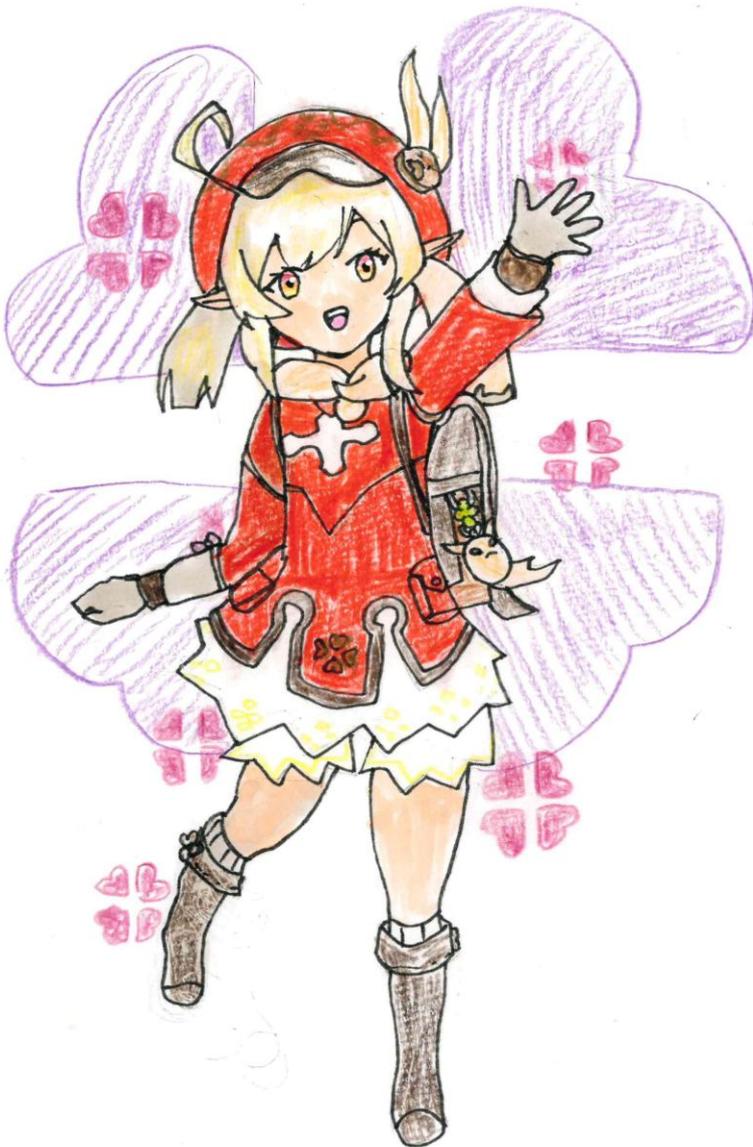


10がっぽえお

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

朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中の暑さは続いていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、皆さんご注意ください。

さて、9月から定期面談を行っています。皆さんの近況の確認や今後のセンターの利用について話し合う大切な機会です。まだ面談を行っていない方は、職員までお申し出ください。来所が難しい方もいらっしゃると思うので、電話でぜひ近況を教えてくださいね。

ペンネーム^{くすわん}苦酢一さんからの投稿です。



いなぎーな

【メンバーミーティングの報告】

9月は3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。

○10月プログラム【案】

☆外出プログラム：プラネタリウム、ボウリング

☆昼食会（メニュー）：とん汁定食（漬物とごはん）、ちぎりパン、茶碗蒸し

●新規プログラム：カラオケ ALL、昔遊び（田んぼ鬼など）

●おしゃべり会で話したいテーマ：気持ちよく寝るための技、食欲の秋

●その他（スタッフから）

☆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。

☆9月から定期面談が始まっていますのでよろしくお願いします。

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。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。次回は10月3日（金）です。11月のぽえむは10月27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
イナさんからの投稿



ペンネーム コアラさんからの投稿
稲城中央公園の花壇で撮りました。色とりどりのお花たちが賑やかにしゃべりしているみたいでした。秋の気配を感じました。



10月19日（日） 13:30～15:00

「特別プログラム お茶会」

参加費：200円

申込締切：10月16日（木）まで

「平日はなかなか参加できない」というメンバーさん、ぜひご参加ください！
サターアングギーを食べながら皆でおしゃべりしましょう。





★フログラムの様子★



8月のおやつ会～かき氷～



8月のおやつ会はかき氷(しろくま)を作りました。顔はかき氷とバニラアイス、耳はビスケット、目鼻はチョコボールで飾り付けました。仕上げのシロップはいちご味、レモン味、カルピス味の3種類。各自、好きな味を楽しみました。とても美味しかったですよ😊



ポッチャ！！



ポッチャに参加されたことはありますか？
ジャックボール（白い球）にピタッと球がくっついた時は気分爽快です。😊
みなさん！！レッツ！！ポッチャ！！🎱

8月外出PG カラオケ



カラオケ ALL に行ってきました。好きな曲を思いっきり歌ってきました。♪みなさん、次回の参加をお待ちしてま〜す。😊



9月おやつ会～ビスケットケーキ



9月のおやつ会はビスケットケーキをつくりました。サッと牛乳に浸した市販のビスケットを生クリームと交互に重ねて、好きな形に切ったバナナといちごを飾り付けました。とっても簡単で美味しくできましたよ。

10月予定表

10月19日は特別プログラム
※詳細は2面を確認

日	月	火	水	木	金	土
<p>●外出プログラム● 日 時：10月22日（水）10時10分～ 行き先：グランブッフェアリオ橋本 ライトコース：1,539円 ※ドリンクバーはプラス439円必要です。 電 車：稲城駅⇄橋本駅（往復546円） 申込み：10月17日（金）まで 保険代：当日、保険代の33円を集めます。 グランブッフェアリオ橋本でbuffeを楽しんだ後、アリオ橋本を散策します。</p>			<p>1 ●おしゃべり会 13:30～14:30 皆で自由におしゃべりをしながら、午後のひと時を楽しみましょう。</p>	<p>2 ●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。</p>	<p>3 ●メンバーミーティング 13:15～13:30 プログラムの確認やリクエストの募集を行っています。 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャで楽しみましょう。</p>	<p>4 お休み</p>
5 お休み	<p>6 ●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。 ●ゲームで遊ぼう！ 13:30～14:30 ボードゲームやカードゲームを楽しみましょう♪ この日は実習生（大学生）も参加予定です。</p>	<p>7 ●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>8 ●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のボランティア活動などを行います。</p>	<p>9 ●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。</p>	<p>10 ●秋の手芸祭り 13:30～15:00 参加者の希望に合わせて作品作りをします。 いなぎパラアート提出作品も作ります。 ●卓球 15:15～16:15 福祉センターにて卓球を行います。</p>	11 お休み
12 お休み	<p>13 祝日 スポーツの日 スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日</p>	<p>14 ●ぬり絵&折り紙&美文字クラブ 10:30～11:30</p> 	<p>15 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 ウォーキングに出掛けましょう！ 場所は当日決まります。</p>	<p>16 ●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。</p>	<p>17 ●XBOXスポーツ 13:30～14:30 XBOXを使ってゲームをしています。 ●ポッチャ 14:45～15:45</p>	18 お休み
19 特別プログラム	<p>20 ●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のボランティア活動などを行います。 ●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：10/17まで】</p>	<p>21 ●モルック 【雨天時はティータイム】 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。</p>	<p>22 ●外出プログラム グランブッフェアリオ橋本 10:10～14:30 ランチにbuffeを楽しもう。 【申込み：10/17まで】 【ライトコース：1,539円】 【交通費：546円（往復IC料金）】 【保険代：33円】</p>	<p>23 ●ヨガ教室 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：10/20まで】 【持ち物：タオル】 【定員：5名まで】</p> 	<p>24 ●秋の手芸祭り 13:30～15:00 参加者の希望に合わせて作品作りをします。 いなぎパラアート提出作品も作ります。 ●おしゃべり会 テーマ「よく眠るために」 15:15～16:15 皆でテーマに沿って話をしましょう。</p>	25 お休み
26 お休み	<p>27 ●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。 ぼえむ発行日</p>	<p>28 ●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>29 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 ウォーキングに出掛けましょう！ 場所は当日決まります。</p>	<p>30 ●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。クラフトワークも実施していますよ。</p>	<p>31 ●もりもりファーム農作業体験【雨天中止】 10:15～11:45 涼しくなってきたので農作業体験再開です。汚れても良い格好で参加してください。 【申込み：10/29まで】</p>  	1 お休み