

1 がっ ぽえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



「歩こう会」で向陽台にある「LOUNGE WITH 372」へ行ってきました。
人やアイデアが交わり、交流と創造が生まれるクリエイティブラウンジです。
一人でも、誰かとともに。価値のあるひとときを過ごしてみませんか？

地域活動支援センターからのお知らせ

あけましておめでとうございます。日本では元日から1月3日までを三^{さん}が^{にち}日と言い、
関東では7日くらいまでを「松の内（松^{まつ}七^{うち}日^{まつなの}）」と言い、この時期に行う物事には深い意味があると考えられています。さて、皆さんはどのように松の内を過ごされましたか？
「初詣に行きました」「福袋を買いました」「こんなテレビが面白かった」など、どんなことでも良いので皆さんの様子をぜひ教えてくださいね。

2026 年が皆さんにとって良い 1 年になりますよう、スタッフ一同心から願っています。
本年もよろしくお願いいたします。

12月 メンバーミーティング報告



● 1月のプログラム（案）について

☆昼食会：酢豚、焼うどん、シチュー

☆外出：新百合ヶ丘、初詣

☆新規、復活希望プログラム：バドミントン

おしゃべり会で話したいテーマ：1年の抱負、おすすめの美容法について

● 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。
- ・12/28 から 1/4 まで福祉センターは閉館となります。この期間に福祉センターに来ても入れませんので気を付けてください。

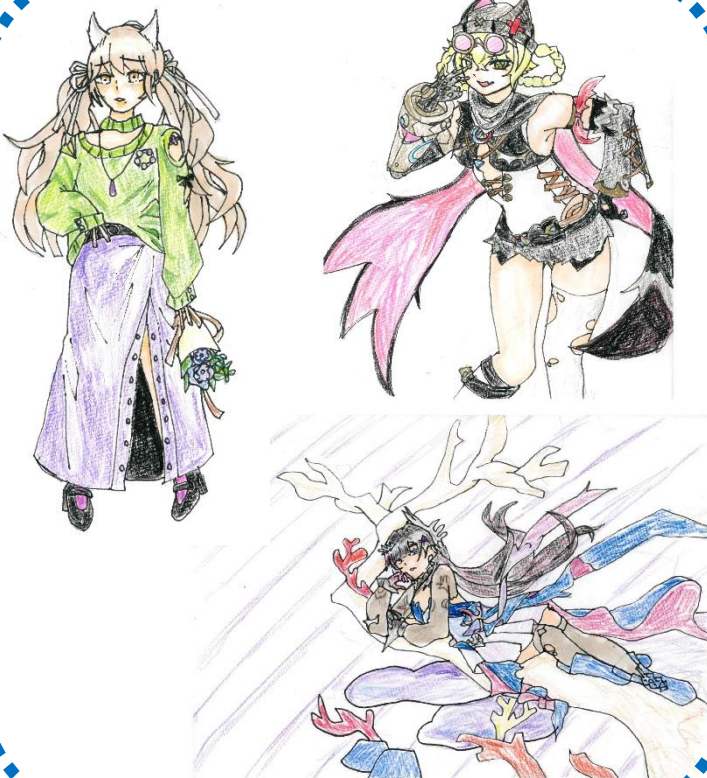
12月のメンバーミーティングは5名の方に参加していただきました。

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に実施予定です。

1月は1月9日（金）です♪2月のぽえむは1月26日（月）に発行予定です。

You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）



ペンネーム くすわん 苦酢一さんからの
投稿です



向陽台で撮ったドウダンツツジの
葉っぱです。鮮やかな色がとてもお
めでたい感じでした♪

ペンネーム コアラさんからの
投稿です

★プログラムの様子★



11月外出プログラム ～府中市美術館～



11月の外出プログラムは府中市美術館に行ってきました。
素敵な猫の絵をじっくりと見てきました。
昼食は「ミッテン府中」のフードコートで好きなものを楽しみました。😊
ちはやぶるのマンホール蓋を見つけましたよ！！



歳末たすけあいバザーボランティア



11月22日 歳末助け合いバザーの模擬店販売のボランティア活動に参加しました。
地域活動支援センターの担当はさつまいもとペットボトル飲料の販売。
「いらっしゃいませ～！！」と声を出し、売り場は大盛況でした。😊



アート展示を見に行きました😊



12月4日、中央文化センターで開催された稲城市の障害者週間アート展に行ってきました。すてきな作品がたくさんありましたよ。



2月7日 土曜日
プログラム実施の
お知らせ

よろしくお願いします



2月7日(土) 午後 プログラムを実施予定です。昼食を食べて、その後に市内のイベント(向陽台)に参加します。イベント内容などの詳細は2月ぼえむでお知らせしますので、ぜひ予定を空けて待っていてください。

ぼえむは毎月25日の発行です

1月予定表



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
●外出プログラム詳細● 日 時：1月28日(水) 10時45分出発 行き先：調布周辺/布多天神社 交通費：稲城駅から調布駅まで【電車：IC 料金 往復¥320】 保 険：当日保険代¥33 徴収します お 昼：調布駅周辺のお店 申込み締切：1月23日まで ※稲城駅で待合せ希望の方はスタッフまでお知らせください				●初詣&おしるこで温まろう！● 日 時：1月9日(金) 13時45分～15時30分 福祉センターから歩いて青渭神社で初詣をした後、介護予防教室で白玉のおしるこで温まりましょう！ ※当日、職員がおしるこを用意しますので、調理はありません 参加費：200 円 申込み締切：1月7日正午まで		
4 お休み	5 ●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軽作業を行います。 ●おしゃべり会 テーマ「2026年の抱負を語ろう」 14:00～15:00 みんなでテーマに沿って話をしましょう。	6 ●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。 ●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。	7 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:30 寒さに負けず、ウォーキングに出掛けましょう！ また、向陽台にあるLOUNGE WITH 372によってゲームも楽しみましょう。	8 ●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	9 ●メンバーミーティング 13:30～13:45 プログラムの確認やみなさんの意見を募集しています。 ●初詣&おしるこ会 13:45～15:30 青渭神社に行った後、福祉センターでおしるこを食べます。参加費は事前に支払いをお願いします。 【参加費:200円】 【申込み:1/7 正午まで】	10 お休み
11 お休み	12 祝日 成人の日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日です。	13 ●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みます。 	14 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:30 寒さに負けず、ウォーキングに出掛けましょう！ また、向陽台にあるLOUNGE WITH 372によってゲームも楽しみましょう。	15 ●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	16 ●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軽作業を行います。 	17 お休み
18 お休み	19 ●体操教室 13:30～14:30 筋トレやリズム運動など、楽しく体を動かせます。 【定員：5名】 【申込み：1/16まで】 ●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ています。	20 ●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。	21 ●レディースデイお茶会 13:30～15:00 好きなデザートやシャトレーゼで購入して、福祉センターでお茶会をしましょう。 【申込み：1/19まで】 【持ち物：デザート代】	22 ●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みます。 	23 ●おしゃべり会 13:30～14:30 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。 ●ポッチャ 14:45～15:45 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。	24 お休み
25 お休み	26 ●ぼえむ放送ボランティア 10:30～11:30 ぼえむの放送準備を手伝っていただきます。 ●おしゃべり会 テーマ「生活リズム・生活習慣」 13:30～14:30 ぼえむ発行日	27 ●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。 ●クイズを楽しもう 14:45～15:45 みんなでクイズを楽しもう。	28 ●外出プログラム 調布でランチ&布多天神社！ 10:45～14:30 調布でランチを楽しんだ後、布多天神社に少し遅い初詣に行きましょう。 【申込み：1/23まで】 ※詳細は上記を確認してください。	29 ●ゲームで遊ぼう！正月バージョン 13:15～14:15 みんなで正月らしいゲーム(カルタ/福笑い)などで遊びます♪ ●XBOXスポーツ 14:30～15:30 XBOXを使ってゲームをしています。	30 ●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ています。 ●卓球！！！！ 15:00～16:00 卓球を楽しみましょう。動きやすい靴を履いてきてください。	31 お休み