

いろはクラブ & 空とぶアシカクラブ & かきっこスズリクラブ &
ラララクラブ & ポッチャクラブ



<p>いろはクラブ 8月「枝豆ボックス」おみやげに枝豆を少し 9月「キャップマグネットを作ろう」 ペットボトルのキャップでマグネットを作りました。</p>	<p>ポッチャクラブ どっちが勝ったかな？</p>	<p>かきっこスズリクラブ 八月はいろいろな花火の種類 九月は日本の有名な会社を書きました。</p>
<p>ラララクラブ 後半はリラックスして歌タイム♪</p>		<p>空とぶアシカクラブ 皆さん上手に跳べています。</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。
30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

96号

★活動報告★

スポーツの秋



秋の運動会シーズンですが、ポコ・ア・ポコでは一足早く9/4・11・18と3週連続でスポーツレクリエーション教室～パート4～を開催しました。今回も和光市体育協会との協働事業で、日中のお仕事が終わってから火曜の夕方、運動場の会議室を使用し行われました。今年の注目競技はフライングディスクです。7月の企画で皆さん体験されているので、とまどうことなく次々に的をねらいます。「ディスクビンゴ」と「ディスクカーリング（○ではなく◇でした）」に挑戦しましたが、3mラインから5mラインからねらい、練習の後の本番では抜いた数字の枚数や◇の中に入った点数で赤・青競いました。おやつ休憩をはさみ後半は、昨年初めて挑戦したネットを使つての競技でした。去年は、二人で息を合わせ、いかに遠くまで投げられるかでしたが、今年はキャッチボールのように、1・2の3！でクッションをお隣の組のネットへパスします。3回目には、みなさん上手に次々とパスができました。最後は恒例のリレーで勝負です。ドーナツタワーの上に最後いちごクッションを早く乗せた方の勝ちですが、一人ずつ走る他に、皆さん二人でネットに乗せ運びリレーが気に入ったようで、毎回2種類の勝負をしました。仕事の後にもかかわらず毎回大いに盛り上がり、最後に体育協会の山崎会長さんから、一人ずつ修了証をいただきました。



2012年から毎年参加していた彩の国ふれあいピック秋季大会（9/30）は、台風24号の影響で中止になりました。今年はポッチャモフライングディスクも練習できていたのでとても残念ですが、また来年の大会をめざして腕をみがいていきたいと思ひます。

★活動報告★

映画「ペンギン*ハイウェイ」を観に行こう！



8/18 (土) 14名がイオンシネマ板橋で映画を観てきました。ポコとしては2005年1月「ハウルの動く城」以来、久々の映画鑑賞でした。和光市駅に集合し、東武東上線に乗って3つ目の東武練馬駅に着くと、イオンは目の前です。前日にロードショーが始まり、テレビでもよくコマーシャルしていたので皆さん楽しみにされ、飲み物やポップコーンを購入して館内へ。中央の予約席に座り約2時間、ずっと目を輝かせていた方、途中気持ちよさそうに居眠りされていた方、少しでも小さく声を出された方もいらっしゃいましたが、大きな画面を仲間と一緒に観ることができ、満足そうでした。最後にはポスターを囲みにこやかな表情で記念写真を撮って、和光市に戻りました。

お料理教室



9/8 (土) 和光市中央公民館の調理室でお料理教室を行ないました。今回作ったのは“秋”を先取りメニューということで「栗ごはん」「きのこ汁」「五彩かき揚げ(さつまいも・にんじん・なす・サヤインゲン・エリンギ)」「和梨のコンポート」です。14名が2つの調理台に分かれ、それぞれ全メニューを作りましたが、どちらも熱心に野菜を切ったり、きのこをほぐしたり、普段は近づかない揚げ物にも挑戦した方もいました。洗いや移動・片づけも積極的でした。いつもは食べない天ぷらを完食されたり、栗ごはんをおかわりしたり…やはり自分で手を掛けた料理は格別ですね。

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: 10/18月(木)「秋を飾ろう」、11/15(木)「作って遊ぼう」
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: 10/9(火)、11/6(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: 10/22(月)、11/26(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: 10/31(水)、11/21(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: 10/25日(木)、11/29(木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム



★活動予定★

おぞろ号で行く! 筑波山(つくばさん)~日帰りウォーキング

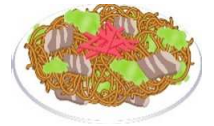
日時 11/3 (土) 8:20 和光市役所集合

※参加希望者が定員に達した為、締め切らせていただきました。



今年もお祭りに出店します!

- ・さつき苑祭り 日時 10/27 (土) 9:45~14:30
販売 やきそば・豆腐製品
- ・市民祭り 日時 11/11 (日) 10:00~15:00
販売 チョコバナナ・豆腐製品・駄菓子
- ・ゆめあいまつり 日時 11/23 (金) 勤労感謝の日 10:00~15:00
販売 豆腐製品・駄菓子



パステルシャインアート講座~パート3~

3年ぶりに三好千浪先生と一緒に作りましょう。今回は「星に願いを」をテーマとしたクリスマス仕様です。パステルを削って粉にして、小さめの画用紙にコットンや指で描いていくアート作品を、どなたかにプレゼントもできますね。

日時 12/1 (土) 10:00~12:00
場所 和光市中央公民館工作室
参加費 一人参加500円 親子参加900円
お申込み 11/23 (金) までに事務局へ



ちゃれんじど合同展示会出展(詳しくは次号)

12/4~12/9 予定
和光市中央公民館ロビー

クリスマス会(詳しくは次号)

日時 12/15 (土) 16:00~
場所 和光市中央公民館視聴覚



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