

# 3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



## メンバーの作品です

バッグ、コースター、ストラップ、  
BOX ティッシュケース、ポーチ、  
ブックカバー

手芸クラブでは  
メンバーそれぞれ  
が自分の希望に合  
わせて作品作りを  
行っています。

簡単に作品作り  
ができるレシピも  
あります。

ぜひ一度参加し  
てみませんか？



いなぎーな

## 地域活動支援センターからのお知らせ

令和8年度の更新手続きについて、まだ登録更新面談をされていない更新希望の方は、3月中に面談を受けて更新手続きをしてください。

今年度の登録は3月31日で終了となりますので、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、面談の日程を予約してください。
- ・来所が難しい方には書類をお送りしますので、内容を記載のうえ返信していただき登録更新手続きを済ませてください。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

# 2月 メンバーミーティング報告



## ●3月のプログラム（案）について

☆昼食会（おやつ会）：キーマカレー、お団子（三色）、焼きそば、ピザ、  
アメリカンドッグ、たこ焼き、お好み焼き

☆外出P G：多摩動物公園、水族館、プラネタリウム、ボウリング、郷土の森、  
3月なら梅の花

☆新規、復活希望プログラム：バドミントン、キャッチボール、ドッジボール、  
大縄跳び（八の字）

☆おしゃべり会で話したいテーマ：テーマがない方が話しやすい、子どもの時の宝物、  
収集したもの

## ●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。

**2月のメンバーミーティングは4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。  
3月は3/6(金)です♪ほえむの発行は毎月25日です。**

# You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）



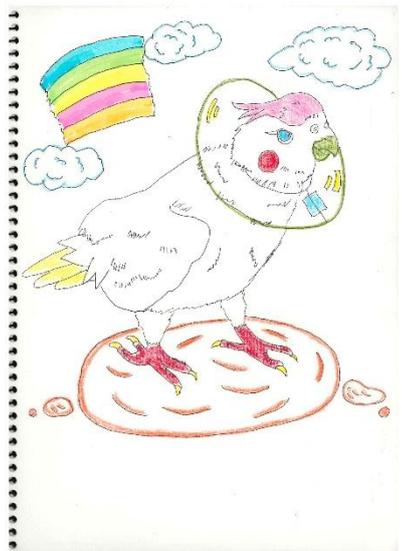
パンジー

ペンネームいなさんからの  
投稿です。



稲城中央公園に咲いていた  
ロウバイの写真です。

ペンネームコアラさんからの  
投稿です。



ペンネームTKさんからの  
投稿です。

# ★フログラムの様子★

## 1月外出プログラム 調布・布多天神社



調布のサイゼリヤでランチをしてから布田天神社へ歩いていきました。😊  
道中で「ゲゲゲの鬼太郎」や「ねずみ男」に会いましたよ。👻👻



## 2月おやつ会 ~ガトーショコラ&フリンアラモード



2月のおやつ会はガトーショコラとフリンアラモードを作りました。  
チョコを溶かし、溶き卵を加え、光沢が出るまで混ぜ合わせました。メンバーで協力しながら作りました。  
フリンアラモードは生クリームを絞り、フルーツを添えました。とっても美味しかったですよ。😊

## 2/7特別プログラム



ダイニングキッチンエルツで昼食を食べてから「LOUNGE WITH372」でeスポーツを楽しみました。

## ゲームであそぼう

~お正月バージョン~



福笑い、百人一首などお正月あそびを楽しみました。

# 3月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30~11:30 三沢川沿いを歩きながら、ゴミ拾いのボランティア活動を行います。	3 ●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。	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。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 ●おしゃべり会 テーマ「子どもの頃のここと」 10:30~11:30 みんなでテーマに沿って話をしましょう。 ●メンバーミーティング 11:30~11:45 プログラムの確認や皆さんの意見を募集しています。	7 お休み
8 お休み	9 ●メンズデイ アメリカンドッグ作り 13:30~15:00 メンズで集まって簡単なアメリカンドッグ作りを楽しもう!! メンズはできる限り集合してください。 【申込み:3/5まで】 【参加費:250円】 【持ち物:エプロン】	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 ●モルック 【雨天時はティータイム】 13:30~14:30 モルックはフィンランド発祥の簡単なスポーツです。近隣の公園まで歩いてモルックを行います。	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 ●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 福祉センターで卓球を行います。飲み物やタオルは各自ご持参ください。	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:6名】 【申込み3/12まで】 ●ポッチャ 14:45~15:45 ポッチャを楽しみましょう。	17 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30~15:00	18 ●外出プログラム カラオケ店へ行こう! 13:30~15:30 カラオケALL 稲城店で皆でカラオケを楽しもう♪ 【申し込み3/16まで】 【料金:1時間半630円】 ※ドリンクバー代も含みます。	19 ●ぬり絵&折り紙&美文字クラブ 10:30~11:30  夕方食堂 16:30~18:30 30名定員で申込みが必要です。 詳細は下記を確認してください。	20 祝日: 春分の日 自然をたたえ、生物をいつくしむ日です。 	21 お休み
22 お休み	23 ●昼食会 ちらし寿司 10:30~13:30 みんなでちらし寿司を作って食べましょう♪ 【申込み:3/18まで】 【参加費:450円】	24 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30~11:30 ●歌いましょう (合唱) 13:30~14:30 みんなで合唱を楽しもう。	25 ●レディースデイ ひなあられを作ろう 13:30~15:00 ひなあられを作ろう。 お土産もあるかも… 【申込み:3/23まで】 【参加費:200円】 【持ち物:エプロン】  ぼえむ発行日	26 ●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。 	27 ●手芸クラブ 13:15~14:45 ●おしゃべり会 15:00~16:00 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。	28 お休み
29 お休み	30 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 ●音楽にふれよう 13:30~14:30	31 ●おしゃべり会 テーマ「4月からの目標」 14:00~15:00 みんなでテーマに沿って話をしましょう。	●外出プログラム詳細● 日 時:令和8年3月18日(水) 13時30分出発 行き先:カラオケ ALL 稲城店 集合:福祉センター 利用時間:1時間30分 料 金:630円(30分で210円) ※ドリンクバー代含む		夕方食堂 3月19日16:30~18:30 社協の地活・相談支援係で食堂を開きます。ぜひ足を運んでください。地活のメンバーであれば対象になります。 メニュー:カレー 費用:100円(当日支払い) 定員:30名 申込み:地活職員に伝えてください。	