

8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



クラフトワークでメンバーさんが作ったパンダです。

地域活動支援センターからの お知らせ

暑中お見舞い申し上げます。

8月は和風月名で、葉月(はづき)と呼ばれます。由来には諸説ありますが、葉が落ち始める月という意味から名付けられたともいわれています。暑さの中にも、少しずつ季節の移り変わりが感じられる時期ですね。

今年も福祉センターは、猛暑日の涼み処に指定されています。自宅で過ごすよりも節電になりますので、ご活用ください。

また、運動プログラムとして8/10(月)にヨガ教室、8/17(月)にすまいる体操、を開催します。運動をする機会としてぜひご参加ください。



【メンバーミーティングの報告】

7月は3名の方にご参加いただきました。次回も皆さん参加してくださいね。

○8月プログラム【案】

外出プログラム：カラオケ・ボーリング

昼食会メニュー：かき氷・冷たい麺（そうめん、冷やし中華、そば）

新規プログラム希望（復活したいプログラム）：バドミントン

おしゃべり会のテーマ：サイコロトーク



☆暑くなってきましたので、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけましょう。

また、感染予防の徹底をお願いします。

少しでも体調が優れない場合は来所を控えてください。

毎月実施されるメンバーミーティングは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。メンバー同士の交流もできますよ。

次回のメンバーミーティングは8/7（金）に実施します♪

9月のぼえむは8月25日（火）に発行予定です。

You & Me

（このコーナーはメンバーさんの投稿欄です）



ペンネーム ^{くすわん} 苦酢一さんからの投稿です



★フログラムの様子★



6月のおやつ会～フルーツポンチ～



6月のおやつ会はフルーツポンチを作りました。生のピーチパイナップル、白玉、フルーツ缶を入れてサイダーを注ぎました。さわやかな味を楽しみました。

青空スポーツ



6/22 地活メンバーチームとして青空スポーツに参加してきました。卓球バレーとポッチャを体験。とても楽しかったですよー。😊



手芸クラブ



手芸クラブは好きな物を自分のペースで作成しています。お裁縫が苦手でも興味がある方、大歓迎です。

復活フログラム・手話で話そう!!



「手話で話そう」が復活しました。😊はじめに「手話を覚えるときに大切なこと」を学びました。カードを使ってイメージしながら表現したり、指文字、あいさつなどを覚えました。みなさんの参加をお待ちしています。😊

「手話を知る」

手話を覚えるときに大切なこと

手話は、からだ全体を使っていろいろな表現をします。ここでは、手話を覚えるときに知っておきたい手話の特徴について紹介します。

基本の「しぐさ」を取り入れる

手話で「よろこぶ」を表すより、「ばんざーい」と両手を上げてやるこのほうが、うれしい気持ちを伝えられることもあります。

感情をすなおに表現する

「悲しい」ときは泣き、「うれしい」ときはニコニコしていい。自分の感情表現を大切にすることが手話上達の近道です。

返事の表現はしない

たとえ日本語では、相手に何かを聞いています。でも、手話で文字どおりに「うん、いいえ、はい、どうも」と聞くほうが伝わります。

位置で意味を表す

たとえば、手話で「おはよう」は、顔の前、胸の前、手の位置で異なります。顔の前、胸の前、手の位置で異なります。顔の前、胸の前、手の位置で異なります。

※今月のぼえむは25日発行です

8月予定表



日	月	火	水	木	金	土
2 お休み	3 ●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？	4 ●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。	5 ●おしゃべり会 10:30~11:30 皆で自由におしゃべりしながら、午前のひとときを楽しみましょう😊	6 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 うちわづくり ②14:15~15:15 エクセル&パソコンなんでもクラブ ①ワードでうちわづくり 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。	7 ●夏！体験ボランティア(古本整理) 13:15~14:45 体験ボランティアの小・中学生と一緒に古本整理やしおり作りを行います。 【場所：福祉センター】 ●メンバーミーティング 14:45~15:00	8 お休み
9 お休み	10 ●ヨガ教室 14:30~15:50 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：8/7まで】 【持ち物：タオル】 【定員：5名】	11 山の日 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日	12 ●卓球！！！！ 13:30~14:30 福祉センターで卓球をしましょう。 飲み物やタオルは各自ご持参ください。	13 ●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ワードで童話入力 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。	14 ●昼食会 ぎょうざを食べよう 10:30~13:30 メニューはぎょうざ♪夏バテにならないようにしっかり食べよう！参加費は事前支払いをお願いします。 【申込み：8/12まで】 【参加費：500円】 ※当日キャンセルの場合も参加費をいただきます。 【持ち物：エプロン】	15 お休み
16 お休み	17 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 ラジオを聞きながら作業を行います。 ●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：8/13まで】	18 ●歌いましょう 合唱 13:30~14:30 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♪	19 ●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。	20 ●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。皆でおしゃべりしながら、午後のひとときを楽しみましょう😊	21 ●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(バンバン)でカラオケを楽しもう♪ 【申し込み8/19まで】 【料金：1時間半780円】 ※ドリンクバー代も含まれます。	22 お休み
23 お休み	24 ●ぬり絵&折り紙&美文字クラブ 10:30~11:30 ぬり絵などを楽しみます。 ●手芸クラブ 13:30~15:00 編み物やカバン、ポーチなどそれぞれ作品作りを行います。	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しましょう。 ぼえむ発行日	26 ●ゲームで遊ぼう 13:30~14:30 オープンスペースでボードゲームやカードゲームをみんなで楽しもう♪	27 ●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。 	28 ●ラジオクラブ 10:30~11:30 ラジオを聞きながら作業を行います 夕方ひらおカフェ 16:30~18:00 ふれんど平尾でお茶をしましょう。詳細は下をご確認ください。	29 お休み
30 お休み	31 ●お絵描き会 10:30~12:00 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もう！ ●手芸クラブ 13:30~15:00 作品作りを行います。	●外出プログラム詳細● 日 時：令和8年8月21日(金) 13時30分出発 行き先：カラオケ ALL 稲城店(バンバン) 集 合：福祉センター 利用時間：1時間30分 料 金：780円(30分で260円) ※ドリンクバー代含む		夕方ひらおカフェ 8月28日16:30~18:00 この日はふれんど平尾で一日限定のカフェを開きます。お茶を飲みながら交流を楽しみませんか？ひとりで過ごしたい方も大歓迎です。ぜひご参加ください♪ 場 所：ふれんど平尾1階エイトピア工房(稲城市平尾1-9-1) ※現地集合・解散になります。 費 用：無料		