	28	29	30
お休み	<p>●昼食会</p> <p>回転ずしを食べにいこう！</p> <p>13:00~14:30</p> <p>スシロー稲城百村店へお寿司をみんなで食べに行きましょう♪</p> <p>【申し込み：3/21まで】 【持ち物：食事代】</p> <p>ぼえむ発行日</p>	<p>●ぼえむ発送ボランティア</p> <p>10:30~11:30</p> <p>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。</p>	<p>●歩こう会</p> <p>【雨天中止】</p> <p>13:30~15:00</p> <p>市内をウォーキングします。桜をみんなで観に行きましょう。動きやすい服装で来てください。</p> 		<p>●手芸クラブ</p> <p>13:30~15:00</p> <p>それぞれ参加者の希望に合わせて作品作りをしています。</p>	