


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 & ラララくらぶ

いろはクラブ

8月
自分で作ったかえるを飛ばして楽しみました。

9月
素敵なオリジナルケースを作っていました。



空とぶアシカくらぶ

皆さんうさぎのように軽やかに両足とびをしていました。

かきっこスズリくらぶ

秋にちなんだ言葉や果物を書きました。

ラララくらぶ

季節のうたを楽しく歌いました。



☆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。

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。

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
poco a poco poco a poco



スポーツレクレーション教室～パート2

9/6、9/13、9/27（台風の為中止になった8/30の代わり）和光市運動場内会議室で、昨年に引き続き体育協会とタッグを組み、スポーツレクレーション教室を開催しました。今回は3回とも平日の夕方だったので、みなさんお仕事の後でしたが、とても楽しみにして集まってくださいました。赤チームと青チームに分かれ、軽いランニングの後に昨年盛り上がったニチレクポール（室内ペタンク）のおさらい。◎をめざしての投球は、やはり盛り上がります。今年は新しく、Xロープバトル（4人で綱引きし、少し離れたところに置いたドレミマットを先に踏んだ人が勝ち）と、リングの的入れ（入れた的の点数を競う）ゲームにも挑戦しました。最後の日は、ニチレクポールをポッチャとカーリングが合体した独特のポコルールにし、しっかり赤青対抗戦にしました。それぞれが手に持った1球1球の行方を全員が注目して「入った!」「惜しい～」と白熱し、リングの的入れも対抗戦で赤青1点差に。最後のリング運びリレーで赤が勝ち、今年はずっと引き分けで終了しました。



カラオケ



8/27 (土) 13時～15時シダックス和光駅前クラブで、カラオケを楽しみました。今回は14人の参加で、大きな一つの部屋にはちょうどいい人数。ドリンクとスナック(ポップコーンやフライドポテト)をつまみながら、歌ったりマラカスやタンバリンでノリノリでした。十八番にしている昭和の名曲に混じり、最近の朝ドラのテーマ曲やAKB48、ジブリやアニメの曲、振り付け付きの元気なキッズソングもアクセントとなり、あっという間に2時間が過ぎました。



お料理教室



9/24 (土) 10時～13時半和光市中央公民館調理室で12名が参加し、お料理教室を開催しました。今回は秋のお彼岸期間中ということもあり「三色おはぎ」「きくらげと野菜の和え物」「お吸い物」「ヨーグルトゼリー」というメニューにしました。お母さん顔負けのていねいさで野菜を千切りして下さる方や、あんこをじょうずに丸めたり、炊いたもち米をついたり…包んだり…まぶしたり、初めての方たちもいろいろな場面で活躍して、おいしい料理が完成しました。三色が四色になりましたが、どれもおいしかったです!



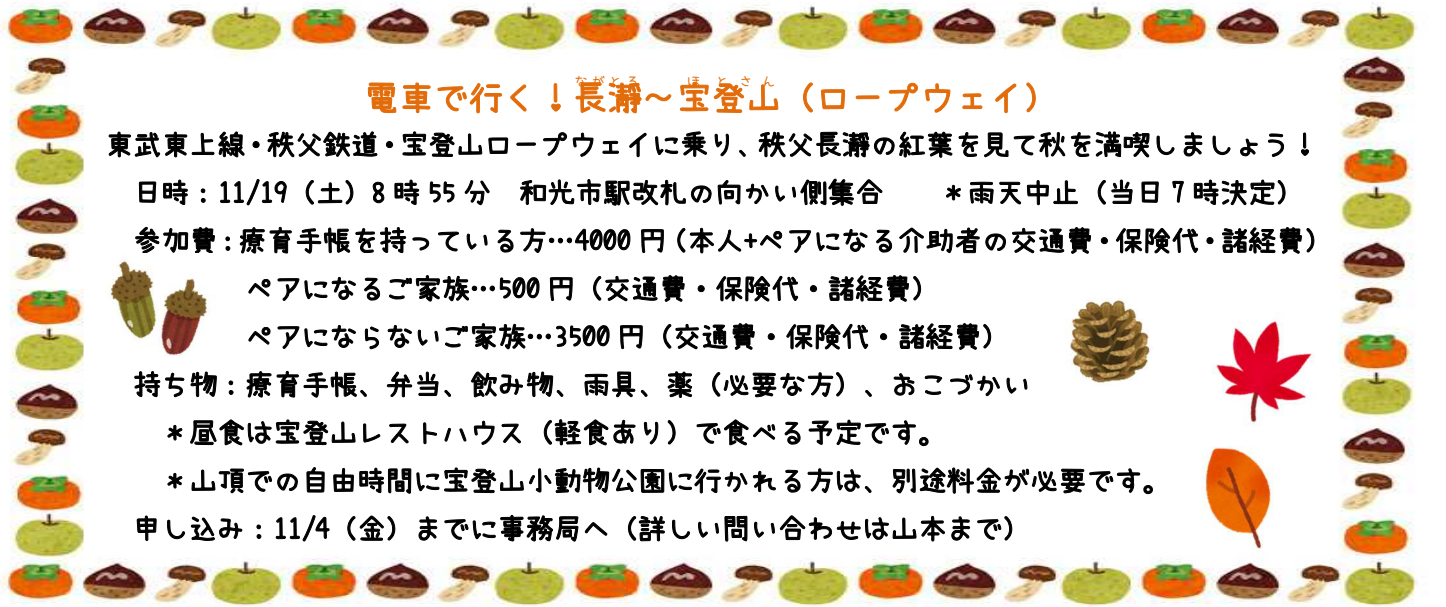
彩の国ふれあいピック秋季大会



9/25 (土) 7時半にポコ事務局前を出発し、熊谷スポーツ文化公園で開催された「ふれあいピック」に6名(家族+スタッフ7名)が参加してきました。久しぶりの晴れ間で暑い日でしたが、グランドゴルフ・100m走・四面卓球パレー・ポッチャ・フライングディスク・カーリング・玉入れ等、皆さんわくわく感いっぱいやりたいた競技会場を巡り、「楽しかったねー」と心地よい疲れとともに帰りました。



★活動予定★



電車で行く!長瀬～宝登山(ロープウェイ)

東武東上線・秩父鉄道・宝登山ロープウェイに乗り、秩父長瀬の紅葉を見て秋を満喫しましょう!
日時: 11/19 (土) 8時55分 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…4000円(本人+ペアになる介助者の交通費・保険代・諸経費)
ペアになるご家族…500円(交通費・保険代・諸経費)
ペアにならないご家族…3500円(交通費・保険代・諸経費)
持ち物: 療育手帳、弁当、飲み物、雨具、薬(必要な方)、おこづかい
*昼食は宝登山レストハウス(軽食あり)で食べる予定です。
*山頂での自由時間に宝登山小動物公園に行かれる方は、別途料金が必要です。
申し込み: 11/4 (金) までに事務局へ(詳しい問い合わせは山本まで)

お祭りに出店します!



- ① さつき苑まつり
10/22(土)9:45～14:30 さつき苑
出店: 焼きそば、豆腐製品
- ② 和光市民まつり
11/13(日)10:00～15:00 和光市役所
出店: チョコバナナ、豆腐製品
- ③ ゆめあいまつり
11/26(土)10:00～15:00 ゆめあい和光
出店: 豆腐製品、駄菓子



かがやくチャレンジ展



12/3(土)～12/9(金)
今年も和光市中央公民館ロビーにてぽこの活動を展示パネルで紹介、作品も展示しますぜひ来てください。

ぽこクリスマス会

12/17(土)16:00～開催予定♪
詳細は12/5発行でお知らせします☆



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 (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: 10/20(木)、11/17(木) 会場: ゆめあい和光3F 創作室
10月は「カラフル芳香剤」 11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: 10/4(火)、11/8(火) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム
- ★ かきっこズリくらぶ(月1回、月曜日 16:00～17:00)
自由な発想で書道をしめます。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/31(月)、11/21(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)
季節の曲をみんなで歌ったり、ベルを楽しみます。参加費1回200円(保険代込)
日時: 10/12(水)、11/30(水) 会場: ゆめあい和光3F 演奏室

