稲城市障害者地域活動支援センターNews　2025.3.1　Vol.250

3がつ ぽえむ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション　Poem

手芸プログラムでメンバーさんが作ったバラの刺繍です。
春らしい色合いでとても素敵ですね。

いなぎーな

地域活動支援センターからのお知らせ

令和７年度の更新手続きについて、まだ登録更新面接をされていない更新希望の方は、３月中に面接を受けて更新手続きをしてください。
今年度の登録は３月３１日で終了となりますので、ご注意ください。

●登録更新について

・更新希望の方はスタッフに声をかけ、面談の日程を予約してください。
・来所が難しい方には書類をお送りしますので、内容を記載のうえ返信していただき登録更新手続きを済ませてください。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

発行：社会福祉法人　稲城市社会福祉協議会　障害者地域活動支援センター
住所：〒206-0804　東京都稲城市百村７番地　電話：042－370－2480　FAX：042－379－3722

2月 メンバーミーティング報告

●３月のプログラム（案）について

☆昼食会（おやつ会）：カレーライス(甘口)、お好み焼き、スパゲッティー

☆外出ＰＧ：スシロー、ピューロランド、洋服屋さん

☆新規、復活希望プログラム：カラオケ（お店)、ボウリング

●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。

・長年、地活のおしゃべりサロンにご協力いただいた「傾聴ボランティアパンダ」さんの活動が３月で終了となります。パンダさんが参加するおしゃべりサロンは３月５日（水）が最後になりますので、ご都合の良い方はぜひご参加ください。

２月のメンバーミーティングは８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。３月は３/７(金)です♪
ぽえむの発行は毎月２５日です。

You&Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）

ペンネーム苦酢(くす)ーん(わん)さんからの投稿です。

椿の花の写真です。今の時期に咲いているお花が少ないので見つけられてラッキーでした。ピンク色の花が可愛いなと思いました。

ペンネームコアラさんからの投稿です。

ペンネームＭＩさんからの投稿です。

★プログラムの様子★

1月外出プログラム　IKEA立川

立川から歩いて IKEA に行ってきました。蕎麦屋でお昼ご飯を食べた後に、楽しみにしていた IKEA へいざ入店!! 😊　広い店内を楽しみました!!

2月おやつ会～ダブルチョコレートパウンドケーキ

2月のおやつ会はダブルチョコレートパウンドケーキを作りました。
小麦粉を計量したりバターをクリーム状に混ぜたりと、メンバーで協力しながら作りました。焼き上がりを待つ間にメンバーミーティングとトランプを楽しみました。とっても美味しかったですよ。😋

2月外出プログラム～サンシャイン水族館

2月の外出プログラムは池袋のサンシャイン水族館に行ってきました。
熱帯魚、深海魚、クラゲ、ペンギンなど海や川の生き物に会えましたよ。

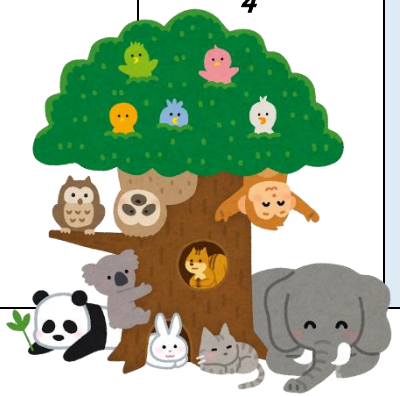
「大切なお知らせ」

長きにわたり、プログラムに協力してくださった「傾聴ボランティアパンダさん」とのおしゃべりサロンが 3 月で最後となります。最後にパンダさんとおしゃべりを楽しみませんか。　皆さんのご参加お待ちしています。

最後の会は3月5日(水)です！

ぽえむは毎月２５日の発行です

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2 お休み	3 ●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。	4 ●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。	5 【最終回】 ●おしゃべりサロン 14:00～15:30 傾聴ボランティアグループパンダさんとお話ができる最後の機会となります。感謝の気持ちを伝えながら楽しくおしゃべりしましょう。🐼	6 ●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。	7 ●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。 ●卓球！！！！ 13:30～14:30 福祉センターで卓球を行います。飲み物やタオルは各自ご持参ください。	8 お休み
9 お休み	10 ●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。 ●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。	11 ●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。 	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。クラフトワークもあります🐼	13 ●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。	14 ●外出プログラム カラオケ店へ行こう！ 13:30～15:30 カラオケALL稲城店で皆でカラオケを楽しもう♪ 【申し込み3/12まで】 【料金：1時間半630円】 ※ドリンクバー代も含みます	15 お休み
16 お休み	17 ●体操教室 14:00～15:00 筋トレやリズム運動など、楽しく体を動かします。 【定員：６名】 【申し込み3/14まで】	18 ●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。	19 ●XBOXスポーツ 13:30～14:30 Xbox を使ってボウリングやゴルフなどスポーツゲームをします。	20 祝日： 春分の日 自然をたたえ、生物をいつくしむ日です。 	21 ●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。汚れても良い恰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：3/19】 【雨天中止】	22 お休み
23 お休み	24 ●昼食会 カレーライス（甘口） 10:30～13:30 みんなでカレーライスを作って食べましょう♪味は甘口にする予定です。 【申込み：3/21まで】 【参加費：350円】	25 ●ボッチャ 13:30～14:30 ボッチャを行います。初めての方でも楽しくプレーできます。 ぽえむ発行日	26 ●歩こう会【雨天中止】 13:30～15:00 市内をウォーキングします。桜をみんなで観に行きましょう。動きやすい服装で来てください。	27 ●ぽえむ発送 ボランティア 10:30～11:30 毎月関係機関に送付しているぽえむの発送準備を手伝っていただきます。 	28 ●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。	29 お休み
30 お休み	31	1	2	3	4	5 お休み

●外出プログラム詳細●
日　時：令和７年３月１４日（金）　１３時３０分出発
行き先：カラオケ ALL 稲城店
集　合：福祉センター
利用時間：１時間３０分
料　金：630 円（３０分で 210 円　※ドリンクバー代含む）