

# 12がっぽろ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



プログラム「秋の手芸まつり」  
で作ったアップルツリーです。  
色々な模様のリンゴをみんな  
で楽しく作りました。

Merry  
Christmas!



いなぎ-な

## 地域活動支援センターからのお知らせ

あっという間に過ぎた一年を振り返りながら、年の瀬を感じるこの頃、皆さんにとって2025年はどんな年でしたか？

地活では新年に向けて「福祉センターお掃除し隊」を行います。いつも利用しているオープンスペースを感謝の気持ちを込めてお掃除しましょう！皆さん、ぜひ参加してくださいね。

- 今年の地活のプログラムは12月26日（金）が最後になります。
- 来年の開所日は1月5日（月）からです。

### 【メンバーミーティングの報告】

11月は4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。

### ○12月プログラム【案】

外出プログラム：カラオケ ALL、ラウンドワン、卓球場(総合体育館)

昼食会：デコレーションケーキ、クッキー

新規、復活プログラム：キックベース、バドミントン(総合体育館)

おしゃべり会で話したいテーマ：今年の思い出

○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。

**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12月5日(金)です♪**

**1月のぽえむは12月23日(火)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 コアラさんからの投稿です  
向陽台で撮った雨上がりの落ち葉です。夕方に撮りました。雨粒が宝石のようでした。



ペンネーム 花さんからの投稿です

ペンネーム 苦酢<sup>くまわん</sup>さんからの投稿です



# ★プログラムの様子★

## 外出プログラム：グランフッフェ アリオ橋本



10月の外出プログラムはアリオ橋本内にある「グランフッフェ」に行ってきました😊  
ピザ、唐揚げ、サラダなどの食事を楽しみました。チャーハンに麻婆豆腐をかけてみたところ、  
とっても美味しかったですよ。アリオ橋本のキャラクター「アリとリオ」を写真撮ってきました。



## 歩こう会～向陽台方面&三沢川方面へ～



澄んだ空気が気持ちいい季節となりました。皆さんも一緒に季節を感じながら歩いてみませんか？😊



## 昼食会～炊き込みご飯&豚汁



この日のメニューは「まつたけ風炊き込みご飯と豚汁、小松菜と厚揚げの煮びたし、中華肉団子、マカロニきな粉、フッセケーキ」でした。15名のメンバーが参加し、楽しい昼食会となりました。😊

## ヨガ教室&体操教室に参加してみませんか♡

月に1回、ヨガ教室と体操教室を実施しています。😊

ヨガはマットを使って呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせたもので心身の緊張をほぐします。

体操教室はラジオ体操やイスを使ったストレッチや、リズムに合わせて体を動かします。

皆さんも体を動かして体調を整えてみませんか？どちらも健康にいいですよ！！



※ぼえむは毎月25日の発行です  
(今月は年末年始のため23日発行)

# 12月予定表



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	●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。	●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。	●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30~14:45 ウォーキングに出掛けましょう！ 場所は当日決まります。	●アート展示 & Winter Concert鑑賞 10:00~12:00 中央文化センターで稲城市の障害者週間アート展示、音大出身ママサークルが開催するコンサートを鑑賞しましょう。 【申込み: 12/3まで】 【集合: 福祉センター】 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 ②14:15~15:15	●メンバーミーティング 13:15~13:30 プログラムの確認やみんなのリクエストも募集しています。  ●おしゃべり会 13:30~14:30 自由におしゃべりしながら、午後のひと時を楽しみましょう。	お休み
7	8	9	10	11	12	13
お休み	●卓球！ 13:30~14:30 福祉センターで卓球を楽しみましょう。  ●XBOX 14:45~15:45 XBOXを使ってゲームを楽しみましょう。	●ぬり絵 & 折り紙 & 美文字クラブ 10:30~11:30 ぬり絵や折り紙、クラフトワークなどを楽しめます。 	●外出プログラムカラオケ 13:30~15:30 年末といえば〇〇歌合戦！！地活でもカラオケALL稲城店で歌を楽しみましょう♪ みんなの歌を聴くだけでもOKです。 【申込み: 12/8正午まで】	●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	●ポッチャ 13:15~14:30 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。  ●手芸クラブ 14:45~16:00 参加者の希望に合わせて作品作りをします。	お休み
14	15	16	17	18	19	20
お休み	●体操教室 13:30~14:30 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。定員は6名です。 【申込み: 12/11まで】 ●クイズを楽しもう 14:45~15:45 みんなでクイズを楽しもう。	●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。	●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30~14:45 ウォーキングに出掛けましょう！ 場所は当日決まります。	●ヨガ教室 14:30~15:50 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。タオルを持参してください。定員は5名です。 【申込み: 12/16まで】	●クリスマス会 10:30~15:00 何を調理するかは当日のお楽しみ！アレルギーがある方は事前にお知らせください。デザートを用意もあります♪ みんなで楽しく過ごしましょう！ 【参加費: 500円】 【申込み: 12/16まで】	お休み
21	22	23	24	25	26	27
お休み	●手芸クラブ 13:15~14:45 参加者の希望に合わせて作品作りをします。  ●卓球！ 15:00~16:00 福祉センターで卓球を楽しみましょう。	●ぼえむ発送ボランティア 10:30~11:30 毎月各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。 ●歌いましょう(合唱) 13:30~14:30 みんなで合唱を楽しもう。 ぼえむ発行日	●おしゃべり会 テーマ「2025年を振り返ろう」 13:30~14:30 みんなでテーマに沿って話をしましょう。	●ぬり絵 & 折り紙 & 美文字クラブ 10:30~11:30 ぬり絵や折り紙などを楽しめます。 	●福祉センターお掃除隊 10:30~11:30 新年に向けていつも使っているオープンスペースをみんなで掃除します！ 	お休み
28	29	30	31	1	2	3
お休み	●外出プログラム● 日時: 12月10日(水) 13時30分 福祉センター出発 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 利用時間: 1時間30分 料金: 630円(30分で210円) 申込み: 12月8日(月) 正午まで			年末年始のお知らせ 地域活動支援センターは12/27(土)~1/4(日)お休みになります。 福祉センターは12/28(日)~1/4(日)閉館となります。		