

2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



ペンネームコアラさんからの投稿です。

向陽台で撮った椿の花です。今の時期はお花が少ないのですが、このツバキはたくさん咲いていました。鮮やかなピンク色がとても華やかでした。



地域活動支援センターからの お知らせ

2月と言えば節分ですね。節分とは本来、季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを指し、年に4回あります。室町時代あたりから節分と言えば立春の前日を指すようになり、今年は2月3日です。豆まきのあとは、1年の無病息災を祈り福豆を食べると良いそうです。

さて、当センターでは2月から令和8年度の登録更新面接を行います。更新を希望される方はお早めに手続きをしてください。令和7年度の登録については令和8年3月31日をもって自動的に抹消となりますのでご注意ください。

●登録更新について

- ・更新希望の方はスタッフに声をかけ、面接の日程を予約してください。
- ・来所することが難しい場合は、スタッフにご相談ください。



1月 メンバーミーティング報告

●2月のプログラム(案)について

☆昼食会(おやつ会): チョコレート菓子、カップケーキ、カレーライス

☆外出: コーチャンフォー、カラオケ、ボウリング、鬼太郎茶屋(調布)

☆新規PG: レディースでお出かけ

☆おしゃべり会で話したいテーマ: 趣味の話



●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。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。

1月のメンバーミーティングは8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。

2月は2/6(金)です♪ほえむの発行は毎月25日です。



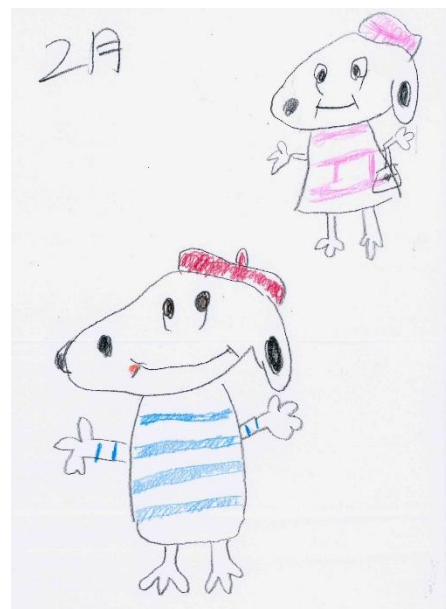
いなぎーな

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。



ペンネームKさんからの
投稿です。

★プログラムの様子★



クリスマス会



12月、クリスマス会を開催しました!! 12名の方が参加し、みんなでおいしい食事やケーキを食べながら楽しく過ごしました。今年は職員が手芸クラスで作った作品をクジ引きでプレゼントしました。

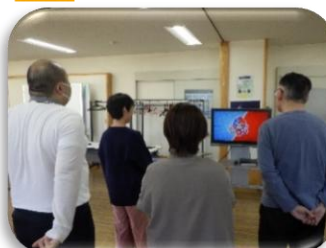
♪うたいましょう♪



「うたいましょう」では発声練習を行い、みんなで一緒に「きよしこの夜」「ジングルベル」などを歌いました。最後は YMCA の振り付けしながら「ヤングマン」を歌い盛り上がりました。♪



新・クイズをたのしもう



新・プログラム「クイズをたのしもう」では YouTube からクイズを出題し、2 択または 3 択クイズを楽しみました。

初詣&おしるこ会



青渭神社に行った後、福祉センターでおしるこを食べました。😊

ぽえむは毎月25日の発行です

2月予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●ジム（オーエンス健康プラザ）に行こう●</p> <p>日時 令和8年2月19日（木） 13時00分福祉センター ※車での移動を予定しています。</p> <p>利用料金 大人 ジム、スタジオ2時間利用 420円 ※手帳提示で無料になります。お持ちの方はご持参ください。</p> <p>持ち物 ・運動できる服装 ・室内シューズ ・オーエンスの利用カードor住所、生年月日が証明できるもの ※ジム利用には利用登録が必要になります。</p>				<p>●特別プログラム詳細●</p> <p>日 時：令和8年2月7日（土） 12時30分出發</p> <p>行き先：LOUNGE WITH 372（向陽台）</p> <p>内 容：福祉センターから歩いて LOUNGE WITH 372 まで行きeスポーツのイベントに参加しましょう（太鼓の達人などのゲームが楽しめます）。途中、休憩をかねて昼食も食べます。</p> <p>お 昼：向陽台のお店で昼食を食べます。</p>		
1 お休み	2 ●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。	3 ●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。 ●歌いましょう （合唱） 13:30～14:30 みんなで合唱を楽しもう。	4 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 市内をウォーキングします。場所は当日決まります。動きやすい服装で来てください。	5 ●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はワードと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。	6 ●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。 ●おしゃべり会 テーマ「楽しかった・嬉しかったこと」 14:00～15:00 みんなでテーマに沿って話をしましょう。	7 ●特別プログラム 12:30～16:30 福祉センターに集合したあと、お昼を食べて、LOUNGE WITH 372のイベント（eスポーツ）に参加します。 【申込み：2/5まで】 ※詳細は上記を確認してください。
8 お休み	9 ●手芸クラブ 13:15～14:45 編み物やカバン、ボーチやティッシュケースなど参加者の希望に合わせて作品作りを行います。 ●ゲームで遊ぼう 15:00～16:00 人生ゲームや桃太郎電鉄、UNOなどゲームを楽しみましょう。	10 ●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。クラフトワークもあります。	11 建国記念日 建国をしのび、国を愛する心を養う日	12 ●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はワードと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。	13 ●おやつ会 チョコレートのお菓子 14:00～16:00 参加費は前日までにお願いします。 【参加費：250円】 【申込み：2/10まで】 【持ち物：エプロン】	14 お休み
15 お休み	16 ●体操教室 13:30～14:30 筋トレやリズム運動など、楽しく体を動かします。 【定員：5名】 【申込み：2/13まで】 ●ポッチャ 15:00～16:00 ポッチャを行います。初めての方でも楽しくプレーできますよ。	17 ●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。	18 ●ぬり絵&折り紙 &美文字クラブ 10:30～11:30 ぬり絵などを楽しみます。クラフトワークもあります。 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 市内をウォーキングします。場所は当日決まります。動きやすい服装で来てください。	19 ●ジムに行こう！！ ジムで体を動かそう 13:00～16:00 運動したいけど寒いこの時期…そんな時はジムに行こう！！ 行き先：オーエンス健康プラザ 【申込み：2/16まで】 ※詳細は上記を確認してください。	20 精神保健福祉講座 10:00～12:00 市民向け講座 詳細は職員まで ●おしゃべり会 テーマ「趣味」 13:30～14:30 みんなでテーマに沿って話をしましょう。	21 お休み
22 お休み	23 天皇誕生日 天皇の誕生日を祝う日	24 ●おしゃべり会 13:15～14:15 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。 ●音楽にふれよう 14:30～15:30 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。	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手伝っていただきます。 ぽえむ発行日	26 ●ヨガ教室 10:30～11:50 講師の方にヨガの基本的な動きや呼吸法を学びます。 【定員：5名】 【申込み：2/24まで】 【持ち物：タオル】	27 ●昼食会 ゲストに行こう！！ 13:15～14:45 【申込み：2/25まで】 【持ち物：食事代】 ●卓球！！！！ 15:00～16:00 卓球を楽しみましょう。	28 お休み