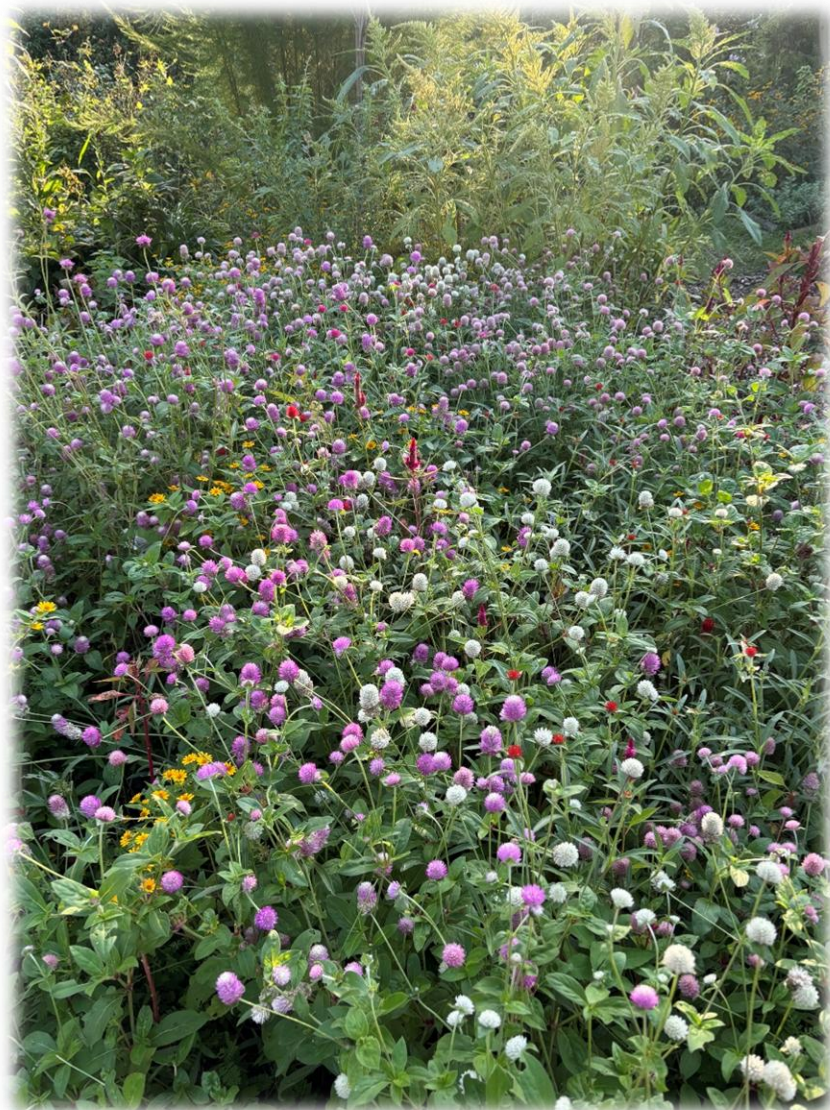


9がっぽろ

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

地域活動支援センターでは、毎年9月から10月にかけて定期面接を行っています。この面接は、皆さんの近況を伺い個別支援計画書を見直す機会となります。必須ではありませんが、ぜひこの機会に皆さんとお話ができればと考えています。事前に予約していただくとスムーズに実施できますので、スタッフまでお声掛けください。

スタッフからお声掛けさせていただくこともありますので、よろしくお願いします。



いなぎーな

ペンネーム コアラさんからの投稿です。稲城中央公園の花壇で撮った満開のセンニチコウの写真です。もこもしたお花が小動物のように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

地活公式 LINE
はココから！



【メンバーミーティングの報告】

8月は4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。

○9月プログラム【案】

外出プログラム：ドライブ(市内)、プラネタリウム、藤子F不二雄ミュージアム、芦花公園、
やなせたかし展(世田谷文学館 9/6 まで)、秋を感じる場所(昭和記念公園など)、

おやつ会&昼食会：月見だんご、白玉だんご、フルーツ、さっぱり系のゼリーなど

新規プログラム希望(復活したいプログラム):しっかりラジオ体操、レジン、
カードゲーム(人狼ゲーム)、プラバン

おしゃべり会のテーマ:秋になったらやりたいこと

○その他(スタッフより)

9月から中間面談を実施していきます。事前に予約していただけるとスムーズに実施できますので、希望の日時が決まっている方はスタッフまでお声掛けください。

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。

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。

次回は9月4日(金)に実施します♪

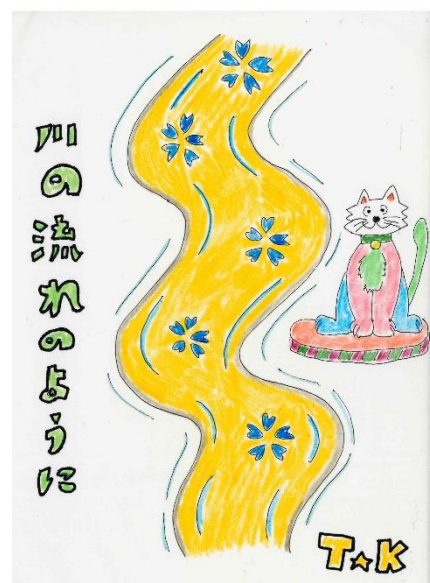
10月のぽえむは9月25日(金)に発行予定です。



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 TKさんからの投稿です



★フログラムの様子★



メンスデイ～道とん堀～



今回のメンスデイは稲城駅の近くにある「お好み焼き 道とん堀」に行ってきました。😊
自分で混ぜて焼くスタイル。上手にひっくり返すことができました。とてもおいしかったですよ。



外出フログラム～川崎水族館～



7月の外出フログラムは川崎水族館に行ってきました。🌟フードコートでお昼ご飯を食べてから、いざ水族館へ!!
きれいな色の魚やカピバラさんに会うことができました。とても楽しい時間になりました。😊



パソコン教室



パソコン教室では普段はワードやエクセル、パソコン自由フログラムを行っています。毎年、夏に向けて5月から7月にかけてうちわ作り、新年に向けて11月～12月はカレンダー作りを行っています。興味がある方、ぜひ参加してみてくださいね!! 😊



ヨガ教室



次回 10/22(木)
10:30～11:50

ヨガ教室では講師をお迎えし、ヨガの基本的な動きや呼吸法を学んでいます。

「ヨガはむずかしいかな…」 「体が硬いし…」 と思っている方、大丈夫。無理なく自分のペースで取り組みます。最後はマットに仰向けになって、全身の力を抜く時間があります。終わると固まった体も心もスッキリしますよ。ぜひ、参加してみてください。😊

※ぽえむは毎月25日の発行です

9月予定表



日	月	火	水	木	金	土
30 お休み	31	1 ●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。 	2 ●おしゃべり会 テーマ「秋になったら やりたいこと」 13:30~14:30 皆でテーマにそってお しゃべりをしながら、午 後のひと時を楽しみま しょう。	3 ●パソコン教室① ①13:00~14:00 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は童話入力を行います。 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。	4 ●メンバーミーティング 13:15~13:30 プログラムの確認や意見 交換を行いましょう。 ●ポッチャ 13:30~14:30 ポッチャを楽しみまし ょう。ルールを知らない 方でも気軽に参加で きます。	5 お休み
6 お休み	7 ●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 【申込み:9/3まで】 【定員:5名まで】	8 ●ゲームで遊ぼう 10:30~11:30 ボードゲームやカードゲ ームを皆で楽しもう♪ 	9 ●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。	10 ●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は童話入力を行います。 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。	11 ●手芸クラブ 10:15~11:45 参加者の希望に合わせて 作品作りをします。 ●XBOXスポーツ 13:30~14:30 XBOXを使ってスポー ツゲームを楽しみまし ょう。	12 お休み
13 お休み	14 ●ぬり絵&折り紙 &美文字クラブ 10:30~11:30 ●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!	15 ●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♪	16 ●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め う!	17 ●モルック 【雨天時や猛暑の時はティ ータイム】 10:15~11:45 近隣の公園まで歩いた 後、モルックを行います。	18 ●おやつ会 ミニパフェ★ 14:00~16:00 ミニパフェを作って食べ ましょう♪参加費は事前 支払いをお願いします。 【参加費:250円】 【申込み:9/15まで】 【持ち物:エプロン】 ※当日キャンセルの場合 も参加費をいただきます	19 お休み
20 お休み	21 祝日:敬老の日 多年にわたり社 会につくしてきた 老人を敬愛し、長 寿を祝う日	22 国民の休日 前日と翌日の両方 を「国民の祝日」に 挟まれた平日は休 日となります。	23 祝日:秋分の日 祖先をうやまい、な くなった人々をしの ぶ日	24 ●夕方カフェ 16:30~18:00 お茶を飲みながら自由 に過ごすことができます。 申込は不要です。 【参加費:無料】 【場所:福祉センター】 ※予約は必要ありません。 	25 ●ぽえむ発送 ボランティア 10:30~11:30 ぽえむの発送準備を手 伝っていただきます。 ●お絵描き会 13:30~15:00 ぬり絵をしたりデッ サンしたりイラストを描 いたり…好きなお絵描 きに取り組もう! ぽえむ発行日	26 お休み
27 お休み	28 ●クリーン ウォーキング 【雨天時や猛暑の時はティ ータイム】 10:30~11:30 三沢川沿いのゴミ拾い をします。 ●手芸クラブ 13:30~15:00	29 ●外出プログラム 多摩センター散歩 10:30~15:00 ココリアや100円ショッ プ、ガチャガチャの森など でショッピングを楽しみ ましょう。 【申込み:9/24まで】 【保険代:33円】	30 ●おしゃべり会 13:30~14:30 皆で自由に話を楽しみま しょう。この日は傾聴ボ ランティアさんが数名参 加してくださる予定で す。	●外出プログラム詳細● 日 時:9月29日(火)10時30分~ 行き先:多摩センター 道 順:稲城⇄多摩センター ※電車376円(往復IC料金) お 昼:駅周辺で食べる予定です。 申込み:9月24日(木)まで 保険代:当日保険代の33円を徴収します。 ※締切日の後にキャンセルがあった場合 も33円いただきます。		