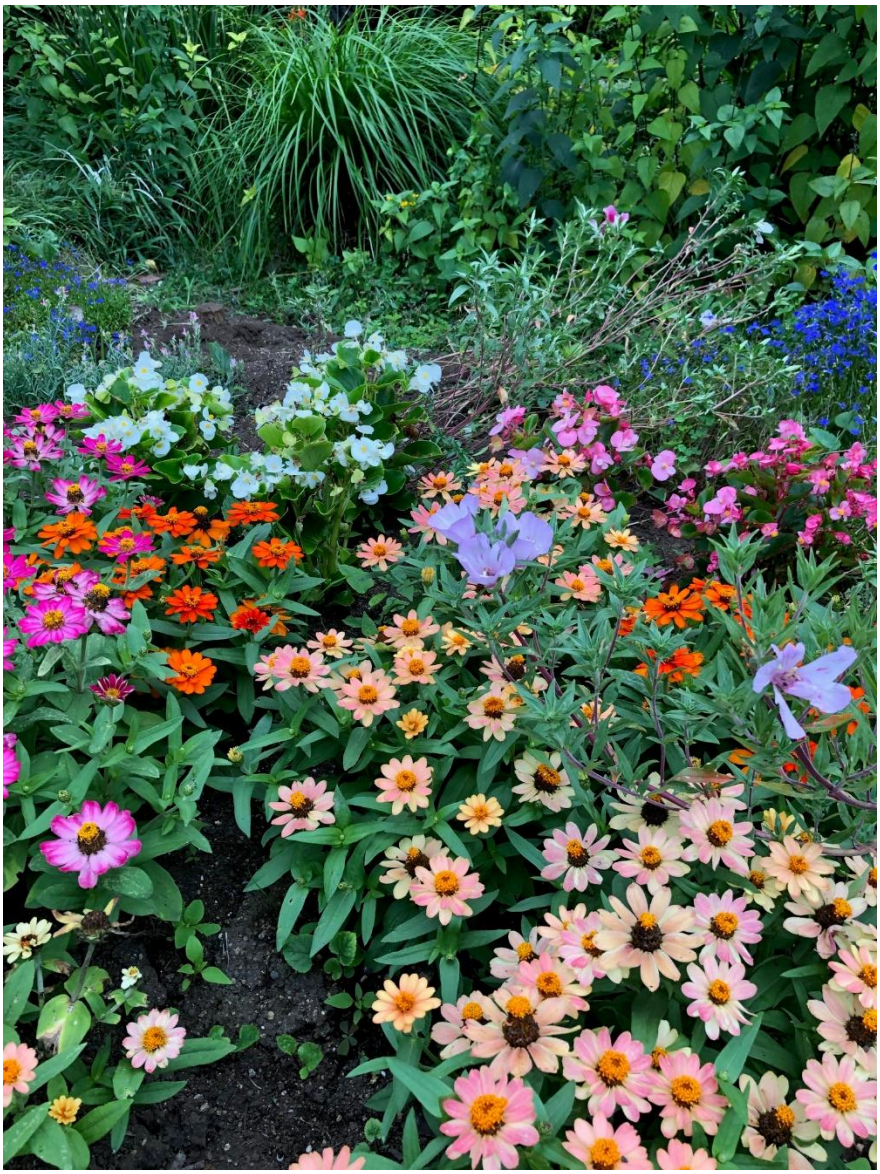
稲城市障害者地域活動支援センターNews　2025.8.1　Vol.255

8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



地域活動支援センターからのお知らせ

暑中お見舞い申し上げます。

今年も福祉センターは、猛暑日の涼み処に指定されています。自宅で過ごすよりも節電になりますので、ご活用ください。

また、暑さで外出が億劫になりがちですが、センターに来て涼みながらプログラムに参加されてはいかがでしょうか。

８月の昼食会のメニューは“冷やし中華”です。たくさん食べて夏を乗り切るためのスタミナをつけましょう！！

ペンネーム　コアラさんからの投稿です。
稲城中央公園の花壇の写真です。
夏らしい色合いでいいなぁと思いました。

いなぎーな

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

【メンバーミーティングの報告】

７月は５名の方にご参加いただきました。次回も皆さん参加してくださいね。

〇８月プログラム【案】

外出プログラム：水族館、南武線沿い(府中・立川)、美術館、カラオケ ALL

昼食会メニュー：そうめん、冷やし中華、うどん(カボス)、ミートソーススパゲッティ

新規プログラム希望（復活したいプログラム）：ボウリング、カラオケ ALL

・暑くなってきましたので、こまめに水分補給をしていきましょう。
　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。

毎月実施されるメンバーミーティングは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。メンバー同士の交流もできますよ。

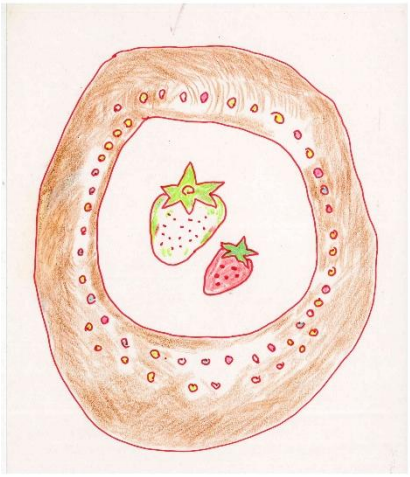
次回のメンバーミーティングは８／１（金）に実施です♪

９月のぽえむは８月２５日（月）に発行予定です。

You&Me

（このコーナーはメンバーさんの投稿欄です）

ペンネーム　AI さんからの投稿です



ペンネーム　TY さんからの投稿です
高級白イチゴのチョコドーナツです

ペンネーム　苦酢一（くすわん）さんからの投稿です

ペンネーム　花さんからの投稿です

★プログラムの様子★

６月の昼食会～二色丼＆豚汁～

６月メニュー二色丼、豚汁、切り干し大根のサラダを作りました。豚汁は野菜がたっぷり具だくさん。刻んだショウガ入り。体がポカポカになりました。😊

青空スポーツ

6/17 地活メンバーチームとして青空スポーツに参加してきました。卓球バレーとボッチャを体験。とっても楽しかったですよー。😊

手芸クラブ

手芸クラブは好きな物を自分のペースで作成しています。お裁縫が苦手でも参加をおまちしていまーす。😊

歩こう会　～ジャイアンツタウンスタジアム～

歩こう会では南山地区に新しくできたジャイアンツタウンスタジアムに行ってきました。
広くてキレイな球場にワクワクしました。 GO‼ GO‼ GO‼

※今月のぽえむは２５日発行です

8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
●おやつ会詳細● メニュー：かき氷 日時：８月２２日（金） １４時００分～ 参加費：３００円 場所：福祉センター 申込み締切：８月２０日まで 夏と言えば「かき氷」ですね。6年ぶりに地活でかき氷パーティーを実施します。皆で夏とかき氷を楽しみましょう。		●外出プログラム詳細● 日時：８月 27 日（水） １３時３０分出発 行き先：カラオケ ALL 稲城店 ※福祉センターから 徒歩５分程度 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） 申込み締切：８月２２日まで	お知らせ ８月は猛暑を避けるために、午前・室内のプログラムが多くなっています。 ご理解のほどよろしくお願いいたします。	1 ●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。 ●手芸クラブ 13:30～15:00 編み物やバッグ、ポーチやティッシュケースなど参加者の希望に合わせてそれぞれ作品作りを行います。	2 お休み
3 お休み	4 ●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のボランティア活動をします。 ●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みんなで楽しもう♪	5 ●おしゃべり会 10:30～11:30 皆で自由におしゃべりをしながら、午前のひとときを楽しみましょう ●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。	6 ●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。	7 ●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はワードで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。	8 ●卓球 13:30～14:30 福祉センターで卓球をしましょう。 飲み物やタオルは各自ご持参ください。	9 お休み
10 お休み	11 山の日 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日	12 ●ヨガ教室【申込必要】 10:30～11:50 講師をお迎えし、ヨガの基本的な動きや呼吸法を学びます。 【申込み：8/8まで】 【持ち物：タオル】 【定員：５名】	13 ●ボッチャ 13:30～14:30 ボッチャで楽しみます。初めての方でも楽しくプレーできますよ。	14 ●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はワードで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。	15 ●昼食会 冷やし中華 10:30～13:30 メニューは冷やし中華です♪夏バテにならないようにしっかり食べよう！ 参加費は事前支払いをお願いします 【申込み：8/13まで】 【参加費：500円】 【持ち物：エプロン】	16 お休み
17 お休み	18 ●手芸クラブ 10:15～11:45 ●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：8/15まで】	19 ●音楽にふれよう 10:30～11:30 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。	20 ●ゲームで遊ぼう！ 10:30～11:30 オープンスペースでボードゲームやカードゲームをみんなで楽しもう♪	21 ●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。	22 ●ラジオクラブ 10:30～11:30 ●おやつ会 14:00～15:30 上の詳細を確認 【申込み：8/20まで】	23 お休み
24 お休み 31 お休み	25 ●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しましょう。 ●卓球バレー 13:30～14:30 皆で卓球バレーだ！ ぽえむ発行日	26 ●動画視聴（怪談） 13:30～15:00 夏と言えば怪談話！ 観たいけど１人だと怖い…そんな人でも皆で観れば、きっと大丈夫！	27 ●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 稲城店でカラオケを楽しもう♪ 【申込み：８/22まで】 【料金：1時間半630円】 ※ドリンクバー代込み	28 ●やってみよう脳トレ 10:30～11:30 脳トレをしよう！！ プリントなどは準備しますので、安心してご参加ください。	29 ●おしゃべり会 -テーマを決めて- 今回のテーマは「夏」 10:30～11:30 今回はテーマを決めておしゃべりをしながら、午前のひとときを楽しみましょう テーマは「夏」。	30 お休み