

11 がっ ぽ ぁ む

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

早いもので、歳末たすけあいバザーのお知らせをする時期になりました。

今年は11月21日（土）に、第一中学校の体育館と校庭等を会場として行います。

地活では、バザー当日に販売のお手伝いをしてくださるメンバーを募集します。

また、バザー品の受付けも行っています。募集している品物については職員までお問い合わせください。

インフルエンザが昨年よりも1か月以上早く流行していますので、感染対策として手洗い・うがいを徹底しましょう。



稲城中央公園の花壇で撮ったメキシコヒヤクニチソウです。ピンク色に白いふちどりのお花がとても可愛いなあと思いました。今年は雨降りばかりなので、太陽の光が恋しいだろうなと思いました。 ペンネーム コアラ



いなぎーな

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】

10月は6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。

○11月プログラム【案】

新規プログラム・復活プログラム：バドミントン（公園）、ボウリング、
キャッチボール、サッカー、ソフトボール

外出プログラム：メンズデイ or レディースデイ、立川、オーエンス健康プラザ、
ボウリング、ミカン狩り

昼食会メニュー：柿、おでん、サツマイモ（焼き芋、大学芋）、あったかいもの、さんま
おしゃべり会のテーマ：あなたにとっての秋といえば

○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11月6日（金）です。12月のぽえむは11月25日（水）に発行予定となります。

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

いなぎパラアート出展作品 作成ボランティア募集

障害等のある方が制作したアート作品を12月の障害者週間に合わせて展示します。

地活として出展します。

協力できる方はスタッフまで！！

展示期間：令和8年12月1日（火）
～令和8年12月14日（月）

展示場所：中央文化センターロビー
など



2024・2025 の作品です。

今年は雪だるま作成予定 ❄️

★フログラムの様子★



9月おやつ会～ミニパフェ



9月のおやつ会はミニパフェを作りました。8名のメンバーが参加しました。😊
 フリン→生クリーム→コーンフレーク→生クリーム→チョコ&バニラアイス→バナナ&カットいちごの6層
 のパフェが完成しました。とってもおいしくできました。😊



9月外出プログラム～多摩センター～



9月の外出プログラムは多摩センター駅周辺を散策してきました。🐱
 ガチャガチャの森ではテレビ番組のカプセルトイやかわいいキャラクターがあって、ビックリ!!!😊
 昼食はココリア多摩の地下にあるフードコートでラーメンやうどんなど好きなものを食べてきました。



職員からのメッセージ



この度、地域福祉係に異動となりました、職員の木田です。
 地域活動支援センターでは、約3年半にわたり、皆さんと一緒に活動させていただきました。プログラム活動をはじめ、さまざまな場所へ出かけたり、おしゃべりやお話を伺ったりと、たくさんの思い出が詰まった3年半となりました。
 今後、窓口で皆さんの顔を見る機会が減ってしまうことは大変寂しく思いますが、引き続き館内にはおりますので、見かけた際には、ぜひ笑顔を見せていただけると嬉しいです。
 これからも、皆さんのことを陰ながら応援しております。約3年半、本当にありがとうございました。

このたび、在宅支援係に異動してまいりました、三宅里絵と申します。
 これから皆さまと一緒に過ごせることを、とても嬉しく思っております。
 私、皆さまのことやプログラムについて、少しずつ学んでいきたいと思っておりますので、ぜひ色々なことを教えていただけたら嬉しいです。
 これからどうぞよろしくお願いいたします。





11月予定表

※ぼえむは毎月 25 日の
発行です

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 ●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。	3 祝日 文化の日 自由と平和を愛し、 文化をすすめる日 です。	4 ●ラジオクラブ 10:30～11:30 ラジオを聞きながらボ ランティア活動やパラ アート出展にむけた作 品作りも行います。	5 ●おしゃべり会 13:30～14:30 今月のテーマは「あな たにとっての秋🍁と いえば…」です。 楽しいおしゃべりで 秋を感じましょう♪	6 ●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。 ●手芸クラブ① 13:30～14:45 パラアート出展にむけ た作品作りも行います。	7 お休み
8 お休み	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 てぬり絵やクラフト ワーク、今月はパラア ート出展用作品作りも行 います。	10 ●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。 	11 ●ポッチャ 13:30～14:30 ポッチャを楽しみます。 初めての方でも楽しく プレーできますよ！	12 ●パソコン教室 ①13:00～14:00 カレンダーづくり  ②14:15～15:15 エクセル&パソコンな んでもクラブ ※今月のパソコン教室は 12日のみです	13 ●手芸クラブ② 13:30～14:45 参加者の希望に合わせ た作品作りやパラア ート出展にむけた作品作 りを行います。	14 お休み
15 お休み	16 ●ラジオクラブ 10:30～11:30 オープンスペースでラ ジオを聞きながらボラ ンティア活動などをし ます。	17 ●お絵描き会 13:30～15:00 ぬりえをしたり、デッサ ンしたり、イラストを描 いたり…絵のうまい下 手は関係なし！好きな 絵を描いて楽しみまし ょう♪	18 ●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。	19 ●手話ではなそう 13:30～14:30 手話カードを使ってゲ ームをしながら手話に 親しみます。飛び込み参 加でも大丈夫◎	20 🚗 外出プログラム 中華料理を食べに行こう 10:30～12:30 若葉台にある餃子の王将 さんにご飯を食べに行き ます。 ・電車代（稲城～若葉台 往復280円） ・保険代 当日、保険代と して33円を集めます ・食事代 【申込み：11/18まで】	21 歳末たすけあいバザー
22 お休み	23 振替休日 (勤労感謝の日) 勤労をたっとび、 生産を祝い、国民 たがいに感謝し あう日です。	24 ●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。	25 ●ぼえむ発送ボラン ティア 10:30～11:30 関係機関等に送付してい るぼえむの発送準備を 手伝っていただきます。 ●おしゃべり会 13:30～14:30 自由におしゃべりを楽 しみましょう！傾聴ボ ランティアさんも参加 します ぼえむ発行日	26 ●ゲームで遊ぼう！ 10:30～11:30 ボードゲームやカード ゲームで遊びます。どん なゲームにするかは参 加された皆さんと決め ます。 	27 ●昼食会 🍱 ドライカレー 🍱 10:30～13:30 いつものカレーではなく ドライカレーに挑戦しま しょう★ 【申込み：11/24まで】 【参加費：500円】 【持ち物：マスク、ハンカ チ、エプロン】 夕方ひらおカフェ 16:30～18:00	28 お休み
29 お休み	30 ●卓球デー！ 13:30～15:00 いつもよりちょっと だけ時間を延長！卓 球や卓球バレーを楽 しみましょう！	<div>外出プログラム 🌀 中華料理を食べに行こう！ 🌀 日 時：11月20日（金）10時30分～ 行き先：餃子の王将 フレスポ若葉台店…餃子・焼きそば・ラーメン…豊富なメニュー の中から食べたい中華に出会えるはず！ 交通費：稲城⇄若葉台 280円（往復・IC） 保険代：33円（当日集めます） 食事代 申込み：11月18日（水）まで</div> <div>歳末たすけあいバザー ボランティア募集！ 日 時：11月21日（土）10時～14時 ※短時間の参加もちろん OK 場 所：稲城第一中学校 体育館・校庭ほか 内 容：模擬店販売のお手伝い ※詳しくは職員までお声がけください 申込み：11月19日（木）まで</div>				