

ら 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

地活公式 LINE がはじまります！！

稲城市地域活動支援センターの公式
LINE アカウントが開設されました！
プログラムなどの情報を発信していき
ますので、右のQRコードからぜひ登録
をよろしくお願いいたします♪

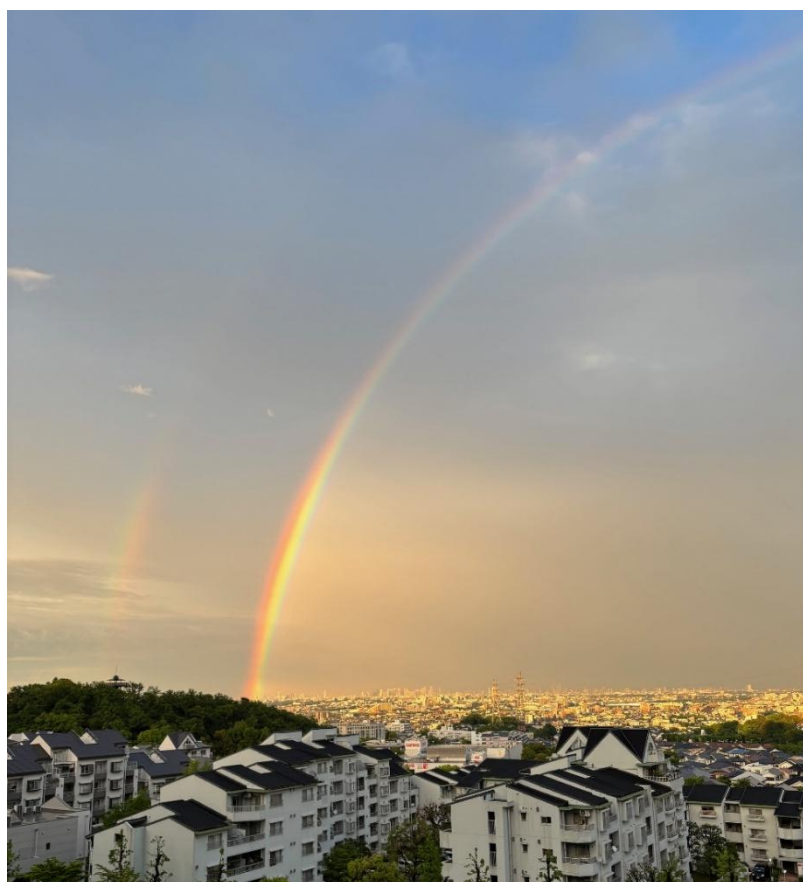
※このアカウントは情報発信で返信はできません。



地域活動支援センターからの お知らせ

令和8年度の地域活動支援セン
ター登録決定通知を受け取って
いない方は、スタッフまでお声掛
けください。

ペンネームコアラさんからの投稿です。
先日撮った虹🌈の写真です。くっきり
虹が見えて思わず嬉しくなりました。虹
を見ると何か良いことがあるような予
感がしました。



5月 メンバーミーティング報告

●6月のプログラム(案)について

☆外出PG:水族館、若葉台、カラオケ、プラネタリウム、ドラえもんミュージアム

☆昼食会:パスタ、冷やし中華、餃子、たこ焼き

☆新規PG:バドミントン、ドライブ(稲城市内)

☆おしゃべり会のテーマ:「キーワードカード」を使う。

●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。

5月のメンバーミーティングは3名の参加でした。

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。

6月は6月5日です♪7月のぽえむ発行は6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)



ペンネーム くまわん 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。

お知らせ 『あおぞらスポーツ』

「あおぞらスポーツ」は、障害の有無を超えて、ともにスポーツを楽しみながら交流を深めるイベントです。気軽に参加できるので、ぜひ！お越してください。参加希望者は地活職員まで！！

実施日:令和8年6月23日(火) 時間:午前10時30分~正午

場所:野村不動産いなぎアリーナ(総合体育館) ※現地集合、現地解散です。

集合場所:総合体育館ロビー 集合時間:10時15分

内容:パラスポーツ体験(ボッチャ・卓球バレー) 申込締切:6月16日(火)



★プログラムの様子★

外出プログラム～深大寺・深大寺植物園公園



5月の外出プログラムは調布市にある、深大寺と神代植物公園に行ってきました。
 😊 昼食は深大寺そばを食べました。植物公園のお花はとってもきれいでした。🌸



🌮 昼食会～タコライス～ 🐙



タコライスを作りました。タコライスの「タコ」は「蛸 🐙」ではなく「タコスのタコ」です。😊
 もやし&わかめスープとお団子もおいしかったです。

クリーンウォーキング



ゴミを拾うと町も心もピカピカ ✨ ✨ ✨
 今回はボランティアさんと一緒に活動しました。

夕方食堂を行いました！ 🍲



5/15に夕方食堂を行い、多くの方がカレーを食べに参加してくれました！
 ボランティアさんに挽きたてのコーヒーも入れていただきながら、とっても楽しい時間を過ごすことができました。😊

お知らせ

夕方カフェを開催します ☕

6/18(木)16:30～18:30



6月18日(木)に夕方カフェを開催します。
 参加費は無料です。予約は不要です。
 誰かと話したり、ただ静かにお茶を飲んだり...
 自由にお過ごしいただけます。😊

6月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
31 お休み	1 ●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。	2 ●おしゃべり会 13:30~14:30 皆でおしゃべりをしながら、午後のひとときを楽しみましょう☺	3 ●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よ。あおぞらスポーツ前にぜひ練習しましょう！	4 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 うちわ作り ②14:00~15:15 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。	5 ●メンバーミーティング 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。 ●卓球!!!! 13:30~14:45 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。	6 お休み	
7 お休み	8 ●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。 ●ゲームで遊ぼう! 13:30~14:30 オープンスペースでカードゲームなどを選んでみんなで遊びます♪	9 ●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めます。クラフトワークもあります。 	10 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30~14:30 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。	11 ●パソコン教室② ①13:00~14:00 うちわ作り 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。	12 ●外出プログラム プラネタリウムに行こう 11:30~16:30 生田緑地にある『かわさき宙と緑の科学館』でプラネタリウムをみたり、紫陽花をみたりする予定です。 【申込み:6/10まで】 【入場料:400円※手帳提示で無料になります。】	13 お休み	
14 お休み	15 ●すまいる体操♪ 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:6名】 【申込み6/13まで】	16 ●音楽にふれよう 13:30~14:30 皆が持参したCDやリクエストを受けて音楽鑑賞するプログラムです。	17 ●クイズを楽しもう 13:30~14:30 選択式のクイズ問題を行います。みんなでどれが正解か考えながら楽しもう！	18 ●夕方カフェ 注目! 16:30~18:30 お茶を飲みながら自由に過ごすことができます。申込みは不要です。ぜひご参加ください♪ 【参加費:無料】 ※予約は必要ありません。	19 ●ぬり絵&折り紙&美文字クラブ 10:30~11:30 ●手芸クラブ 13:30~15:00 それぞれ参加者の希望に合わせて作品作りをしています。	20 お休み	
21 お休み	22 ●おやつ会 フルーツポンチ 14:00~16:00 フルーツポンチをつくって食べます♪参加費は事前支払いをお願いします 【申込み:6/18まで】 【参加費:250円】 【持ち物:エプロン】	23 注目! ●あおぞらスポーツ 10:30~12:00 ポッチャ、卓球バレーといったパラスポーツをみんなで体験しましょう! 詳細は中面をご覧ください。 【申込み6/16まで】 稲城市総合体育館に集合・解散となります。	24 ●おしゃべり会 話題カードを使ってお話ししよう 13:30~14:30 話のテーマは話題カードで決めていきます。皆でおしゃべりをしながら、午後のひとときを楽しみましょう☺	25 ●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。  ぼえむ発行日	26 ●手芸クラブ 13:30~15:00 それぞれ参加者の希望に合わせて作品作りをしています。	27 お休み	
28 お休み	29 注目! ●手話で話そう 13:30~14:30 手話カードを使ってゲームをしながら手話を覚えましょう! たのしく手話を学んでみませんか?	30 ●歌いましょう合唱 13:30~14:30 みんなで発声練習をしたあとに合唱を楽しみます。みんなで歌うので気軽に参加できます♪	●外出プログラム詳細● 日時: 令和8年6月12日(金) 11時30分福祉センター出発 行き先: かわさき宙と緑の科学館(プラネタリウム) 入場料: 400円※手帳提示で無料になります。 交通費: 稲城長沼駅⇄向ヶ丘遊園駅 【電車: IC料金 片道¥345】 ※向ヶ丘遊園駅から15分程度歩きます。 				