

いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこズリくらぶ & ラララくらぶ

いろはクラブ
2月
流行のプレスレットを作りました♪
3月
フェルトで可愛い小物入れを作りました！



空とぶアシカくらぶ
フラフープや大きな
積み木を使いゲーム
を楽しみました♪

ラララくらぶ
季節の歌やベル、体操
などを楽しみました
^w^



かきっこズリくらぶ
見本を見ながら丁寧に書きました。

☆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！

会員募集と継続手続きのお願い

どなたでも会員になれます。ポコの活動を応援して下さい。
28年度の会費を受け付けていますので、よろしくお願ひします。

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
poco a poco poco a poco

81号



ぽこ春まつり

今年もあのゆるキャラが…?

今年も開催♪みんなで楽しみましょう^^

日時：4/16(土) 12:00~15:00

場所：ぽこの実前道路 ※雨天決行



電車+1万歩ウォーク！増上寺～東京タワー～旧芝離宮恩賜庭園～ゆりかもめ

徳川家菩提寺の増上寺や日本最古レベルの大名庭園を散策し、東京タワーやゆりかもめから現代の東京の街並みを堪能しましょう！

日時：5/14(土) 9時 和光市駅改札の向かい側集合 ※雨天中止(当日7時決定)
参加費：療育手帳を持っている方 2500円
(本人+介護人の交通費・大展望台、保険代、諸経費)
一緒に付き添い歩く方 100円(保険代、諸経費)

※自由行動での拝観料・自由選択の特別展望台料金は各自お願ひします。

持ち物：療育手帳、お弁当、飲み物、帽子、雨具、
汗拭きタオル、薬(必要な方)、おこづかい

申し込み：4/28(木)までに事務局へ



第14回通常総会のお知らせ

日時：5月29日(日) 13:30~15:30

場所：和光市中央公民館・会議室1

※総会後は懇談会の他に15:30~16:30

「本人部会」も計画しております。

正会員の方には約一週間前には総会資料を送付します。

当日忘れずにお持ちください。是非いらしてみなさんの声を聞かせてください。



★活動報告★

ボウリング大会

2/20(土)CKボウル新座で恒例のボウリング大会が行われ、8名のギャラリーに応援を受けて20名が腕を競い合いました。皆さん準備も慣れたもので、とてもスムーズにゲームに移り、若者たちの盛り上がりと頑張りが目立ちました。ゲームの後はいつものようにカレーを食べ、表彰式です。若者1位は大金さん。これまでの1位は220点台(2回合わせて)だったのですが、なんとダントツ295点。2位は小谷さんで240点(1ゲームだけならトップでした)。3位は二上さんで200点でした。ご家族の1位は今回も澄川さんで252点でした。表彰式の後は順番に景品を選び、そろ目賞の3名はおまけももらいました。



和光市民ロードレースフェスティバルに参加しよう!

3/13(日)和光市・和光市教育委員会・和光市体育協会が主催するロードレースに参加し、春の気配が感じられる樹林公園内の1km(ファミリー)コースを走りました。5kmをしっかりと走られた会員さんもいましたが、こちらは「私たちでも走れるよ!」と、わこうっちタオルをにぎってのペアで完走しました。みなさん練習より本番に強く、とてもいい顔でゴールしていました。



お花見&バーベキュー

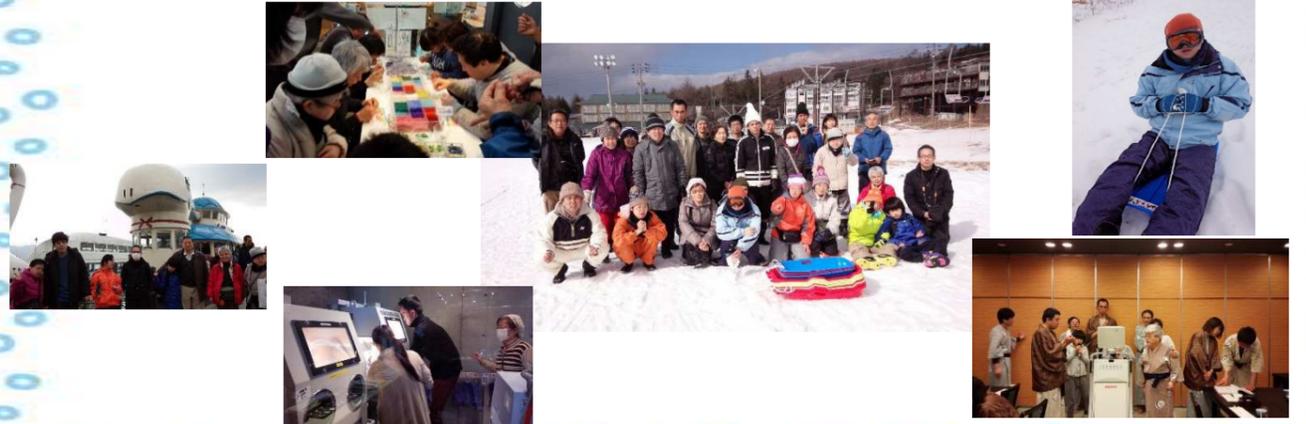
3/26(土)白子小学校さくらまつりでお花見バーベキューをしました。好天に恵まれお花見日和でした。肝心の桜は満開までもう少し!というところでしたが桜の木の下で焼きそば、千枝ミ、スープなど美味しい料理、飲物とおしゃべりを楽しんで素敵なひとときを過ごしました。



おおぞら号で行く～雪遊び体験一泊旅行～



3/5(土)～6(日)県バスのおおぞら号で、今回は長野県諏訪方面と山梨県小淵沢方面に行ってきました。インフルエンザが流行していた時期でしたが、予定のメンバー29名が一人も欠けることなく出発でき、全行程を楽しんできました。1日目の霧ヶ峰スキー場は、ギリギリそり遊びができるくらいに雪は少なかったですが、ポコのゲレンデ?と思う感じにほぼ独占状態で何度も登っては滑っていました。諏訪湖畔に下り、ホテルの近くから遊覧船に乗ったりタケヤ味噌会館に寄った後、ホテルに戻って入った温泉では、きれいな夕日が沈むのを見ることができました。おいしい料理を食べた後は、恒例のカラオケとビンゴゲームを楽しみました。2日目はSUWAガラスの里で手書き模様の印鑑やグラス、ガラス玉入りのビーズアクセサリーを作り、小淵沢へ移動。昼食後にシャトレーゼ白州工場を見学して食べ放題のアイスに舌鼓をうち、帰路につきました。



いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっコスズリくらぶ & ラララくらぶ

- ★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。参加費1回200円(保険代込)
日時:4/21(木)、5/19(木) 会場:ゆめあい和光3F 創作室
4月は「母の日のプレゼント」 3月は「作って遊ぼう」の予定です。
- ★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。参加費1回200円(保険代込)
日時:4/12(火)、5/10(火) 会場:ゆめあい和光3F プレイルーム
- ★かきっコスズリくらぶ(月1回、月曜日16:00～17:00)
自由な発想で書道をします。参加費1回200円(保険代込)
日時:4/25(月)、5/23(月) 会場:ゆめあい和光3F 会議室
- ★ラララくらぶ(月1回、水曜日16:00～17:00)
発声練習をして、かんたんな曲をみんなで歌ったり、ベルを楽しみます。
カラオケではありません。参加費1回200円(保険代込)
日時:4/6(水)、5/25(水) 会場:ゆめあい和光3F 演奏室

