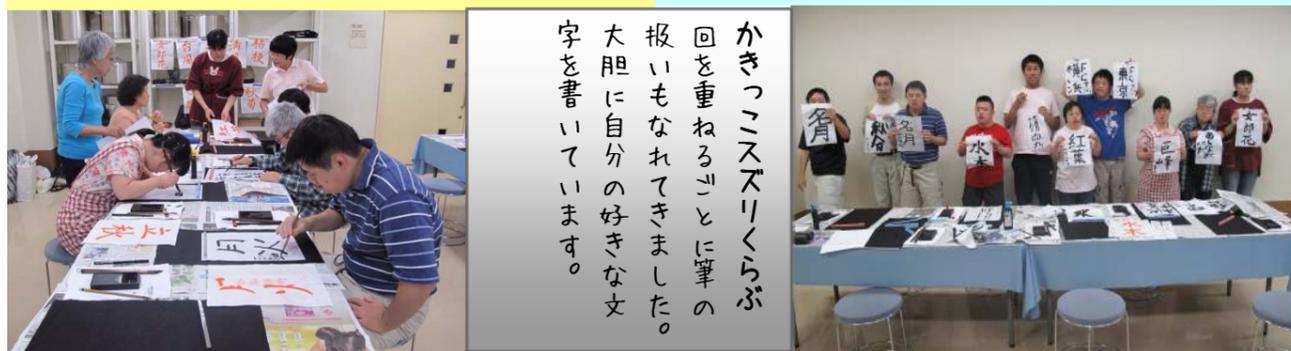




空とぶアシカくらぶ

フラフープケンケンパや、ジェンガ運びリレーなど…たのしみながら体を動かしました♪♪

いろはクラブ
8月は「プラ版」、9月は「写真立て」を作りました！



かきっこスズリくらぶ
回を重ねるごとに筆の扱いはなれてきました。大胆に自分の好きな文字を書いていきます。

事務局より

会員募集と継続手続きのお願い

障害の有無に関わらず会員になれます。ポコ・ア・ポコの活動を応援してください。
25年度の会費を受け付けていますので、よろしくお願いします。

正会員 3000円 賛助会員 1口1000円
☆郵便振替 ☆ 銀行振込 ☆ (継続のみ)

加入者名: NPO 法人 ポコ・ア・ポコ
口座記号番号: 00170-8-722820

NPO 法人ポコ・ア・ポコ 代表理事 山本恵子
三菱東京 UFJ 銀行 和光駅前支店 普350975

障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 NPO法人ポコ・ア・ポコ

事務局 〒351-0111 和光市下新倉2-1-27

PCmail: info@pocoapoco-wako.com

TEL 048-463-8948
FAX 048-485-9715

URL <http://www.pocoapoco-wako.com/>
携帯サイト <http://www.pocoapoco-wako.com/mobile/>

ぽこ・あ・ぽこ 66号
poco a poco poco a poco

スポーツの秋

7年後に東京でのオリンピックが決定しました！和光市近辺でも競技があるかもしれませんね。ポコ・ア・ポコでは、オリンピックには手が届かなくてもスポーツに親しみ、多くの人たちと交流することを目標にいろいろ挑戦しています。

9/29(日)「彩の国ふれあいピック秋季大会」に参加してきました。ポコとしては昨年に続き2回目で、秋晴れの中、多くのスポーツを体験することができました。ポッチャに参加した「チームポコ・ア・ポコ」は2戦全勝、昨年度から挑戦しているペタンクの経験が役立ったようです。ランチタイムコンサートや模擬店(県内の多くの施設が出店)にも大満足で、来年もまた来よう！と意見が一致しました。



和光市スポーツ推進委員の方々から指導をいただき、フロアカーリング・ドッジビー・ソフトバレーに挑戦します。12/7(土)には会員さん以外の参加者も募り、対戦交流することが目標です。

スポーツ体験教室(2回連続講座)

日時: 10/19、12/7(土)9:30~11:30
場所: 和光市内の小学校の体育館 (9:20集合)
持ち物: うわばき、タオル *動きやすい服装で
参加費: 100円(保険代)
お申込み: 12/7分締切 11/18(月)までに事務局へ
※10/19もまだ間に合います！お早目にお申込み下さい。

食欲の秋

今年もおまつりに出店します！！

その① さつき苑まつり

10/26(土)9:45~14:00
場所: さつき苑

その② 和光市民まつり

11/10(日)10:00~15:00
場所: 和光市役所

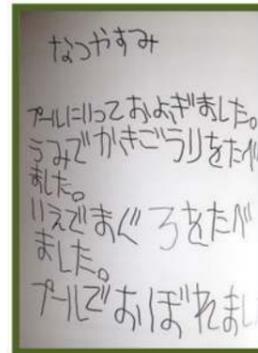
その③ ゆめあいまつり

11/23(土)10:00~15:00
場所: ゆめあい和光



<詩のイメージ画>

芸術の秋



0.5さんの詩
NHKアート展入選



H.Rさんの絵
障害者アート展出展



★活動報告★

お料理くらぶ

8/31(土) 10:00~14:00

和光市中央公民館・調理室

参加者 21 名。久しぶりにポコ・ア・ポコの料理教室を行いました。今回のメニューはバーベキューチキン、バラエティーおむすび、カレークリームスープ、杏仁豆腐。お米とぎに始まり、野菜のカット、味を調えながら鍋をかき混ぜる、鶏肉にソースをもみ込む、おむすびを握る…などの様々な工程に挑戦。料理作りから後片付けまでをみなさんで協力して取り組みました。待ちに待った昼食の時間では、作業中のにぎやかさが嘘のように静まりかえり、みなさん食べる事に集中していました。どの料理も味がしっかり染みている、とても美味しかったです(^_^)v

この日のメニューを考え、作り方を教えてくださったKさん、本当にありがとうございました。



ふれあいピック



9/29(日) 9:30~15:00 熊谷スポーツ文化公園 参加者: 13名(6組+スタッフ)

会場はたくさんの人と活気にあふれていました。今回挑戦した種目は100m走・立ち幅跳び・ガッツフリスビー5対5(敵味方にわかれてフリスビーを投げ合い、取れなければ失点するゲーム)・ポッチャ・グラウンドゴルフ・ディスクゲッター9(9マスの的にフリスビーで当てるゲーム)・玉入れ…など。その他の自由参加種目にも次々に挑戦し、時間いっぱい体を動かしました。全力で走り、集中して的確を狙い、初対面の人たちとチームを組みながらも、一緒に一喜一憂する…、そんなみなさんの姿が印象的でした(^o^)/



★活動予定★

市民活動見本市

日時: 10/8(火)~12(土)

場所: 和光市総合体育館

ぽこの活動を展示パネルで紹介します!

かがやくチャレンジド展

日時: 12/3(火)~9(月)

場所: 和光市中央公民館ロビー

ぽこの活動を展示パネルで紹介します。また、いろはクラブやかきっこスズリくらの作品も展示します。

是非、見に来てください!!

おおぞら号で行こう!!

<みかん狩り&温水レジャープール>

行く日: 11/16(土)

<集合> 8:35 和光市役所駐車場

<解散> 16:20 和光市役所駐車場

持ち物: 緑の手帳、水着、昼食代、プール入場料

参加費: 1100円(みかん狩り、高速代、保険等)

お申込み: 11/1(金)までに事務局へ

※但し、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。



ぽこクリスマス会

12/21(土) 16:00~に開催予定♪

詳細は(12/5発行)でお知らせしますm(^ ^)m



いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこスズリくらぶ

★いろはクラブ(月1回、木曜日16:00~17:00)

趣味のクラフトなど創作活動を行います。会費1回200円(保険代込)

日時: 10/17(木)、11/21(木)

会場: ゆめあい和光3F 創作室

10月は「ダンボール迷路」

11月は「クリスマス飾り」の予定です。お楽しみに!

★空とぶアシカくらぶ(月1回、火曜日16:00~17:00)

身体を使ったゲームなどを行います。会費1回200円(保険代込)

日時: 10/22(火)、11/12(火)

会場: ゆめあい和光3F プレイルーム

★かきっこスズリくらぶ(月1回、第4月曜日16:00~17:00)

自由な発想で書道をします。会費1回200円(保険代込)

日時: 10/28(月)、11/18(月)

会場: ゆめあい和光3F 創作室

