

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



かきっこスズリくらぶ  
自分の好きな文字を書いて  
います。

いろはクラブ  
8月「くるくるアート」  
9月は「紙すきアート」

空とぶアシカくらぶ  
みんなで楽しく体を動かしました

☆ぽこパートナー募集☆

ポコ・ア・ポコでは、“ぽこふれんず”という愛称で多くの余暇活動・社会参加活動の場を提供していますが、この活動の場に会員の皆さんと一緒に参加しお手伝いくださる方を募集しています。

ぽこパートナーは、ポコ事務局へ事前に登録（面談）が必要です。  
事務局のコーディネートにより活動に参加します。

参加費は無料です。

詳しいことは面談でお話しますので、是非ご一報ください！

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。  
26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☆

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

☆銀行振込☆（継続のみ）

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3509751

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 72号  
poco a poco poco a poco



スポーツの秋



急募：☆交流ペタンク大会☆ <雨天決行>

トーナメント方式で行われるガチンコ勝負。

日時：10/11(土)10:00~12:00 9:40 和光市駅北口集合

会場：外環花の木ゲートボール場(外環下、和光市循環バス・地藏橋停留所付近)

参加費：100円(保険代) お申し込みは10/9(木)までに事務局へ



★活動報告★

彩の国ふれあいピック

9/28(日)、雲ひとつない晴天のもと、熊谷スポーツ文化公園で行われた「彩の国ふれあいピック秋季大会」に今年も参加してきました。今回も会場はたくさんの人やお店で活気にあふれていました。100m走・ガッツfrisビー5対5(敵味方にわかれてfrisビーを投げ合い、取れなければ失点するゲーム)・グラウンドゴルフ、ジャベリックスロー(やり投げ)…など、さまざまな種目に挑戦したほか、スタンプラリーで広い会場のあちこちを歩きまわり、楽しみながらたくさん体を動かすことができました。ポッチャ(ペタンクのような種目)では、ぽこの家どんぐりの入居者さんがチーム「ポコ・ア・ポコ」として出場されていましたが、その対戦相手のチーム名が「どんぐり」で、少し笑ってしまいました(^\_^;)帰りに、去年見かけて寄ってみたいと思っていた和菓子のお店に寄ることもでき、充実したスポーツの秋と食欲の秋の一日になりました。



# 芸術の秋



## パステルシャインアート



9/6(土) 和光市中央公民館美術工作室でパステルシャインアート講座を行いました。22名の参加者が集まり、和光市の生涯学習課から紹介していただいた三好千浪先生が講師を務めてくださいました。まず先生が作品づくりのお手本を見せてくださり、1枚目でパステルシャインアートの表現方法を練習し、2枚目で今回のテーマである「彩りの秋の葉っぱ」を制作しました。自分の好きなパステルの色選びから始まり、選んだパステルを網でこすって粉状にしていき、粉になったパステルをコットンにつけて用紙に塗っていきました。柔らかなパステルの色を消しゴムで淡くぼかすと射し込む光のように。みなさん思い思いの色を塗りながら真剣な表情で取り組んでいらっしゃいました。先生のサポートやアドバイスもあり、練習で制作した作品も「彩りの秋の葉っぱ」も素敵な出来上がりになりました。BGMが流れ、オレンジのアロマが香る癒しの空間のなかで自分の塗った色にも癒されるほんわかとした時間になりました。三好先生ありがとうございました。ぜひまたパステルシャインアートに取り組んでみたいですね(^o^)



## カラオケ



8/23(土) シダックス和光駅前クラブで20名の参加者が年上グループと年下グループの二部屋に別れてカラオケを楽しみました。みなさん慣れたもので、歌いたい曲をメモしてきてくださる方が多数いらっしゃいました。アナと雪の女王の劇中歌やAKB48、EXILEなど最近の歌手の曲、アニメソング、演歌、民謡…と幅広いジャンルの曲をみなさん気持ち良さそうに歌っていました。マイクを持った方は真剣に歌い、周りの方はそれを盛り上げました。年下グループでは最後にみなさんで「ビリーブ」を歌い、年上グループでは最後にみなさんで「サライ」を歌いました。機械を器用に操作して自分のお目当ての曲を入力し、お友だちの曲まで探して入力して下さる方、「～くん、歌うまいね。」「～さんも歌うまいよ。」と参加者同士で称えあう方などがいて、良い雰囲気ですとても楽しい2時間になりました(^-^)



### ★活動予定★

## 市民活動見本市

日時： 10/7(火)～11(土)  
場所： 和光市総合体育館  
パークギャラリー



ぽこの活動を展示パネルで紹介します！  
ぜひ見に来て下さいm(。.)m

## おおぞら号で行く マザー牧場&海ほたる！

東京湾の素晴らしい景色を眺めながら、かわいい動物たちに会いに行きましょう！



日時… 11/15(土)  
集合… 8:15 和光市役所  
参加費… ①親兄弟手帳ペア 各3500円(入場料・昼食代・高速代・保険代等)  
②一人参加 8000円(入場料・昼食代・高速代・保険代等+一人参加の経費)  
\*マザー牧場で観覧車等の乗り物に乗る方やバター作り体験等をされる方は、参加費とは別に金が必要になります。  
持ち物… 緑の手帳、雨具、薬(必要な方)  
お申込み… 10/31(金)までに事務局へ  
※但し、バスの定員になりしだい締め切らせていただきますので、ご了承ください。

## 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：10/16(木)、11/20(木) 会場：ゆめあい和光3F 創作室  
10月は「ちぎり絵～秋～」 11月は「クリスマスカード」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：10/7(火)、11/4(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、月曜日 16:00~17:00)  
自由な発想で書道をしめます。会費1回200円(保険代込)  
日時：10/27(月)、11/17(月) 会場：ゆめあい和光3F 会議室

