

4がっ ぽえん

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 ^{くすわん} 苦酢一さんからの投稿です

地域活動支援センターからのお知らせ

徐々に気温が暖かくなり、春の心地良い陽気が続いています。歩こう会の活動が一番気持ちの良い季節となりました。

さて、地域活動支援センターでは新年度にあたりプログラムの見直しを行います。こんなプログラムをしたい、メンバーの自主企画や勉強会でこんなことを知りたいなどの希望があればスタッフにご相談ください。

令和6年度も皆さんよろしくお願いたします。



いなぎ-な

3月メンバーミーティング報告



● 4月のプログラム（案）について

☆昼食会： パスタ

☆外出PG： 近い場所、明治神宮、サンシャイン水族館、水族館、夜の東京タワー

● 新規、復活希望プログラム

・モルックをまたやりたい

● 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。

3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。4月は4/5(金)です♪
ぼえむの発行は毎月25日です。**

You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



着せ替えゲームのAvatar

ペンネーム ^{くまわん} 苦酢一さんからの
投稿です



TYさんからの投稿です。
美味しそうですね 😊



コアラさんからの投稿です。
雨の日の河津桜 🌸

★フログラムの様子★

昼食会



鶏そぼろのちらし寿司を作りました。
型抜きを使って桜の花や、梅の花を作りました。
サラダやスープは野菜たっぷりで、とても美味しかったです。

外出プログラム



ミートレアでご飯を食べた後、南大沢駅
周辺をみんなで散策し、のんびりお茶を楽しみました。

音楽にふれよう

- | | |
|--------------------|---------|
| ●ジェットにんちん | 蛇足歩行 |
| ●Valentine's RADIO | 松任谷由実 |
| ●歩いて行こう | いきものがかり |
| ●聖母たちのララバイ | 岩崎宏美 |
| ●ここから | 渡辺美里 |
| ●舟唄 | 八代亜紀 |
| ●東京ブギウギ | 福山雅治 |
| ●一期一会 | 中島みゆき |
| ●つぐない | テレサ・テン |
| ●Beautiful life | 福山雅治 |



歩こう会

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？

4月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
31 お休み	1 ●月歩会 【雨天中止】 13:30~14:30 三沢川沿いのゴミ拾いをします。	2 ●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。	3 ●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しょう☺	4 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 ワード&童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ 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。	5 ●メンバーミーティング 13:15~13:30 プログラムの確認や皆さんの意見を募集しています。 ●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。	6 お休み	
7 お休み	8 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 市内をウォーキングします。動きやすい服装で来てください。	9 ●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。 	10 ●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。	11 ●パソコン教室② ①13:00~14:00 ワード&童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ 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。	12 ●昼食会 ミートボールスパゲッティ 11:00~13:30 メニューはミートボールスパゲッティです。参加費は事前支払いをお願いします 【申し込み:4/10まで】 【参加費:350円】 【持ち物:エプロン】	13 お休み	
14 お休み	15 ●体操教室 14:00~15:00 筋トレやリズム運動など、楽しく体を動かせます。 【定員:6名】 【申し込み4/11まで】	16 ●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。	17 ●ポッチャ 13:30~14:30 ポッチャを行います。初めての方でも楽しくプレイできます。	18 ●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。	19 ●もりもりファーム農作業体験【雨天中止】 10:15~11:45 暖かくなってきたので農作業体験再開です。汚れても良い格好で参加してください。 【申し込み4/17まで】	20 お休み	
21 お休み	22 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~14:30 市内をウォーキングします。この日は1時間の実施です。動きやすい服装で来てください。	23 ●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。	24 ●外出プログラム 10:45~15:00 調布駅周辺を散策します。パルコや家電量販店などに行き、買い物をしたりご飯を食べる予定です。 【申し込み:4/19まで】 【保険代:33円】	25 ●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。  ぼえむ発行日	26 ●手芸クラブ 13:30~15:00 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。	27 お休み	
28 お休み	29 祝日:昭和の日 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。	30 ●歩こう会 【雨天中止】 13:30~15:00 市内をウォーキングします。動きやすい服装で来てください。	1 ●外出プログラム詳細● 日 時: 令和6年4月24日(水) 10時45分出発 行き先: 調布 交通費: 稲城駅から調布駅まで【電車: IC料金 片道¥160】 保 険: 当日保険代¥33 徴収します。 お 昼: 調布駅周辺のお店で食べる予定です。 ※福祉センター以外で待ち合せ希望の方はスタッフまでお知らせください			3	4