

5がっぽえん

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

鮮やかな新緑がまぶしい季節となりました。気候的には1年の内で一番過ごしやすい季節ですね。まだ夏前ですが、今年も暑い日が多そうで夏本番を迎えるのが少し心配でもあります。皆さん、体調管理には十分注意して過ごしてくださいね。

これからの夏を元気に過ごすために「こんなプログラムをやってみたい!」「あのプログラムを復活して欲しい!」などメンバーさんからの声も募集しています。

**☆更新・新規登録された方には、
順次決定通知書をお渡しします。あわせて、令和8年度の個別支援計画書の確認を含め簡単な面談を行います。**

ペンネーム コアラさんからの投稿です。

稲城中央公園のアイガーデン🌱で撮った菜の花の写真です。ポップな色合いのお花たちが沢山咲いていました♪見ていて元気になりました。

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

4月 メンバーミーティング報告

●5月のプログラム（案）について

☆昼食会：春の Pasta（菜の花）、ピザ、冷やし中華

☆外出PG：美術館、水族館

☆おしゃべり会で話したいテーマ：子どもの頃楽しかった遊び

●新規、復活希望プログラム

☆体を動かすプログラム、バドミントン、キャッチボール、大なわとび

●その他（スタッフより）

・新スタッフの紹介

・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。

4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。5月は5/1（金）です♪
ぽえむの発行は毎月25日です。**

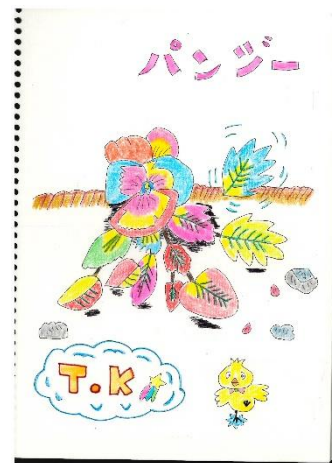


You & Me

（このページはメンバーさんの投稿欄です）



TK さんからの投稿です。



ペンネーム ^{くすわん} 苦酢一さんからの投稿です。



お知らせ

地域活動支援センターの **LINE 公式アカウント** を開設します。

6月から運用開始予定です！

LINE で「友だち登録」をしていただくと、各種プログラム・講座の最新情報や、ホームページにも簡単にアクセスできます。ぜひご利用ください。

※なお、このアカウントは情報発信専用です。返信はできませんのでご了承ください。



★フログラムの様子★



外出フログラム

～昭和記念公園～



昭和記念公園でご飯を食べて、ネモフィラ、菜の花、チューリップを見ながら春を感じてきました。🌸🌷🌻



3月レディースデイ～ひなあられ風～



① お餅を切る



② ホットプレートで焼く



③ 5つの味にコーティング



④ できあがり～😊

3月のレディースデイはお餅でひなあられを作りました。味はチョコレート、きな粉、海苔しょうゆ、ずんだ餡、明太子クリームの5種類!! とってもおいしかったですよ。😊

職員からのメッセージ

4月からは平尾にあるエトピア工房に異動となりました。
地域活動支援センターの皆さんと一緒に過ごせた時間はとても楽しい思い出ばかりです。皆さんが今後も稲城市で安心して暮らしていけるように平尾から見守っています。
また稲城市内でお会いすることもあると思いますのでよろしくお願いします。
山下

4月から異動してきました安齊真弓(あんざいまゆみ)です。
犬とコーヒーとK-POPが好きです。「来ると安心できる」地域活動支援センターを皆さんと一緒に作っていかれたらと思っています。
これからよろしくお願いいたします😊
安齊

5月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	1	2	
お休み	<p>●外出プログラム詳細●</p> <p>日 時：令和8年5月13日（水）10時30分出発 行き先：深大寺&神代植物公園 交通費：稲城⇄調布⇄深大寺 【電車とバス：IC料金 片道¥410】 入園料：500円 ※手帳提示で無料になります。 申込み：5月11日（月）の正午まで 保険代：当日、保険代の33円を集めます。 ※稲城駅で待ち合せ希望の方はスタッフまでお知らせください</p>				<p>●メンバーミーティング</p> <p>13:15~13:30 プログラムの確認や皆さんの意見を募集しています。</p> <p>●ポッチャ</p> <p>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>	お休み	
3	<p>夕方食堂</p> <p>5月15日16:30~18:30 この日はみんなで温かい夕飯を囲んでみませんか？食後もお部屋で自由にお過ごしいただけます。 メニュー：カレー 定員：30名 費用：100円（当日支払い） 申込み：地活職員にお声がけください。</p> 		<p>オープンスペース拡大祭</p> <p>【日時】5月26日（火） 10時~16時 【会場】憩いの部屋 普段とは違い、個室の部屋をオープンスペースとして利用することができます。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>		<p>7</p> <p>●パソコン教室①</p> <p>①13:00~14:00 うちわ作り</p> <p>②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ ①はワードを使ったうちわ作りを行います。 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。</p>	<p>8</p> <p>●ラジオクラブ</p> <p>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>●手芸クラブ</p> <p>13:30~15:00 編み物やカバン、ポーチなど参加者の希望に合わせて作品作りを行います。</p>	9
10	<p>11</p> <p>●ゲームで遊ぼう！</p> <p>13:30~14:30 オープンスペースで人生ゲームや桃太郎電鉄、トランプやUNO、かるたなど、ゲームを選んでみんなで遊びます♪新しいカードゲームもありますので、ぜひ参加してください。</p>	<p>12</p> <p>●クリーンウォーキング</p> <p>【雨天時はティータイム】 10:30~11:30 三沢川沿いを中心にゴミ拾いを行います。特に持ち物は必要ありません。</p> 	<p>13</p> <p>●外出プログラム</p> <p>深大寺と神代植物公園 10:30~15:30 みんなで深大寺へ行きます！お昼は深大寺周辺で食べる予定です。 【申込み：5/11日まで】 【入園料：500円※手帳提示で無料になります。】 【保険代：33円】</p>	<p>14</p> <p>●パソコン教室②</p> <p>①13:00~14:00 うちわ作り</p> <p>②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ ①はワードを使ったうちわ作りを行います。 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。</p>	<p>15</p> <p>●ぬり絵&折り紙&美文字クラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>夕方食堂 16:30~18:30 30名定員で申込みが必要です。 詳細は左上を確認してください。</p>	16	
17	<p>18</p> <p>●ラジオクラブ</p> <p>10:30~11:30</p> <p>●すまいる体操♪</p> <p>13:30~14:30 筋トレ、リズム運動など楽しく体を動かすことができます。 【定員：6名】 【申込み：5/14まで】</p>	<p>19</p> <p>●歩こう会</p> <p>【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>20</p> <p>●卓球！！！！</p> <p>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>21</p> <p>●♪カラオケ♪</p> <p>13:30~14:30 福祉センター内のカラオケ機器でカラオケを行います。ぜひご参加ください。</p>	<p>22</p> <p>●レディースデイ</p> <p>カフェに行こう♪ 13:30~15:30 イマコココーヒーでお茶をする予定です。ワンドリンクは注文が必要になります。軽食もありますよ。 【申込み：5/20日まで】 【持ち物：飲食代】</p>	23	
24	<p>25</p> <p>●昼食会</p> <p>ピザをつくろう</p> <p>10:30~14:00 ピザを作ります。みんなで焼いて楽しく食べましょう。 【申込み：5/21】 【参加費：500円】 【持ち物：エプロン】</p> <p>ぼえむ発行日</p>	<p>26</p> <p>●ぼえむ発送ボランティア</p> <p>10:30~11:30 ぼえむの発送準備を手伝っていただきます。</p> <p>●食事会</p> <p>12:00~13:00 昼食を一緒に食べよう！ ※昼食はご自身で持参してください。</p> <p>●音楽にふれよう</p> <p>13:30~14:30 皆さんのリクエストを受けて音楽を流します。</p>	<p>27</p> <p>●XBOXスポーツ</p> <p>13:30~14:30 XBOXを使って、ボウリングやゴルフなどのゲームをします。</p>	<p>28</p> <p>●ヨガ教室</p> <p>10:30~11:50 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。 【申込み：5/25まで】 【持ち物：タオル】 【定員：5名まで】</p> 	<p>29</p> <p>●歩こう会</p> <p>【雨天時はティータイム】 11:00~12:00 暑くなってきたので午前ウォーキングを行います！動きやすい服装で来てください。</p> <p>●手芸クラブ</p> <p>13:30~15:00 編み物やカバン、ポーチなど参加者の希望に合わせて作品作りを行います。</p>	30	