



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 & ポッチャくらぶ



<p>いろはクラブ 4月ムクロジを使ってプレスレットを作りました。 5月ミニティッシュケースを作りました。</p>	<p>ラララくらぶ 最後は振り付け付きの曲です。</p>	<p>かきっこスズリくらぶ 季節の言葉と「おいしい食べ物」「人間の体」をテーマに書きまし</p>
<p>ポッチャくらぶ 身長差約1mも一緒にゲーム(*^_^*)</p>	<p>空とぶアシカくらぶ 毎回白熱競技です。</p>	

ぽこパートナー

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どなたでも会員になれます。ポコ・ア・ポコの活動を応援してください。
令和元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 100号
poco a poco poco a poco



★活動報告

第17回通常総会

5/25（土）13:30~15:00 和光市中央公民館会議室1において第17回通常総会を開催し、全ての議案が承認されました。会員の皆さま、ご来賓の皆さま、お忙しい中お越しいただきありがとうございました。議事終了後には休憩をはさみ、ご家族グループは懇談を、本人グループは別室で本人部会をもちました。本人部会では風船運びゲーム、イントロクイズ、椅子取りゲーム、ミニボーリングを行いました。今回はスタッフもゲームに参加し、1位は圧倒的な差をつけた外谷さんが入賞、2位は小宮山さん、3位は山本さんでした。とても大盛り上がりの本人部会でした！



開会の挨拶



閉会の挨拶



本人部会の様子



懇談会の様子

フライングディスクを楽しもう！

昨年同様埼玉県障害者フライングディスク協会から講師を招き、今回はフライングディスクをたくさん楽しみましょう！

日時：7/6（土）13:30~15:15

場所：和光南特別支援学校体育館

持ち物：汗ふきタオル、飲み物、参加費500円（講師謝礼、保険代等）

申し込み：6/28（金）までに事務局へ



★活動報告★



お料理教室

4/13 (土) 和光市中央公民館で春の献立を作りました。16名の参加者が2つの調理台に分かれ、今まさに旬の“たけのこ”を使って「たけのこごはん」と「若竹汁」、オレガノの香りが食欲をそそる「鶏肉のソテーマスタードクリームソース」、もうすぐ“こどもの日”ということで「柏餅」を、それぞれ作りました。たけのこや油揚げを薄く切り調味料と一緒にご飯を炊いている間、柏餅づくりです。計って～混ぜて～レンジでチンしてから突いて～分けて～のぼして～あんこを包んで～柏の葉で包むという工程に取り組み、1個は食後のデザート、もう1個はおみやげにしました。



電車で行く! 両国国技館周辺散歩 

5/18 (土) 天気予報にずっとあった雨マークが消え薄日もさす中、39名の参加で両国に行ってきました。久しぶりに会うお顔、常連さん、めずらしいお顔などポコの街歩きでは記録的な人数での出発でした。和光市からは東京メトロ有楽町線と都営大江戸線乗り継ぎ両国駅へ。午前中は「江戸東京博物館」を見学しました。とても広い館内で自由行動でしたが、持ってみよう! 乗ってみよう! など体験コーナーでは多くの顔を見かけました。一緒のご家族も楽しめた時間で、もう少し見ていたかったという声もありました。記念写真を撮った後、JR 両国駅の隣りにある“両国江戸 NOREN(のれん)”に移動し、2階の「築地食堂源ちゃん」でランチタイムです。事前予約していたので時間は大差なく食べ終わることが出来ました。目の前の「国技館」は大相撲5月場所の真っ最中。敷地沿いには力士の名前が書かれたのぼりがところ狭しと立ち並び、出入口付近は力士の出待ち・入り待ちを楽しむ人たちがあふれていたため、なんとか隅の方で予定の記念撮影をしました。その後はまた自由行動で、国技館の隣りにありこじんまりとしたオアシス「旧安田庭園」や、関東大震災と東京大空襲の慰霊塔がある「横網公園」などそれぞれが思い思いの場所を回ってから集合し、また地下鉄を乗り継いで無事帰りました。



活動予定 ボーリング大会

日時: 7/20 (土) 9:20 和光市役所集合
10:00 ゲーム開始
13:00 前後和光市役所解散



場所: CK ボウル新座
参加費: 1800円
(2ゲーム・貸靴・カレー&ドリンク・景品・保険)
ゲームをしない盛り上げ隊は700円
申し込み: 7/12 (金) までに事務局へ
申し込み時にドリンクの種類もお伝えください。
(ホット・アイスコーヒー、ウーロン茶、コーラ、オレンジジュース、メロンソーダ)

おおぞら号で行く! 群馬伊香保一泊旅行

久しぶりの群馬県です。「伊香保グランドホテル」に泊まり、伊香保や沼田の「ロックハート城」などを巡ります。
日時: 9/14 (土) 8:20~15 (日) 16:30
参加費: 一人 20000円
申し込み: 6/5 から (27名になりましたら締め切らせていただきます。)
問い合わせ: 山本まで



ふれあいピック

昨年台風の為中止となりましたが、今年こそ! 参加希望の方は、6/19 (水) までに山本までご連絡ください。申し込み数により参加費用(交通費)は変わります。

日時: 10/27 (日) 9:30~ (7:30 出発) 15:00 (17:00 頃和光解散)

会場: 熊谷スポーツ文化公園

お申し込みメールアドレス: poconomi-0109@docomo.ne.jp

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 & ポッチャくらぶ

- ★ 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: 6/13 (木) 「作って遊ぼう」、7/11 (木) 「スポンジ de ケーキ」
会場: ゆめあい和光3F 創作室
- ★ 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: 6/4 (火)、7/2 (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ます。参加費1回 200円 (保険代込)
日時: 6/24 (月)、7/29 (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い、ベルを楽しみます。参加費1回 200円 (保険代込)
日時: 6/19 (水)、7/17 (水) 会場: ゆめあい和光3F 演奏室
- ★ ポッチャくらぶ (月1回、木曜日 16:00~17:00)
パラリンピックの正式種目“ポッチャ”を楽しみましょう。
14:30~15:30 はご家族・支援者に向けたクラブを開催しています。
日時: 6/27 (木)、7/25 (木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム

