

↑ がっほまお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem

新年あけましておめでとうございます



いなぎパラアート展示に地活も出展しました。作成にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

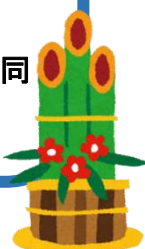


いなぎーな

地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。皆さんは年末年始どのように過ごされましたか？日本では元日から1月3日までを三が日さん にちと言い、関東では7日くらいまでを「松の内まつ うち まつ（松まつの七日）」と言い、この時期に行なう物事には深い意味があると考えられています。「初詣に行きました」「福袋を買いました」「こんなテレビが面白かった」など、どんなことでも良いのでお休み中の皆さんの様子をぜひ教えてくださいね。

2025年が皆さんと皆さんの大切な人にとって良い1年になりますよう、スタッフ一同心から願っています。今年もよろしく願いいたします。



12月メンバーミーティング報告



●1月のプログラム（案）について

☆昼食会：アメリカンドッグ・おでん・お汁粉・クリームシチュー

☆外出：新宿御苑・昭和記念公園・東京富士美術館・神代植物公園・競馬場（賭け事はしない）

☆新規、復活希望プログラム

・食に関するプログラムを考えています。管理栄養士さんに教わりたいことなどありましたらリクエストをお願いします。（季節の食べ物の豆知識など…）

・肝臓に良い食べ物は？・バランスの良い食事・ダイエットスープ・レバーの美味しい食べ方

●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。

・12/28 から 1/4 まで福祉センターは閉館となります。この期間に福祉センターに来ても入れませんので気を付けてください。

・地活の本棚にメンバーのスペースができました。メンバーから持ち寄りの本です。本を持参される場合は約束ごと（スペースに制限があることなど）をお伝えするのでスタッフに声をかけてください。

12月のメンバーミーティングは4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。

1月は1月10日（金）です♪2月のぽえむは1月27日（月）に発行予定です。

You & Me

（このページ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



もみじ🍁の写真です。若葉台で撮りました。お天気の日だったので青空にもみじが映えていました。

ペンネームコアラさんからの
投稿です

★プログラムの様子★

11月外出プログラム 高尾山



11月の外出プログラムは高尾山に行ってきました。空気がとってもきれいで、リフレッシュできました。

いなぎパラアート展示鑑賞&ココスでお食事



毎年、12/3～9は障害者週間です。稲城市では12/3～15にいなぎパラアート展示会が開催され、地活の作品も展示してもらいました。来年もぜひ皆さんの作品をご応募ください。写真や絵、何でもOKです。お待ちしております😊
様々な作品を鑑賞した後はココスでお茶や食事を楽しみました。



クリスマス会



MENU

- ・グラタン
- ・照り焼きチキン
- ・ミネストローネ
- ・サラダ
- ・ケーキ



クリスマス会を開催しました！10名の方が参加し、みんなでおいしい食事やケーキを食べながら楽しく過ごしました🔔



ぼえむは毎月25日の発行です

1月予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●外出プログラム詳細● 日 時：1月22日(水) 10時30分出発 行き先：IKEA 立川 交通費：稲城長沼駅から立川駅まで 【電車：IC料金 片道¥230】 保 険：当日保険代¥33 徴収します お 屋：立川駅周辺のお店 ※稲城長沼駅で待合せ希望の方はスタッフまでお知らせください</p>			<p>●初詣&おしるこで温まろう！● 日 時：1月10日(金) 14時~16時 福祉センターから歩いて青渭神社で初詣をしたあと、介護予防教室で白玉のおしるこで温まりましょう！おしるこが苦手な人がいればみたらしも用意をするかも??? 苦手な方はお声がけください。 ※当日、職員がおしるこを用意しますので、調理はありません。</p>		<p>3 ※1/1~1/5 まで地域活動支援センターはお休みです</p>	<p>4 お休み</p>
5 お休み	<p>6 ●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。</p>	<p>7 ●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。</p>	<p>8 ●おしゃべりサロン 14:00~15:00 傾聴ボランティアグループバングさんと楽しくおしゃべりします😊 </p>	<p>9 ●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ワードを使って童話入力を行います。 ②講師からエクセルを教わる、もしくは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>10 ●メンバーミーティング 13:45~14:00 プログラムの確認やみなさんの意見を募集しています。 ●初詣&おしるこ会 14:00~15:30 青渭神社に行った後、福祉センターでおしるこを食べます。参加費は事前に支払いをお願いします。 【参加費:200円】 【申込み:1/9正午まで】</p>	11 お休み
12 お休み	<p>13 祝日 成人の日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日です。</p>	<p>14 ●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。 </p>	<p>15 ●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。</p>	<p>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。</p>	<p>17 ●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。</p>	18 お休み
19 お休み	<p>20 ●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：5名】 【申込み：1/16まで】</p>	<p>21 ●卓球！！！！ 13:30~14:30 ラケットとボールはこちらで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ご持参ください。</p>	<p>22 ●外出プログラム リベンジIKEA立川！！ 10:30~14:00 前回、悪天候で行けなかったIKEA立川をリベンジです！お屋は立川駅周辺で食べる予定です。 【申込み1/20正午まで】 【保険代：33円】</p>	<p>23 ●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。 </p>	<p>24 ●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>	25 お休み
26 お休み	<p>27 ●ぼえむ発送ボランティア 10:30~11:30 ぼえむの発送準備を手伝っていただきます。 ●ヨガ教室 13:30~15:50 ヨガの基本的な動きや呼吸法を学びます。 【定員：7名】 【申込み：1/23まで】 【持ち物：タオル】 ぼえむ発行日</p>	<p>28 ●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。</p>	<p>29 市民向け! 精神保健福祉講座 14:00~16:00 「ネット・ゲーム依存」をテーマに精神保健講座を行います。興味のある方は職員まで！</p>	<p>30 ●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ワードを使って童話入力を行います。 ②講師からエクセルを教わる、もしくは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>31 ●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。</p>	1 お休み