

7がっほあゑ

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 コアラさんの投稿です。
稲城中央公園のアイガーデンの写真です。
夏の花壇でお花が沢山咲いていて、とても癒されました。

地域活動支援センター

からのお知らせ



7月の和風月名は、文月（ふみづき）といい、短冊に願いごとを書いて笹に飾る七夕の風習にちなんでいるとも言われています。

また、旧暦では稲の穂が膨らみ始める穂含月（ほふみづき）が転じたという説もあります。暑さが続く時期となりますので、こまめな水分補給や休息を大切にしながら、体調に留意して過ごしましょう。

暑さを避ける「涼み処」としてオープンスペースをぜひご利用ください。



6月 メンバーミーティング報告



●7月のプログラム (案) について

☆昼食会&おやつ会：お好み焼き、にんにくなし餃子、たこ焼き、流しそうめん

☆外出PG：ドライブ (市内)、水族館 (川崎)、府中郷土の森、多摩ZOO

☆新規、復活希望プログラム：バドミントン、デッサン・クロッキー (お絵描き大会)、
バスケ、ジム見学、バーベキュー

☆おしゃべり会のテーマ：(暑い時の) 涼み方、サイコロトーク、おすすめの映画

●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。

6月のメンバーミーティングは5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を実施予定です。7月は7/3 (金)です♪

8月のぽえむ発行は7月24日です。

You & Me

(このコーナーはメンバーさんの投稿欄です)



いなぎ-な

皆さんの投稿、
待ってま〜す ♡



ペンネーム くまわん 苦酢-さんからの
投稿です



ペンネームTKさんからの
投稿です

★プログラムの様子★



昼食会～ピザを作ろう～



5月の昼食会は二種のピザ&デザートピザ、わかめともやしのスープ、野菜サラダ(千金ナゲット付)を作りました。今回のピザは市販のピザ生地を使用。ベーコンチーズ味とツナマヨコーン味をハーフ&ハーフで焼きました。デザートピザは生クリームに冷凍イチゴをトッピングしました。お腹いっぱいになりました。😊

🌸レディースデイ🌸



イマコココーヒーに6名のメンバーが参加しました。ステキな空間で楽しいひと時を過ごしました😊

🍀すまいる体操🍀

♪ダンシングヒーロー♪



「体操教室」が「すまいる体操」に名前をリニューアルしました。イスに座って肩甲骨周りをストレッチしたり、音楽に合わせて踊りたいします。みなさん、一緒に体を動かしましょう!!

★外出プログラム～フラネタリウムに行こう～★



6月の外出プログラムは生田緑地にある「かわさき宙と緑の科学館」のフラネタリウムで星を観たり、アジサイを楽しみました。お昼はアジアンビストロでカレーやガパオライスを食べました。大きなナンがとても美味しかったです。

ぼえむは毎月25日の発行です
 ※今月は24日発行になります

7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7月22日(水) 10時15分～ 行き先：川崎水族館 電車代：稲城長沼駅から川崎駅まで 【電車：IC料金 片道¥440】 入館料：¥2,200(手帳の提示で¥1,100) お昼：川崎ルフロンフードビレッジ 保険代：¥33 申込み：7月17日(金)正午まで ※稲城長沼駅で待ち合わせ希望の方はスタッフまで</p>			<p>1 ●おしゃべり会 テーマ「夏の涼み方」 13:30～14:30 今回はテーマを決めて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😊</p>	<p>2 ●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。</p>	<p>3 ●メンバーミーティング 13:15～13:30 プログラムの確認などをします。 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャで楽しめます。初めての方でも楽しくプレーできますよ。</p>	<p>4 お休み</p>
5 お休み	<p>6 ●すまいる体操♪ 13:30～14:30 筋トレやリズム運動など、楽しい気持ちで体を動かせますよ。 【申込み：7/3まで】 【定員：8名】</p>	<p>7 ●食事会 注目! 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。 ●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>8 ●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>9 ●パソコン教室① ①13:00～14:00 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。</p>	<p>10 ●レディースデイ レディースでトーク！ 10:30～11:30 暑くなってきたこの時期は、福祉センターで涼しみながら楽しくおしゃべりしましょう。 ●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ます。</p>	11 お休み
12 お休み	<p>13 ●ラジオクラブ 10:30～11:30 ラジオを聞きながらやすりがけなどボランティア活動を行います。 ●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？</p>	<p>14 ●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。 </p>	<p>15 ●XBOXスポーツ 13:30～14:30 XBOXを使ってゲームをしています。ポウリング、ダーツ、野球などからゲームを選び皆で楽しんでいますよ。</p>	<p>16 ●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。</p>	<p>17 ●メンズデイ 道とん堀でお好み焼き 11:00～12:30 道とん堀でご飯を食べながら、今後メンズデイでやりたいことなどについて話しましょう！ 【持ち物：食事代】 【申込み：7/15まで】</p>	18 お休み
19 お休み	<p>20 海の日(祝日) 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日です。</p>	<p>21 ●歌いましょう合唱 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>22 ●外出プログラム 川崎水族館 10:15～15:30 川崎水族館へ行って楽しみましょう。昼食は川崎ルフロンフードビレッジで食べる予定です。 【申込み：7/17昼まで】 【入館料：2,200円(手帳をお持ちの方は1,100円)】 【保険代：33円】</p>	<p>23 ●ヨガ教室 10:30～11:50 講師の方にヨガの基本的な動きから呼吸法を学びます。 【定員：7名】 【申込み：7/21まで】 【持ち物：タオル】 </p>	<p>24 ●ぼえむ放送ボランティア 10:30～11:30 ●タ方カフェ 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。</p>	25 お休み
26 お休み	<p>27 ●豚角煮風井 10:30～13:30 みんなで豚角煮風井をつくります。スタミナをつけて暑い夏も乗り切りましょう！参加費は事前支払いをお願いします 【申込み：7/23まで】 【参加費：500円】 【持ち物：エプロン】</p>	<p>28 ●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😊</p>	<p>29 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャで楽しめます。初めての方でも楽しくプレーできますよ。</p>	<p>30 ●お絵描き会 注目! 15:00～16:00 ぬり絵をしたりデッサンしたりイラストを描いたり…それぞれ好きなお絵描きに取り組みよう！ </p>	<p>31 ●ボランティア活動 10:30～11:30 四角形の小さな木材にやすりがけをしてくれる方大募集！！ ●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ます。</p>	1 お休み