

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
2月「びっくりトリュフチョコを作ろう」
バレンタインデーはサトイモを使ったトリュフチョコ。
3月「カレンダーを作ろう」
平成最後の月のカレンダーです。

ラララくらぶ
3月は卒業に
ちなんだ歌を
歌いました。

かきっこスズリくらぶ
二月・三月ともに季節の言葉と
平成の言葉を書きました。

ポッチャくらぶ
第1回ポッチャくらぶ杯は赤Aチームが
優勝しました(*^_^*)

空とぶアシカくらぶ
毎回の
縄跳びです

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。
30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

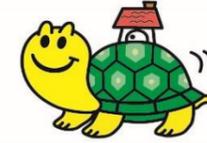
障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 **NPO法人ポコ・ア・ポコ**

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

99号

★活動予定★

第17回通常総会のお知らせ



日時 5/25 (土) 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「本人部会」15:30~16:30も予定しています。
*正会員の方には一週間前までに総会資料を送付しますので、当日忘れずにお持ちください。



お料理教室



春のメニューを作り、味わいましょう！今回は「タケノコごはん」「若竹汁」「鶏肉のソテー マスタードクリームソース」「柏餅（おみやげ付き）」です。

日時 4/13 (土) 10:00~
場所 和光市中央公民館調理室
参加費 500円 (食材費、保険代)
持ち物 エプロン、三角巾 (バンダナ)、手ふきタオル
お申込み 4/9 (火) までに事務局へ



電車で行く! 両国国技館周辺散歩



大相撲5月場所中の国技館の周辺を散策します。「江戸東京博物館」を見学し「築地食堂源ちゃん両国江戸NOREN店」で昼食の後、カラフルなのぼりが立つ国技館前を通って緑が広がる「旧安田庭園」や「横網町公園」でゆっくり散歩して和光に戻ります。

日時 5/18 (土) 8:50 和光市駅改札向かい側集合
参加費 療育手帳 (要介護) をお持ちの方とペアになる介護者...1600円 (それぞれ)
療育手帳 (要介護無し) をお持ちの方と上記以外の方...2000円 (それぞれ)
電車運賃を個々のPASMO等で支払う方...1200円
(交通費、昼食代、保険、諸経費が含まれます)

持ち物 療育手帳、参加費、雨具、おごづかい、薬 (必要な方)
お申込み 4/26 (金) までに事務局へ (詳しい問い合わせは山本まで)



★活動報告★

おおぞら号で行く! 北茨城一泊旅行

3/9(土)~10(日) 県バスおおぞら号に乗って、北茨城方面への一泊旅行をしてきました。なかなか予約が取れないと言われ稼働率日本一を続けている国民宿舎「鶴の岬」が幸運にも取れたため、部屋数の都合で募集人数を若干減らしましたが、まとまりのある22名で2日間を楽しみました。快晴の中恒例のバスレクをしながら北上し、「アクアマリンふくしま」に向かいましたが、近くで大型観光遊覧船に乗れることがわかり、滞在時間の後半で遊覧船「ふえにつくす」での小名浜港クルージングを楽しみました。船内は広く、ゆっくりおしゃべりしたり、甲板でのかもめやうみねこへの餌付け(かっぱえびせん)にはシニア層の方たちが夢中になっていました。



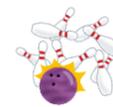
「鶴の岬」では、海間近の広い敷地内を散策したり、展望風呂に浸かったりしながら夕食時間を待ち、夕食後恒例のビンゴ大会とカラオケを楽しんで一日目のスケジュールは終わりました。

二日目は、国民宿舎「鶴の岬」で売りにしている水平線から昇る朝日の展望が若干の雲にじゃまされましたが、展望風呂や部屋のベランダから見ることで感動とともに始まり、午前中は同じ日立市内にある「かみね公園」へ。



広い敷地の中に動物園や遊園地、レジャーランド等々ありますが、のんびり動物園を巡っていたら滞在時間の残りが少なくなり、あわてて遊園地へ移動して、離れたレジャーランドに行きたかった方は諦めることになりました。

昼食の後は南下し「牛久大仏」へ。世界最大 120mの立像の中、エレベーターで85m部分まで上がったり、敷地内でたまたまやっていた猿の曲芸を観たりし、最後に集合写真を撮って帰途につきました。



ボウリング大会

2/16(土)いつものCKボウル新座で29名(ゲームは20名)が参加し、恒例のボウリング大会が開催されました。6レーンに分かれて9名の応援隊の声援を受け、色々なスタイルで投球します。豪快に投げる方もやさしく投げる方も、ストライクやスペアを出した時は本当にうれしそうでした。今回若者1位は小谷君(255点)でストライク数も1位の5回、2位は柏木君(220点)、3位は外谷君(217点)で、ご家族1位は石田母(小谷君と同じ255点)でした。



お花見



3/30(土)白子小学校の校庭で行われていた「さくらまつり」の中、21名でお花見をしました。花冷えの中、それでも雨じゃなくてよかったね、と話しながらスタッフといっしょに模擬店めぐりをして買い物をしたり、吹奏楽や和光太鼓の演奏を聴きながら焼きそばなどを食べたりしました。いつも背景にしているさくらの大木も参加者も、皆寒そうに記念写真に納まって、解散となりました。

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: 4/11(木)「ムクロジブレスレット」、5/23(木)「ミニティッシュケース」
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: 4/2(火)、5/7(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: 4/22(月)、5/27(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: 4/17(水)、5/15(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: 4/25(木)、5/30(木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム