

4がっぽえお

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

徐々に暖くなり、春の心地良い陽気が近づいています。歩こう会の活動が一番気持ちの良い季節となりますね。

さて、地域活動支援センターでは新年度にあたりプログラムの見直しを行います。こんなプログラムをしたい、メンバーの自主企画や勉強会でこんなことを知りたいなどの希望があればスタッフにご相談ください。

令和7年度も皆さんよろしくお願いいたします。



いなぎーな

ペンネームコアラさんからの投稿です。

「河津桜の写真。ひな祭りの日に稲城中央公園で撮りました。雪が降って寒かったです。」

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

3月 メンバーミーティング報告



● 4月のプログラム（案）について

☆昼食会（おやつ会）：たけのこご飯、キッシュ、ガパオライス、パン、パスタ

☆外出PG：読売ジャイアンツタウン、新宿御苑、昭和記念公園、国立市さくら通り、
ツタンカーメン展

● 新規、復活希望プログラム

講義系（栄養など）、合唱（春よこい、上を向いて歩こう、手紙など）、バドミントン

● 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。

3月のメンバーミーティングは5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。4月は4/4(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 くすわん 苦酢一さんからの
投稿です

おしゃべりサロン最終回

2011年4月から始まったおしゃべりサロンが、3月5日に最終回を迎えました。当日は11名のメンバーさんが集まってくれ、楽しいひと時を過ごしました。メンバーさんからパンダさんに、カードとペットボトル入れを感謝の気持ちを込めてプレゼントしました。長い間、ありがとうございました。



★フログラムの様子★



外出フログラム・カラオケ



🎤カラオケALL稲城にメンバー8人で行ってきました。Jポップから演歌まで、楽しく盛り上りました。



「歌った曲を一部紹介しま〜す！！」



- ・恋…星野源
- ・小さな恋のうた…MONGOL800
- ・チェリー…スピッツ
- ・タペストリー…SnowMan

- ・さざんかの宿…大川栄策
- ・桜坂…福山雅治
- ・さよならまたいつか！…米津玄師
- ・Graduation…光GENJI

歩こう会



手芸クラブ



メンバーさんの作品です。
皆さんも手芸クラブに
参加してみませんかー😊



音楽にふれよう

- Story AI
- 時の流れに身をまかせ テレサ・デン
- ボクはここに 渡辺美里
- 聖母たちのララバイ 岩崎宏美

- トイレの神様
- 乱されて
- まちがいさがし
- つぐない

- 植村花菜
- テレサ・デン
- 菅田将暉
- テレサ・デン



4月予定表



日	月	火	水	木	金	土
30 お休み	31	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 ●XBOXスポーツ 13:30～14:30 XBOXを使ってゲームをします。初めての方でも簡単に操作できますよ。	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。	4 ●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。 ●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。	5 お休み
6 お休み	7 ●ゲームで遊ぼう！ 13:30～14:30 オープンスペースで人生ゲームや桃太郎電鉄、トランプや UNO、かるたなど、ゲームを選んでみんなで遊びます♪	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。クラフトワークもあります。 	9 ●外出プログラム 昭和記念公園 10:30～15:30 昭和記念公園に春の植物や桜を観に行きましょう。お昼は公園内で食べる予定です。歩きやすい服装で来てください。 【申込み:4/7お昼まで】 【保険代:33円】	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。	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作業を行います。 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャを行います。初めての方でも楽しくプレイできます。	12 お休み
13 お休み	14 ●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。	15 ●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。	16 ●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。	17 ●ヨガ教室 14:30～15:50 講師の方にヨガの基本的な動きから呼吸法を学びます。 【定員:5名】 【申込み4/15まで】 【持ち物:タオル】	18 ●農作業体験 inもりもりファーム 10:15～11:45 もりもりファームへ行って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。 【申込み4/17まで】 【雨天中止】	19 お休み
20 お休み	21 ●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:6名】 【申込み4/18屋まで】	22 ●レディースデイ 13:00～15:00 サンドウィッチのお店「Tiam」へ行ってお茶をしましょう♪ドリンクだけでもOKです。 【申込み:4/21屋まで】 【持ち物:飲食代】	23 ●モルック【雨天中止】 13:30～14:45 近隣の公園まで歩いた後モルックに挑戦します。 	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。クラフトワークもあります。 	25 ●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。 ●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。 ぼえむ発行日	26 お休み
27 お休み	28 ●昼食会 たけのご飯&じゃがいもの煮物&味噌汁 10:30～13:30 メニューはたけのご飯です。参加費は事前支払いをお願いします 【申込み:4/25屋まで】 【参加費:500円】 【持ち物:エプロン】	29 祝日:昭和の日 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。	30 ●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。	●外出プログラム詳細● 日 時:令和7年4月9日(水)10時30分出发 行き先:昭和記念公園 交通費:稲城長沼駅から西立川駅まで 【電車:IC料金 片道¥230】 保 険:当日保険代¥33 徴収します。 お 昼:昭和記念公園内のお店で食べる予定です。		