

11 がっ ぽ ー ぶ

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

早いもので、歳末たすけあいバザーのお知らせをする時期になりました。

今年は11月22日（土）に、第一中学校の体育館と校庭等を会場として行います。

地活では、バザー当日に職員のお手伝いをしてくださるメンバーを募集します。

また、バザー品の受付けも行っています。募集している品物については職員までお問い合わせください。

インフルエンザが昨年よりも1か月以上早く流行していますので、感染対策として手洗い・うがいを徹底しましょう。



稲城中央公園のアイガーデンで撮りました。雨上がりで色とりどりのお花たちに元気をもらいました。お散歩するのがいい季節になってきました。

ペンネーム コアラ



いなぎーな

【メンバーミーティングの報告】

10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。

○11月プログラム【案】

新規プログラム、復活プログラム：福祉センターでカラオケ

外出プログラム：多摩動物公園

昼食会メニュー：パスタ、温かい物

○まだ定期面談をしていない方は職員までお声がけください。

季節の変わり目で気温差の激しい日が続いています。体調管理に気をつけてください。



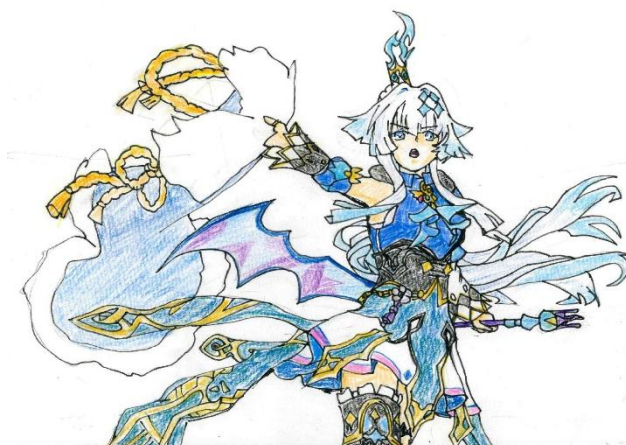
毎月実施されるメンバーミーティングは自分の意見や提案をプログラムに反映できる貴重な機会です。ぜひ一度参加してみてくださいね。メンバー同士の交流もできますよ。

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11月7日（金）です。

12月のぽえむは11月25日（火）に発行予定となります。

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 くまわん 苦酢一さんからの投稿です

おいせ

精神保健福祉講座 「大人の発達障害」

日時：11月7日（金） 14:00～16:00（受付開始13:30～）

講師：東京都発達障害者支援センター おとなTOSCA 副センター長 桑野大輔氏

場所：福祉センター 介護予防教室

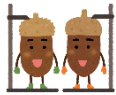
定員：25名（先着順）

締切：11月5日（水）

地域活動支援センターでは市民向け講座として「大人の発達障害」をテーマに講演会を開催します。メンバーの皆さんもご興味のある方は、ぜひ参加してください。

⇒参加希望の方は職員までお声がけください。

★フログラムの様子★



9月どんぐり拾いに行ってきました！！



稲城中央公園にエトピア工房のメンバーと一緒にどんぐり拾いに行ってきました。「マテバシイ」という種類のどんぐりを拾いました。拾ったどんぐりの一部は、エトピア工房でどんぐりクッキーとして活用する予定です。楽しみです。

手芸クラブ



コースターやボックスティッシュカバー、マスコットを作りました。

10月は秋の手芸祭を開催し、「いなぎパラアート」に出品する作品を作りました。みなさん、完成した作品を楽しみにしてくださいね。

音楽にふれよう

♪ 万有引力	福山雅治
♪ 366日	HY
♪ 初恋	松下孝蔵
♪ パール	ゴスペラース
♪ 365日	Mr.children
♪ 22才の別れ	風
♪ 最愛	福山雅治
♪ 全部だきしめて	Kinki Kids
♪ 旅の宿	吉田拓郎



音楽にふれようでは、みなさんが持参した CD や YouTube で検索した 70 年代から令和の曲まで、ジャンルを問わず音楽を楽しんでいます。みなさんの参加をおまちしています。



歩こう会～百村方面へ～



だんだん秋を感じる季節になってきました。歩いている途中で大きなススキの「パンパスグラス」、大きな黄色い花「エンジェルストランペット」を見つけました。公園ではタイマーを使って写真を撮ってみました。「ハイチーズ」

※ぼえむは毎月25日の発行です

11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
●外出プログラム● 日 時：11月19日（水）10時15分～ 行き先：府中市美術館 ※お昼は府中駅周辺で食べる予定です 「フジタからはじまる猫の絵画史」を観に行こう 観覧料：一般 1,000 円（障害手帳を提示で無料） 交通費：稲城駅⇄調布駅⇄府中駅 ￥418（IC 料金） 府中駅⇄府中市美術館（バス） ￥200 保険代：当日、保険代として 33 円を集めます 申込み：11 月 14 日（金）まで				歳末たすけあいバザー ボランティア募集 日 時：11 月 22 日（土）10 時～14 時 ※短時間の参加ももちろん OK 場 所：稲城第一中学校 体育館・校庭ほか 内 容：模擬店販売のお手伝い ※詳しくは職員までお声がけください 申込み：11 月 20 日（木）まで		1 お休み
2 お休み	3 祝日 文化の日 自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。	4 ●步こう会 【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。	5 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30～11:30 三沢川沿いのゴミ拾いをします。	6 ●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	7 ●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ボランティア活動などをします。 ●メンバーミーティング 11:30～11:45 プログラムの確認などをします。	8 お休み
9 お休み	10 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30～11:30 三沢川沿いのゴミ拾いをします。 ●おしゃべり会 13:30～14:30 自由におしゃべりを楽しみながら、午後のひと時を楽しみましょう。	11 ●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。 	12 ●モルック 【雨天時はティータイム】 13:30～14:30 近隣の公園まで歩いてモルックを行います。	13 ●パソコン教室② ①13:00～14:00 カレンダー作成 ②14:15～15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ ※2026年に向けてカレンダー作りを行います。	14 ●昼食会 炊き込みご飯&とん汁♪ 10:30～13:30 メニューは炊き込みご飯ととん汁です♪ 【申込み：11/12まで】 【参加費：450円】 【持ち物：エプロン】	15 お休み
16 お休み	17 ●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♪	18 ●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ボランティア活動を行います。 ●モルック 【雨天時はティータイム】 13:30～14:30 近隣の公園まで歩いてモルックを行います。	19 ●外出プログラム 府中市美術館 10:15～15:00 フジタからはじまる猫の絵画史を観に行こう。 【申込み：11/14まで】 【保険代：33円】	20 ●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。	21 ●農作業体験 in もりもりファーム 10:15～11:45 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。また、飲み物やタオルも各自でご用意ください。 【申込み：11/19 まで】 【雨天中止】	22 歳末たすけあいバザー
23 お休み 30 お休み	24 振替休日 (勤労感謝の日) 勤労をたっ とび、生産を祝 い、国民たが いに感謝しあ う日です。	25 ●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。 ●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。 ぼえむ発行日	26 ●おしゃべり会 テーマ「私がおススメする稲城市周辺のお店」 13:30～14:30 皆でテーマに沿って話をしましょう。	27 ●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。 	28 ●手芸クラブ 13:30～14:45 参加者の希望に合わせて作品作りをします。 ●ポッチャ 15:00～16:00 ポッチャを楽しみます。初めての方でも楽しくプレーできますよ！	29 お休み