

# 4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



## 地域活動支援センターからの お知らせ

徐々に暖かくなり、春の心地良い陽気が近づいています。「歩こう会」の活動が一番気持ちの良い季節となりますね。

さて、地域活動支援センターでは新年度にあたりプログラムの見直しを行います。こんなプログラムをしたい、メンバーの自主企画をやってみたい、勉強会でこんなことを知りたいなどの希望があればスタッフにご相談ください。

令和8年度も皆さんよろしく  
お願いいたします。



いなぎーな

ペンネームコアラさんからの投稿です。

「河津桜の花です。稲城中央公園で撮りました。ピンク色の花びらがとても可愛いなあと思いました。」

発行: 社会福祉法人 稲城市社会福祉協議会 障害者地域活動支援センター

住所: 〒206-0804 東京都稲城市百村7番地 電話: 042-370-2480 FAX: 042-379-3722

# 3月 メンバーミーティング報告

## ●4月のプログラム（案）について

☆昼食会（おやつ会）：けんちん汁、つけ麺、焼きそば、冷やし中華、ラーメン、グラタン

☆外出PG：エトピア工房見学、多摩センター散策、若葉台散策（フレスポゲームコーナー）  
神社仏閣、美術館、水族館

## ●新規、復活希望プログラム：バドミントン、脳トレプリント

●おしゃべり会で話したいテーマ：好きなこと、好きな音楽、押し活  
鉄道関連（発車メロディー、新幹線）

## ●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。

**3月のメンバーミーティングは6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。**

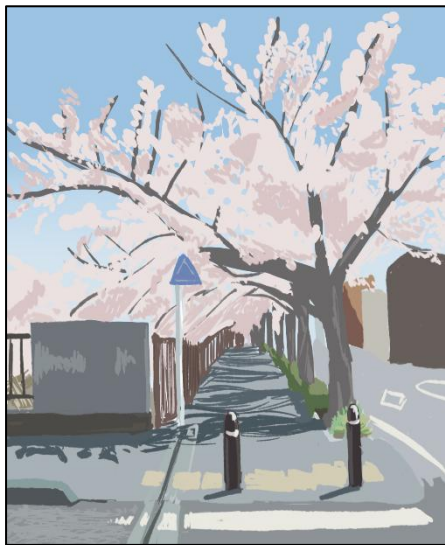
**4月は4/3(金)です♪ほえむの発行は毎月25日です。**

**※4月は24日発行です。**



# You & Me

(このページはメンバーさんの投稿欄です)



ペンネームいなさんからの投稿です。



ペンネーム<sup>くまわん</sup>苦酢一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★

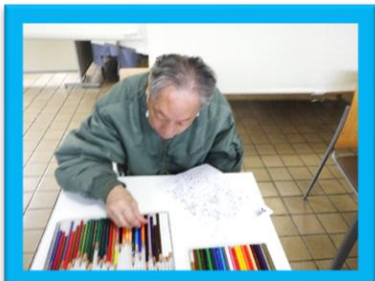
## メンステイ～アメリカンドッグ～



5人のメンズが参加しました。アメリカンドッグとカスタード春巻きを揚げました。分担して楽しくクッキングができました。茶色いお皿になってしまいました。(笑)



## ぬい絵&折り紙&美文字クラブ



ぬい絵、折り紙、美文字に使用する色鉛筆やペンは準備してあります。(o^-^o)  
みなさん、気軽に参加しにきてください。



## 音楽にふれよう



- おんな 藤あや子 ●忘れてください ヨルシカ ●マギー 世良公則
- Happiness 嵐 ●鮎玉の唄 BUMP OF CHICKEN ●すみれ色の涙 岩崎宏美
- MY HEART WILL GO ON セリーヌ・ティオン ●お久しぶりね 小柳ルミ子
- タペストリー Snow Man
- 時代遅れのロックンロールバンド 桑田佳祐 feat、佐野元春、世良公則、Char、野口五郎

ぼえむは毎月25日の発行です

# 4月予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●外出プログラム詳細● 日 時：令和8年4月13日(月) 10時30分 福祉センター集合 行き先：昭和記念公園 交通費：稲城長沼駅から西立川駅まで 【電車：IC料金 往復¥506円】 保 険：当日、保険代¥33円を徴収します。 申込み：4月8日まで お 昼：園内のお店で食べる予定です。 昭和記念公園に春の植物を観に行きましょう。 ※歩きやすい服装で来てください。</p>			<p>1 ●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。</p>	<p>2 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 ワード&amp;童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&amp;パソコン なんでもクラブ ①：ワード(童話入力) ②：エクセルとパソコン 自由プログラム</p>	<p>3 ●メンバーミーティング 13:30~13:45 プログラムの確認や皆さんの意見を募集しています。 ●おしゃべり会テーマ 「好きなこと」 14:00~15:00 みんなでテーマに沿って話をしましょう。</p>	<p>4 お休み</p>
5 お休み	<p>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。</p>	<p>7 ●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。</p>	<p>8 ●ポッチャ 13:30~14:30 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。</p>	<p>9 ●パソコン教室② ①13:00~14:00 ワード&amp;童話入力 ②14:15~15:15 エクセル&amp;パソコン なんでもクラブ ①：ワード(童話入力) ②：エクセルとパソコン 自由プログラム</p>	<p>10 ●手芸クラブ 13:30~15:00 参加者の希望に合わせて作品作りをしています。</p>	11 お休み
12 お休み	<p>13 ●外出プログラム 昭和記念公園 10:30~15:30 詳細は上記を確認してください。</p>	<p>14 ●ぬり絵&amp;折り紙 &amp;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。</p> 	<p>15 ●卓球 13:30~14:30 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。</p>	<p>16 ●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。</p>	<p>17 ●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。 ●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。</p>	18 お休み
19 お休み	<p>20 ●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4/17日まで ●ゲームで遊ぼう！ 14:45~15:45 カードゲーム、ボードゲームを楽しもう♪</p>	<p>21 ●モルック 【雨天時はティータイム】 13:30~14:45 近隣の公園まで歩いた後モルックに挑戦します。</p>	<p>22 ●レディースデイ 13:30~15:00 「ガスト」へ行ってお茶/デザートを楽しもう♪お腹が空いている人はもちろん食事もOK。 【申込み：4/20日まで】 【持ち物：飲食代】</p>	<p>23 ●ぬり絵&amp;折り紙&amp; 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。</p> 	<p>24 ●昼食会 タコライス 10:30~13:30 メニューはタコライスです。参加費は事前支払いをお願いします 【申込み：4/22日まで】 【参加費：500円】 【持ち物：エプロン】</p> <p><b>ぼえむ発行日</b></p>	25 お休み
26 お休み	<p>27 ●ぼえむ発送 ボランティア 10:30~11:30 ぼえむの発送準備を手伝っていただきます。 ●食事会 12:00~13:00 屋食を一緒に食べよう！ ※食べるものはご自身で持参してください。 ●おしゃべり会テーマ 「休日の過ごし方」 13:30~14:30</p>	<p>28 ●歌いましょう (合唱) 13:30~14:30 みんなで合唱を楽しもう。</p>	<p>29 祝日：昭和の日 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。</p>	<p>30 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30~15:00</p>	<p>春のオープンスペース 拡大祭 4月27日(月)は10時から16時までオープンスペース拡大祭として普段とは違い介護予防教室をオープンスペースとして利用します。プログラムも多く実施予定です。ぜひ福祉センターに来てくださいね。 ※飲み物もあるかも??</p>	

