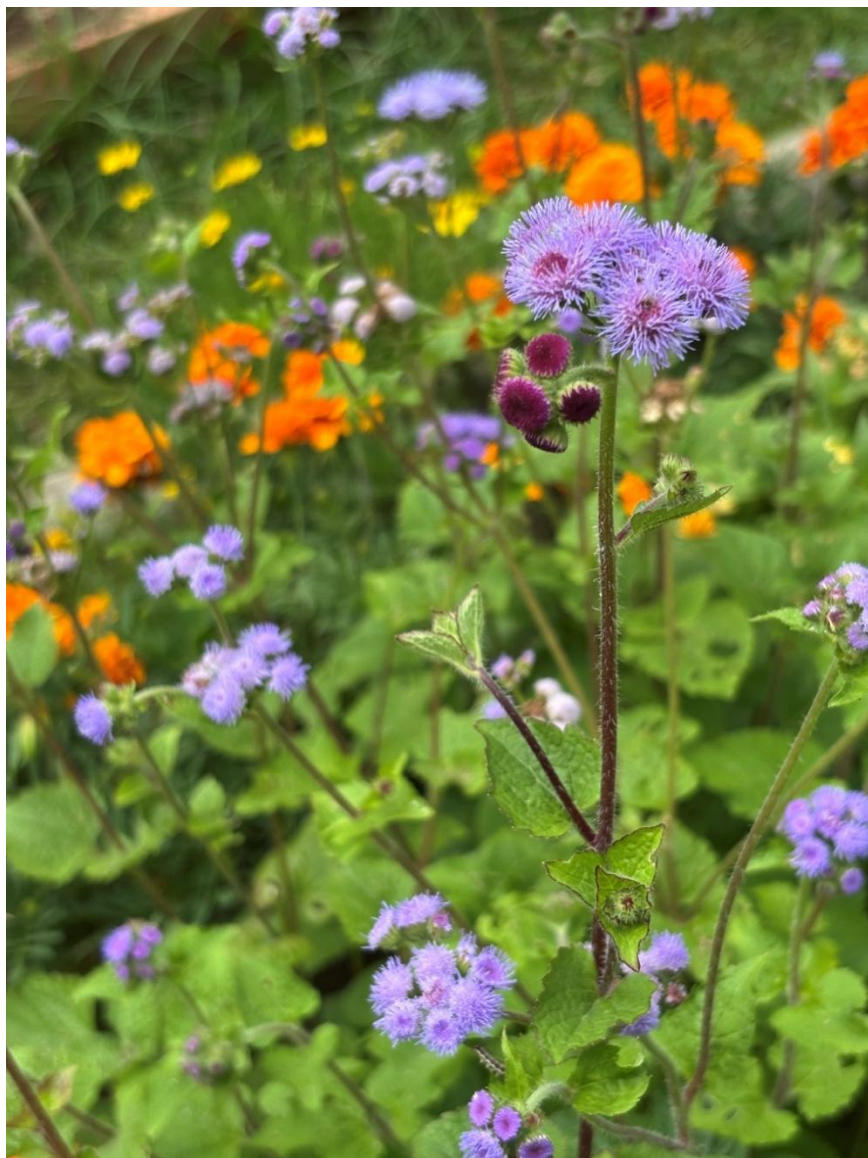


10がっぽえあ

文字と言葉でつなぐ心のコミュニケーション Poem



地域活動支援センター からのお知らせ

朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中の暑さは続いていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、皆さんご注意ください。

さて、9月から定期面談を行っています。皆さんの近況の確認や今後のセンターの利用について話し合う大切な機会です。まだ面談を行っていない方は、職員までお申し出ください。来所が難しい方もいらっしゃると思うので、電話でぜひ近況を教えてくださいね。

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アゲラタムのお花です。ハロウィン🎃のかぼちゃみたいなオレンジ色と魔女の衣装みたいなムラサキ色の花が可愛いなあと思いました。



いなぎ-な

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】

9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。

○10月プログラム【案】

☆外出プログラム：ドライブ（市内・コメダ珈琲）、ウィンドウショッピング、江の島、
江ノ島水族館（エノスイ）

☆昼食会（メニュー）：栗ご飯、炊き込みご飯、クッキー、ハロウィン風お菓子

☆新規プログラム：歩こう会、バドミントン

☆おしゃべり会で話したいテーマ：行ってみたいところ、旅行したいところ、田舎自慢、
おすすめの場所

●その他（スタッフから）

☆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く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。

9月19日～23日まで地活はお休みになります。

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10月2日（金）です。

11月のぽえむは10月26日（月）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



メンバーさんからいただいた種を植
えたら、こんなに大きいヒマワリが
咲きました 🌻



★プログラムの様子★



9月の昼食会～餃子～



9月の昼食会はぎょうざ、もやしのナムル、肉団子スープを作りました。😊
みなさんご存じですか？ぎょうざを簡単に包む道具があるんですよ。
みんなでワイワイ、楽しい昼食会となりました。



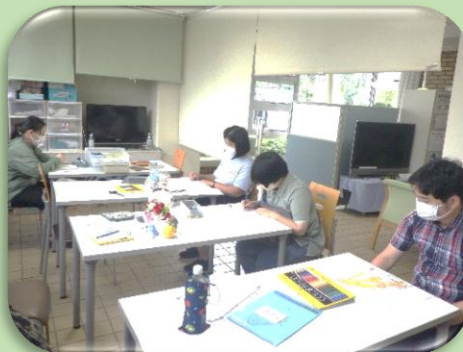
9月外出PG カラオケ



カラオケ ALL 稲城店に行ってきました。好きな曲を思いっきり歌ってきました。🎵
みなさん、次回の参加をお待ちしてま～す。😊



お絵描き会～オープンスペース～



お絵描き会ではぬり絵をしたりデッサンをしたりイラストを描いたり…。それぞれ好きなお絵描きを楽しみました。みなさんの参加をおまちしていま～す。

※ぽえむは毎月25日の発行です

10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		●外出プログラム● 日 時：10月21日（水）10時30分～ 行き先：調布駅散策 電 車：稲城駅⇄調布駅（往復 320 円） 申込み：10月19日（月）のお昼まで 保険代：当日、保険代の33円を集めます。 ※申込締切日後にキャンセルをした場合も 保険代をいただいています。 お 昼：調布駅周辺で食べる予定です。		1 ●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。	2 ●メンバーミーティング 13:15～13:30 プログラムの確認やリ クエストの募集を行っ ています。 ●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	3 お休 み
4 お休 み	5 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30～11:30 三沢川沿いのゴミ拾い をします。 ●モルック 【雨天時はティータイム】 13:30～14:45 近隣の公園まで歩いた 後モルックに挑戦しま す。	6 ●ゲームで遊ぼう 13:30～14:30 ボードゲームやカード ゲームを楽しみましょ う♪ この日は実習生（大学 生）も参加予定です。	7 ●おしゃべり会 テーマ「旅行したいところ」 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。	8 ●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。	9 ●お月見昼食会 炊き込みごはん、団子 10:30～13:30 季節の食べ物を楽しむ、食 欲の秋を楽しもう♪参加 費は事前支払いをお願い します。 【参加費：500円】 【申込み：10/6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	10 お休 み
11 お休 み	12 祝日 スポーツの日 スポーツを楽しみ、 他者を尊重する精 神を培うとともに、 健康で活力ある社 会の実現を願う日	13 ●ラジオクラブ 10:30～11:30 ラジオを聞きながらポ ランティア活動を行 います。 	14 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 ウォーキングに出掛け ましょう！ 場所は当日決まります。	15 ●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！	16 ●ぬり絵 & 折り紙 & 美文字クラブ 10:30～11:30 ●卓球 13:30～14:30 福祉センターにて卓球、 もしくは卓球バレーを 行います。 	17 お休 み
18	19 ●すまいる体操♪ 14:00～15:00 楽しく体を動かします 【申込み：10/15まで】 ●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。 【参加費：無料】 【場所：福祉センター】 ※予約は必要ありません	20 ●クリーン ウォーキング 【雨天時はティータイム】 10:30～11:30 三沢川沿いのゴミ拾い をします。	21 ●外出プログラム 調布駅散策 10:30～14:30 調布駅周辺を散策しま す。 お昼は皆さんの意見 を聞きながら決める 予定です。 【申込み：10/19 日まで】 【交通費：320 円（往復IC料金）】 【保険代：33 円】	22 ●ポッチャ 10:30～11:30 ポッチャで楽しみま しょう。 	23 ●お絵描き会 10:15～11:45 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！ 精神保健福祉講座 13:30～15:30 市民向け講座 詳細は職員まで	24 お休 み
25 お休 み	26 ●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。 ●卓球 13:30～14:30 福祉センターにて卓 球もしくは卓球バレー を行います。 ぽえむ発行日	27 ●歩こう会 【雨天時はティータイム】 13:30～15:00 ウォーキングに出掛 けましょう！ 場所は当日決まります。	28 ●おしゃべり会 13:30～14:30 皆で自由にお話を 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。	29 ●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。	30 ●ヨガ教室 10:30～11:50 ヨガの基本的な動き や呼吸法を学びま す。 【申込み：10/27 まで】 【持ち物：タオル】 【定員：5名まで】 ●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。	31 お休 み