

11 がつ ぽんた

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

早いもので、歳末たすけあいバザーのお知らせをする時期になりました。

今年も11月23日(土・祝)に、第一中学校の体育館と校庭を会場として行います。

地活ではバザー当日に職員のお手伝いをしてくださるメンバーを募集します。

また、バザー品の受け付けも行っています。募集している品物については職員までお問い合わせください。

これから段々と寒くなってきますので、手洗いうがいをして体調を崩さないように気をつけま



稲城中央公園の花壇に咲いていたペンタスのお花です 🌸 🐼
ビビッドな赤い色の花が元気をくれそうだなあと思いました。
秋の花壇は色とりどりでした。
ペンネーム コアラ



いなぎーな

【メンバーミーティングの報告】

10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。

○11月プログラム【案】

新規プログラム、復活プログラム：バドミントン、風を感じよう

外出プログラム：水族館

昼食会メニュー：カレーライス（甘口）、焼きそば（オムそば、海鮮も可）、焼き芋（おやつ系も可）



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11/1（金）です。
12月のぼえむは11月25日（月）に発行予定となります。

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



復活！

NEWプログラムのお知らせ

朗読会

7・9月に朗読会を実施しました。絵本「あらしのよるに」シリーズや「いとしの犬ハチ」、「葉っぱのフレディ」などをみんなで読みました♪



卓球！！！！

10月15日（火）、復活プログラムの卓球が行われました。8名の方が参加しました。ラリーをしたり、玉つきの練習をしました。みなさんの参加をお待ちしています。😊



★プログラムの様子★

藤子・F・不二雄ミュージアムに行ってきました！！



川崎市にある藤子・F・不二雄ミュージアムにメンバー6人で行ってきました。駅からはラッピングバスに乗りました。ミュージアム内の土管公園やベンチではコロ助などかわいいキャラクターに会うことができました。お昼は「鮮藍坊」で中華ランチをしました。とても美味しかったですよ。😊

レニーステイ 「喫茶ぽろーの」



中央文化センターの1階にある「喫茶ぽろーの」に行ってきました。コーヒーやサイダーなど好きなものを注文しました。シフォンケーキがふわふわでした。😊🍰

ぬい絵&折り紙&美文字クラブ

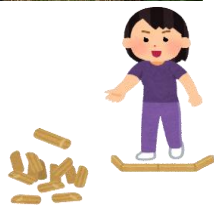


ぬい絵や折り紙、美文字クラブなど希望に合わせて創作活動を楽しんでいます。みなさんも参加してみませんか😊

モルック



気持ちの良い秋空の下、モルックを楽しみました♪
みなさんもモルックに参加してみませんか？



昼食会 麻婆豆腐丼



9月の昼食会は麻婆豆腐丼、春雨サラダ、もやしのスープを作りました。デザートはシュークリームでした。❤️

※ぼえむは毎月25日の発行です

11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●外出プログラム● 日 時：11月18日(水) 10時00分～ 内 容：高尾山周辺でご飯を食べて紅葉をみます 交通費：稲城⇒高尾山口 ￥388 (IC 料金) 清滝⇄高尾山(ケーブルカー) ￥950 ※ケーブルカーは手帳提示で¥470 往復¥1726 (手帳提示 ¥1246) 保険代：当日、保険代として33円を集めます 申込み：11月15日まで</p>		<p>歳末たすけあいバザー ボランティア募集 日 時：11月23日(土) 10時～14時 ※午前・午後だけ参加でもOK 場 所：稲城第一中学校 体育館・校庭 内 容：模擬店販売のお手伝い ※詳しくは職員まで声がけください 申込み：11月22日(金) 正午まで</p>			<p>1 ●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 秋の手芸まつり! 詳細は11/8をみてね</p>	<p>2 お休み</p>
<p>3 お休み</p>	<p>4 文化の日 (11月3日)の 振替休日 自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。</p>	<p>5 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャを楽しみます。初めての方でも楽しくプレーできますよ!</p>	<p>6 ●おしゃべりサロン 14:00～15:00 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>7 ●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&パソコンなんでもクラブ</p>	<p>8 ●手芸クラブ 13:30～15:00 秋の手芸まつり! みんなでフェルトを使ったクリスマスツリーを作ろう♪通常の手芸クラブも実施していますので、自分の作品を進めたい方も安心して参加してくださいね。</p>	<p>9 お休み</p>
<p>10 お休み</p>	<p>11 ●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ボランティア活動などをします。 ●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。 【申込み：11/7まで】</p>	<p>12 ●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。</p> 	<p>13 ●モルック【雨天中止】 13:30～14:30 モルックはフィンランド発祥の簡単なスポーツです。近隣の公園まで歩いてモルックを行います。</p>	<p>14 ●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&パソコンなんでもクラブ</p>	<p>15 ●農作業体験 in もりもりファーム 10:15～11:45 農作業体験を行います。汚れても良い格好で参加してください。また、飲み物やタオルも各自でご用意ください。 【申込み：11/13まで】 【雨天中止】</p>	<p>16 お休み</p>
<p>17 お休み</p>	<p>18 ●外出プログラム 高尾山で紅葉をみよう 10:00～15:00 電車で高尾山口駅に移動した後、ご飯を食べます。ケーブルカーを使って登った後、参加者に合わせてルートを決めていきます。 【申込み：11/15まで】 【保険代：33円】 【持ち物：歩きやすい靴、水分、タオル】</p>	<p>19 ●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。</p>	<p>20 ●ゲームで遊ぼう! 13:30～14:30 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♪</p>	<p>21 ●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。</p>	<p>22 ●モルック【雨天中止】 13:30～14:30 モルックはフィンランド発祥の簡単なスポーツです。近隣の公園まで歩いてモルックを行います。</p>	<p>23 歳末たすけあいバザー</p>
<p>24 お休み</p>	<p>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。 ぼえむ発行日</p>	<p>26 ●卓球!!!! 13:30～14:30 ラケットとボールはこちらに用意がありますので持ってくる必要はありません。飲み物やタオルは各自でご持参ください。</p>	<p>27 ●おやつ会 蒸しパンづくり♪ 14:00～16:00 さつまいも蒸しパンとチョコ蒸しパンをつくる予定です。参加費は事前に支払いをお願いします。 【申込み：11/25まで】 【参加費：200円】 【持ち物：エプロン】</p>	<p>28 ●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。</p> 	<p>29 ●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ボランティア活動を行います。 ●朗読会 13:30～14:30 詩や絵本に触れるいい機会です。声に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。</p>	<p>30 お休み</p>