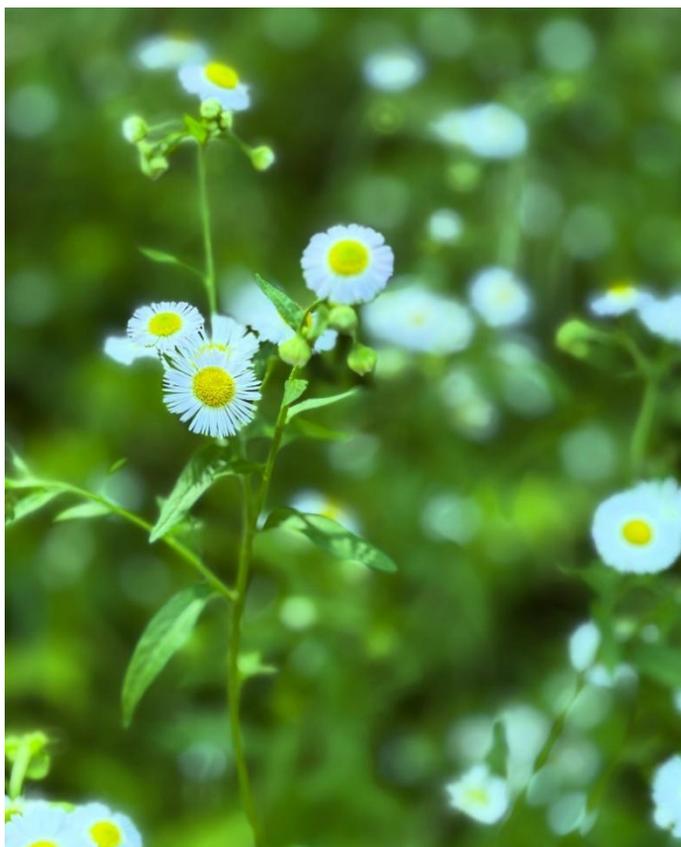


7がっほあお

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



ペンネーム コアラさんの投稿です。
ヒメジオンの花です。太陽の光がスポットライトの様にヒメジオンを照らしていました。絵本の中の世界の様でした。



ペンネーム 花さんからの投稿です。
大きくて、とてもきれいな花ですね。

地域活動支援センターからのお知らせ

いよいよ7月になりどんどん暑くなってきますね。熱中症の予防が大切です。そのためには、こまめに水分補給をしましょう。水分の摂り過ぎにも注意が必要です。不必要な外出は極力避けるなど心がけてください。

地域活動支援センターでは、夏の暑さを避けるためにいつもよりも午前のプログラムを多く予定しています。ご理解のほどよろしくお願ひします。また、暑さを避ける「涼み処」としてオープンスペースをぜひご活用ください。

6月 メンバーミーティング報告

●7月のプログラム(案)について

☆昼食会：そうめん、冷やし中華、カレーライス、ドリア、クッキー

☆外出PG：岡本太郎美術館、品川水族館

☆新規、復活希望プログラム：バドミントン、夕食会

●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。



6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を実施予定です。7月は7/4(金)です♪

8月のぽえむ発行は7月25日です。

You & Me

(このコーナーはメンバーさんの投稿欄です)

皆さんの投稿、
待ってま〜す♡

ペンネーム 花さんからの投稿です



毛が生えたての子鹿



アルパカ



いなぎーな

ペンネーム ^{くまわん} 苦酢一さんからの投稿です



好きなゲームのキャラクター

★プログラムの様子★



外出プログラム 若葉台散策



昼食は「とんかつ和幸」でサクサクのとんかつを食べました。キャベツとみそ汁がおかわり自由でびっくり！
コーチャンフォーでは本や文具など買い物をしたり、ドールコーヒーで休憩したりと楽しく過ごしました。☺



レディースデイ



スターバックスコーヒーに5名のメンバーと行って
きました。
ドリンクを飲んだ後は、センターに戻りオープンス
ペースで女子トークを楽しみました。😊



カラオケ



🎵 歌を歌ってストレス発散しませんか〜？ 😊



昼食会～お好み焼き～



5月の昼食会は豚玉お好み焼き、わかめともやしのナムル、ニラ玉スープを作りました。
お好み焼きはキャベツたっぷり。焼きながら食べたので熱々で美味しかったですよ。😊

7月予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|--|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>●外出プログラム詳細● 日 時：令和7年7月22日 (火) 10時45分～ 行き先：HANA・BIYORI 電車代：稲城→京王よみうり ランド 【電車：片道¥140】 入館料：¥800 (手帳の提示で600円) お 昼：京王よみうりランド 駅周辺でカレーを食べる予定 です。(保険代¥33) 申込み：7/16(水)まで</p> | | <p>●ぬり絵 & 折り紙 & 美文字クラブ 10:30～11:30 ぬり絵などを楽しみます。 今回はオープンスペースで実施します。</p> <p>●ポッチャ 13:30～14:30 皆で楽しみましょう。</p> | <p>●歩こう会 【雨天時はティータイム】 10:30～11:30 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。</p> | <p>●パソコン教室① ①13:00～14:00 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はワードを使っただち 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。</p> | <p>●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。</p> <p>●おしゃべり会 13:30～14:30 皆でおしゃべりをしな がら、午後のひとときを 楽しみましょう😊</p> | お休み |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| お休み | <p>●ラジオクラブ 10:30～11:30 オープンスペースでラ ジオを聞きながら切手 整理などボランティア 活動します。</p> <p>●ゲームで遊ぼう！ 13:30～14:30 オープンスペースでボ ードゲームやカードゲ ームを皆で楽しもう♪</p> | <p>●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30～11:00 三沢川沿いのゴミ拾い をします。30分の短縮 実施です。</p>  | <p>●卓球/卓球バレー 13:30～14:30 福祉センターで卓球ま たは卓球バレーを行 います。どちらをやるか は当日集まったメンバ ーで相談しましょう。 飲み物やタオルは各自 ご持参ください。</p> | <p>●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はワードを使っただち 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。</p> | <p>●農作業体験 【雨天時はティータイム】 10:15～11:45 もりもりファームへ行 って農作業を体験しま す。汚れても良い格好で参加 してください。 【申込み7/9まで】 ●手芸クラブ 13:30～15:00 参加者の希望に合わせ て作品作りをします。</p> | お休み |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| お休み | <p>●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：7/11まで】</p> | <p>●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>●XBOXスポーツ 13:30～14:30 XBOXを使ってゲーム をしています。ポウリ ング、ダーツ、野球な どからゲームを選び 皆で楽しんでいますよ。</p> | <p>●音楽にふれよう 13:30～14:30 持参していただいたCD やリクエストを受けて YouTube で音楽鑑賞 を楽しみましょう。</p> | <p>●夏のクレープ祭り メニュー：クレープ 11:00～13:30 皆でクレープ作りをし ましょう。参加費は事 前支払いをお願いします 【申込み：7/15まで】 【参加費：300円】 【持ち物：エプロン】</p> | お休み |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| お休み | <p>海の日(祝日) 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。</p> | <p>●外出プログラム 「カレーを食べて HANA・BIYORIに」 10:45～15:00 京王よみうりランド駅 周辺でカレーを食べた 後に、HANA・BIYORI に行きましょう。 【申込み：7/16まで】 【入館料：800円(手帳 をお持ちの方は600 円)】</p> | <p>●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャで楽しませ ます。初めての方でも 楽しくプレーできま すよ。</p> | <p>●ヨガ教室 10:30～11:50 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7/22まで】 【持ち物：タオル】</p>  | <p>●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</p> <p>●手芸クラブ 13:30～15:00 ぼえむ発行日</p> | お休み |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | <p>●みんなの食堂詳細● 日時：7月28日(月) 12時00分～ メニュー：カレー 場所：福祉センター 費用：無料 社協地域福祉係が実施する 「みんなの食堂」に参加 しましょう。「福祉なん でも相談会」も同時に 実施されるので悩 み事を相談員に相談 することも可能です。</p> | |
| お休み | <p>●参加しよう！ 「みんなの食堂」 12:00～13:30 集合：オープンスペース 夏休み1日限定でみんな の食堂がオープンしま す。皆で参加しまし ょう！ (調理はありません) 詳しくは右にある詳 細【申込み：7/22 まで】</p> | <p>●おすすめ動画 鑑賞会 10:30～11:30 面白い動画、かわい い動画などを紹介し 合います。動画鑑賞 を楽しみましょう！ ※紹介する動画は5 分程度のものにし ましょう。</p> | <p>●レディースデイ レディースでトーク！ 11:00～12:00 暑くなってきたこの 時期は、福祉センタ ーで涼しみながらレ ディースで楽しくお しゃべりしまし ょう。</p> | <p>●♪カラオケ♪ 10:30～11:45 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。</p> | | |