

# 10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



## 地域活動支援センター からのお知らせ

朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中の暑さは続いていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、皆さんご注意ください。

さて、9月より定期面談を行っています。皆さんの近況の確認や今後のセンターの利用について話し合う大切な機会です。まだ面談を行っていない方は、職員までお申し出ください。来所が難しい方もいらっしゃると思うので、電話でぜひ近況を教えてくださいね。

ペンネーム「コアラ」さんからの投稿です。  
稲城中央公園の秋の花壇の写真です。



いなぎ-な

【メンバーミーティングの報告】

●10月プログラム【案】

☆外出プログラム（行き先）：季節の花が鑑賞できる場所（深大寺・府中郷土の森・昭和記念公園）  
多摩センター

☆昼食会（メニュー）：分厚いホットケーキ・オムライス・野菜炒め

●新規プログラム：カラオケ・ハイキング

●その他（スタッフより）

☆9月から定期面談が始まっていますのでよろしくお願いします。

**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10/4（金）です。♪  
11月のぽえむは10月25日（金）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 TY さんからの投稿

おいしそうですね 😊



ペンネーム <sup>くまわん</sup> 苦酢一さんからの投稿



ペンネーム TK さんからの投稿  
家庭菜園で採れた野菜です



# ★プログラムの様子★



## 昼食会 焼そば(目玉焼き添え)



8月の昼食会は「焼そば(目玉焼き添え)、キノコスープ、サラダ」を作りました。  
ボリューム満点でした。😊



## 手芸クラブ

手芸クラブでの作品です。  
コツコツ作業してついに  
完成しました。<



## 音楽にふれよう



8/6(火) 13時30分～

- ♪ DAOKO × 米津玄師
- ♪ 竹内まりや
- ♪ サザンオールスターズ
- ♪ 石川さゆり
- ♪ 八代亜紀
- ♪ 氷川きよし
- ♪ 小林幸子
- ♪ 氷室京介
- ♪ Official髭男dism
- ♪ 小沢健二
- ♪ 伍代夏子
- ♪ 郷ひろみ

- 打ち上げ花火
- 人生の扉
- RELAY～杜の詩
- 津軽海峡冬景色
- 舟唄
- Happy!
- もしかして-PART II
- KISS ME
- 宿命
- 強い気持ち・強い愛
- 戻り川
- 2億4千万の瞳 - エキゾチック・ジャパン -

8/29(火) 13時30分～

- ♪ 井上陽水
- ♪ 高橋真梨子
- ♪ 山下達郎
- ♪ 中島みゆき
- ♪ 坂本冬美
- ♪ 高橋真梨子
- ♪ EPO
- ♪ 杏里
- ♪ いきものがかり
- ♪ 高橋真梨子

- 愛されてばかりいると
- 桃色吐息
- さよなら夏の日
- 地上の星
- ずっとあなたが好きでした
- ワンダフルナイト cinema
- 音楽のような風
- オリビアを聴きながら
- 歩いていこう
- ジョニィへの伝言

※ぼえむは毎月25日の発行です

# 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
29 お休み	30	1 ●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。	2 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 傾聴ボランティアグル ープンダさんと楽しくお しゃべりします。	3 ●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。	4 ●メンバーミーティング 13:15~13:30 プログラムの確認やリ クエストの募集を行っ ています。 ●ポッチャ 13:30~14:30 ポッチャで楽しみます。 初めての方でも楽しく プレーできますよ。	5 お休み
6 お休み	7 ●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。	8 ●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 実施していますよ。 	9 ●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。	10 ●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。	11 ●もりもりファーム農 作業体験【雨天中止】 10:15~11:45 涼しくなってきたので 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。 【申込み:10/9まで】 ●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。	12 お休み
13 お休み	14 祝日 スポーツの日 スポーツを楽しみ、 他者を尊重する精 神を培うとともに、 健康で活力ある社 会の実現を願う日	NEW 15 ●卓球！！！！ 13:30~14:30 福祉センターにて卓球 を行います。ラケットと ボールはこちらで用意 がありますので持ち物 は特にありません。 	16 ●おやつ会 ホットケーキを焼こう♪ 14:00~16:00 ホットケーキを焼いてお 茶と一緒にいただきま しょう。優雅な午後を過ご してみませんか？ 【申込み:10/11まで】 【参加費:250円】	17 ●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。	18 ●ヨガ教室 10:30~11:50 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。 【申込み:10/15まで】 【持ち物:タオル】 【定員:5名まで】	19 お休み
20 お休み	21 ●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。 ●体操教室 14:00~15:00 筋トシやリズム運動な ど、楽しい気持ちで体 を動かしますよ。 【申込み:10/17まで】	22 ●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 て音楽鑑賞をするプロ グラムです。	23 ●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。	24 ●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 実施していますよ。 	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。 その後、切手整理をし ます。 <b>ぼえむ発行日</b>	26 お休み
27 お休み	28 ●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。	29 ●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、ゲームを選ん で遊びます♪	30 ●外出プログラム 深大寺と神代植物公園 10:30~15:30 みんなで深大寺へ行きま す！お昼は深大寺周辺で 食べる予定です。 【申込み:10/25まで】 【入園料:500円※手帳提 示で無料になります。】 【保険代:33円】	31 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 音楽鑑賞をしましょう！	1 ●外出プログラム● 日 時:10月30日(水)10時30分~ 行き先:深大寺&神代植物公園 電 車:稲城⇄調布⇄深大寺 電車とバスで行きます★片道¥400★ 入園料:500円 ※手帳提示で無料になります。 申込み:10月25日(金)まで 保険代:当日、保険代の33円を集めます。	2 お休み