

# 9がっほえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



## 地域活動支援センターからの お知らせ

地域活動支援センターでは9月・10月に定期面接を行なっています。この面接は、皆さんの近況を伺い個別支援計画書を見直す機会となります。必須ではありませんが、ぜひこの機会に皆さんとお話できればと考えています。事前に予約していただくと、スムーズに実施できますのでスタッフまでお声掛けください。

スタッフからお声掛けさせていただくこともありますのでよろしくをお願いします。



いなぎーな

ペンネーム コアラさんからの投稿です。  
稲城中央公園の花壇のコスモスです。  
秋の訪れを感じさせる一枚ですね。



【メンバーミーティングの報告】

8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。

○9月プログラム【案】

外出プログラム：昭和記念公園、IKEA 立川(再度)

昼食会：麻婆豆腐、チャーハン(外は暑いけれど、ガッツリしたもの)

新規プログラム：卓球、バドミントン、ドッジボール

- ・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福祉センターへの来所を控えてください。
- ・暑い季節になってきましたので、随時水分補給をしていきましょう。



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を実施予定です。

次回は9/6(金)に実施です♪

10月のぽえむは9月25日(水)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)

ペンネーム くすわん 苦酢一さんからの投稿です



## 問題

くすわん 苦酢一さんからスタッフの似顔絵の投稿がありました。

皆さん、誰だか分かりますか？ 😊



答え：  
(首輪堂)田舎



# ★プログラムの様子★



## 音楽にふれよう

7/23(火) 13時30分～

- ♪ 森山直太郎 どこもかしこも駐車場
- ♪ コブクロ 蕾
- ♪ Bette Midler The Rose
- ♪ 五輪真弓 時の流れに～鳥になれ
- ♪ 財津和夫 切手のないおくりもの
- ♪ Wiz Khalifa See You Again ft. Charlie Puth
- ♪ 杏里 Back to the BASIC



## おしゃべりサロン



おしゃべりサロンは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ています。

8月のおしゃべりサロンもたくさんの方に参加していただきました。

傾聴ボランティアグループパンダさんのおかげで、このようなプログラムを実施することができ本当にありがたいです。

来月は9月4日(水)13時30分からの実施となります。皆さん参加してくださいね♪



## SOMPO 美術館にに行ってきました！！



7月の外出プログラムは、新宿にある「SOMPO ミュージアム」に行ってきました。本物のゴッホのひまわりの絵を見ることができ、貴重な体験となりました。

ランチは「あるでん亭」というパスタのお店でランチをしました。おすすめメニューは厚切りベーコンのパスタでした。ボリューム満点でおなかいっぱいになりました。



※ぼえむは毎月25日の発行です

# 9月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	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切手整理のボランティア活動などを行います。	3 ●ゲームで遊ぼう！ 10:30~11:30 人生ゲームや桃太郎電鉄、トランプやUNO、かるたなど、やりたいゲームを選んで遊びます。オープンスペースで楽しくみんなで遊びましょう♪	4 ●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。	5 ●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。	6 ●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。	7 お休み
8 お休み	9 ●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。 【申し込み：9/6まで】 【定員：5名まで】	10 ●朗読会 10:30~11:30 詩や絵本に触れる良い機会です。声を出して読むことでどんどん楽しくなりますよ。聞いて楽しむのもOKです。 	11 ●ポッチャ 13:30~14:30 ポッチャで楽しめます。初めての方でも楽しくプレーできますよ。	12 ●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。	13 ●歩こう会【雨天中止】 13:30~14:30 ウォーキングに出掛けましょう！ 場所は当日決まります。	14 お休み
15 お休み	16 祝日：敬老の日  多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日	17 ●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。	18 ●レディースデイ 喫茶「ぼらーの」 14:00~15:30 中央文化センターにある喫茶「ぼらーの」まで行ってお茶をします。ドリンクやお菓子を食べながらのんびりしましょう！飲食代は各自で用意をお願いします。 【申し込み：9/17まで】	19 ●外出プログラム 藤子・F・不二雄美術館 10:50~16:00 ドラえもん作者で有名な藤子・F・不二雄の展示を観に行きます。無料の音声ガイドもありますので、スマートフォンがある人はぜひイヤホンも持参してください。 【申し込み：9/11まで】 【入館料：1000円】 ※手帳があると無料になります。	20 ●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。 【申し込み：9/18まで】 【持ち物：タオル】 【定員：5名まで】	21 お休み
22 お休み	23 秋分の日 (9月22日の振替休日) 祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日	24 ●モルック【雨天中止】 10:30~12:00 近隣の公園まで歩いた後モルックに挑戦します。初めての方でも外で気持ちよくプレーできますよ。	25 ●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。  ぼえむ発行日	26 ●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。 	27 ●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などを行います。 ●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ます。	28 お休み
29 お休み	30 ●昼食会【申込必要】 麻婆豆腐 10:30~13:00 今月は麻婆豆腐を作ります。参加費は事前支払いをお願いします。 【参加費：400円】 【申し込み：9/26まで】 【持ち物：エプロン】	●外出プログラム● 日 時：9月19日(木) 10時50分~ 行き先：藤子・F・不二雄美術館 道 順：稲城長沼→登戸(電車) ¥178 登戸→藤子・F・不二雄美術館(バス) ¥220      合計¥398 お 昼：登戸駅周辺でご飯を食べる予定です。 入館料：1000円(手帳を提示すると無料になります。申込時にお知らせください。) 申込み：9月11日(水) ※事前にチケットを予約しますので早めの申し込みにご協力をお願いします。 保険代：当日保険代の33円を徴収します				