

# 5がっぽえん

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

鮮やかな新緑がまぶしい季節となりました。気候的には1年の内で一番過ごしやすい季節ですね。まだ夏前ですが、今年も暑い日が多そうで夏本番を迎えるのが少し心配でもあります。皆さん、体調管理には十分注意して過ごしてくださいね。

また、「こんなプログラムをやってみたい!」「あのプログラムを復活して欲しい!」などメンバーさんからの声も大募集です。

☆更新・新規登録された方には、**順次決定通知書をお渡しします。あわせて、令和7年度の個別支援計画書の確認を含め簡単な面談を行います。**



いなぎ-な

メンバーさんが投稿してくれました。  
配色のバランスを考えて、とても丁寧に塗られていますね。色とりどりの花が素敵です。

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

# 4月メンバーミーティング報告



## ●5月のプログラム (案) について

☆昼食会：アメリカンドッグ、焼きそば、お好み焼き

☆外出PG：コーチャンフォー（若葉台）

## ●新規、復活希望プログラム

☆オーエンスで身体を鍛えよう、ボウリング（府中・永山）

## ●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。

**4月のメンバーミーティングは3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。5月は5/2（金）です♪  
ぽえむの発行は毎月25日ですが、6月のぽえむは5/26発行になります。**

## 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。



TYさんからの投稿です。美味しそうですね◎

### 【次回予告】

**栄養講座を6月に実施します！**

管理栄養士さんをお招きして、栄養講座を6/19(木)の午後に開催します！

聞きたいこと、教えてほしいことがある方は5/23(金)までに職員にお声掛けください♪お待ちしております!!!

coming soon...



# ★フログラムの様子★



## 外出プログラム ～昭和記念公園～



昭和記念公園でご飯を食べて、桜、チューリップ、菜の花を見ながら春を感じてきました。🌸🌷🌻



## 3月の昼食会 ～カレーライス～



甘口カレー、コールスローサラダ、コンソメスープを作りました。メンバーのリクエストにより、カレーのルーは甘口にしました。コールスローサラダのキャベツはみじん切りマシーンで簡単に細かく切ることができました。とっても美味しくできました。次回の昼食会参加をお待ちしていまーす。😊



## 歩こう会



4/4 歩こう会は三沢川沿いの満開の桜を見ながら歩いてきました。みなさん春ですよー。🌸

## 手芸クラブ



メンバーさんの作品です。皆さんも手芸を楽しみませんか？😊



ぼえむは毎月25日の発行です  
 ※6月は5/26の発行になります

# 5月予定表



日	月	火	水	木	金	土
29	28	29	30	1	2	3
<p style="text-align: center;">●外出プログラム詳細●</p> <p>日 時：令和7年5月28日（水）10時30分出発                  行き先：若葉台駅                  交通費：稲城駅から若葉台駅まで 【電車：IC料金 片道¥140】                  保 険：当日保険代¥33 徴収します。                  お 昼：とんかつ和幸アクロスプラザ若葉台店(混雑時は変更する場合あり)。</p> <p>※稲城駅で待ち合せ希望の方はスタッフまでお知らせください</p>						
4	5	6	7	8	9	10
お休み	祝日:こどもの日 こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。	振替休日	●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。モルックの詳細はポスターをご確認ください。	●パソコン教室② ①13:00~14:00 うちわ作り ②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ ①はワードを使ったうちわ作りを行います。 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。	●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。 ●手芸クラブ 13:30~15:00 編み物やカバン、ポーチなど参加者の希望に合わせて作品作りを行います。	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	●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♪	●火歩会 【雨天中止】 10:30~11:30 三沢川沿いを中心にゴミ拾いを行います。特に持ち物は必要ありません。	●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。	●歩こう会 【雨天中止】 13:30~14:30 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。	●もりもりファーム農作業体験【雨天中止】 10:15~11:45 農作業を体験します。汚れても良い格好で参加してください。 【申込み：5/14まで】 ●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ーできます。	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	●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。 ●体操教室 14:00~15:00 筋トレ、リズム運動など楽しく体を動かします。 【定員：6名】 【申込み：5/16まで】	●♪カラオケ♪ 13:30~14:30 福祉センター内のカラオケ機器でカラオケを行います。ぜひご参加ください。	●レディースデイ スターバックス 13:00~15:30 スターバックス稲城店に行ってお茶をする予定です。 【申込み：5/19日まで】 【持ち物：飲食代】	●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。	●昼食会 お好み焼き 10:30~13:30 お好み焼きを作ります。みんなで焼いて楽しく食べましょう。 【申込み：5/21】 【参加費：450円】	お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	●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。 ●XBOXスポーツ 13:30~14:30 XBOXを使ってゲームをします。 <b>ぼえむ発行日</b>	●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てください。	●外出プログラム 若葉台散策 10:30~15:30 コーチャンフォーを中心に若葉台駅周辺を散策します。昼食はとんかつ和幸で食べる予定です(混雑時は変更する場合あり)。 【申込み：5/26日まで】 【保険代：33円】	●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。	●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。 ●手芸クラブ 13:30~15:00 編み物やカバン、ポーチなど参加者の希望に合わせて作品作りを行います。	お休み