

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
8月…コスター
9月…作って遊ぼう「バズーカ砲」

ポッチャくらぶ
接戦を制し
青圧勝→

ラララくらぶ
みんな楽しみ、
歌の時間♪

かきっこスズリくらぶ
夏とジブリアニメの音楽を聴きました。

ぽこ・あ・ぽこ 102号
poco a poco poco a poco

★活動報告★

ぽこ秋まつり

今年のぽこまつりは恒例の春ではなく、秋に実施しました。少し暑かったですがお天気も良く、たくさんの方に来ていただき大盛況となりました。会員の方や児童デイサービスを利用いただいているお子さんを始め、多くの地域の方にも参加していただきました。くじ引きの際には、わこうっちにも登場してもらい、楽しい時間になりました。お手伝いに参加して下さった皆さんも本当にありがとうございました。またぽこまつり実施の際には、たくさんのご参加お待ちしております。



スポーツレクリエーション～パート5～

秋の恒例行事となってきた体育協会との協働事業「スポーツレクリエーション教室」が、今年も3週連続(9/3、10、17)和光市運動場の会議室で開催されました。毎回前半は昨年好評だったフライングディスクを使った競技「ディスクビンゴ」と「ディスクカーリング」に挑戦。スパン!と数字を打ち抜くと、大きな歓声が上がります。打ち抜いた枚数や◇の中に入った数を点数にして、赤組青組で競いました。休憩の後は新たに取り入れた「ソフトダーツ」と「フリー輪投げ」に挑戦です。投げる位置をそれぞれが決め、順番に練習をしてから本番はやはり赤組青組の点数がプラスされていきました。最後は、二人ずつネットにリングを乗せて運び、早く運び終えたチームの勝ちです。体育協会や市の職員もチームメンバーに加わって大盛り上がり。接戦が多く、楽しい時間が過ごせました。



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。
31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/>

★活動報告★



8/24(土)カラオケ館和光駅前店(旧シダックス)で、2年ぶりに夏のカラオケ大会を開催しました。名前は変わってもいつものお店のいつもの部屋、13名の参加者のみなさんが迷うことなく集合し、「壁紙が変わったね～」などと話しながら座る場所を決めました。順番にドリンクを選んできて、いよいよ始まりです。リクエスト曲を紙に書いてくる方が多いですが、書かれてある曲も書いていない方のリクエスト曲も順番に入れていきます。「次はだれ?」「私!」とマイクを譲り合い、ポップコーンやえびせんをつまみながら、楽しい時間は流れました。この日は「24時間テレビ」が当たる日で、「負けないで」や「サライ」もリクエストされました。自分のリクエストではなくてもなじみの曲が多く、みんなで歌おう!コーナーが盛り上がり、



おおぞら号で行く! 群馬伊香保一泊旅行

9/14(土)~15(日)台風の間、県バスおおぞら号で群馬県への一泊旅行をしてきました。この時期の旅行は初めてで、群馬県へも久しぶりです。“晴れ男”が多かったのか、1日目の伊香保も2日目の沼田も好天に恵まれ、良い旅になりました。心はずおラッピングバス、なじみの運転手さんたち、バスレクをしながら最初に向かったのは「おもちゃと人形自動車博物館」です。迷路のような館内に、昔(昭和)懐かしのおもちゃやポスター等々所狭しと展示され、一緒に参加のご家族もほっこりした時間が持てました。昼食に三大うどんの一つ「水沢うどん」を味わってから「伊香保グリーン牧場」へ。広大な敷地の中を奥のシープドッグショー会場まで行った方、列に並び乗馬を体験された方、ひっじやヤギと戯れ牧場の空気とアイスで締めた方等それぞれの時間を過ごし、伊香保ロープウェイへ。青空のもと気持ちの良い山頂での空気を味わった後は自由行動で、歩いて伊香保神社に向かったり、石段の温泉街を散策してから伊香保ランドホテルに到着しました。ビンゴの後、お楽しみのカラオケは機器のトラブルがあったため、逆に広々とした部屋で楽しむことが出来ました。2日目の「ロックハート城」では、津川雅彦さんが移築した西洋の城の中でサンタクロースコレクションを見たり散歩し、「吹割の滝」では観光客が多く渓谷沿いの半周で終わる方が多い中、1周コースに挑まれた方もいました。今回かけ足でしたが、思い思いの自然を満喫し帰途につきました。



★活動予定★ パラリンピック競技「ボッチャ」に親しもう!

ポコでは「ボッチャくらぶ」を始めて1年半になりますが、今回は会員に限らずご家族やお知り合いなど興味のある方が集まり、一緒に「ボッチャ」を楽しみましょう。

日時: 12/7(土) 10:00~11:45

場所: 和光市総合体育館サブアリーナ 参加費: 100円(保険代、経費)

持ち物: 上履き お申込み: 11/29(金)までに事務局へ

★活動予定★

電車で行く! 秩父駅周辺散歩

西武線の新しい特急電車「ラビュー」に乗り西武秩父へ。商店街を散策して「秩父神社」や「秩父まつり会館」をめぐる、秩父鉄道と東上線で戻ります。電車好きの方、車窓から紅葉を見に行きましょう。

日時: 11/17(日) 8:45 和光市駅改札向かい側集合 16:20 解散

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...それぞれ 2500円

療育手帳(要介護無し)をお持ちの方とペアになる方...それぞれ 3500円

ペアにならない参加者(東京メトロ・東上線はPASMO使用)...2800円

(交通費、入館料(ペアにならない方)、保険、諸経費が含まれます)

持ち物: 療育手帳、参加費、昼食代、おこづかい、雨具、薬(必要な方)

お申込み: 10/15(火)までに事務局へ(詳しい問い合わせは山本まで)

(特急の座席指定購入のため早くなっていますので、お気をつけ下さい。)



クリスマス会(詳しくは次号)

日時: 12/21(土) 16:00~

場所: 和光市中央公民館視聴覚室



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: 10/17(木)「モールあーと」、11/14(木)「クリスマスステンドグラス」

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: 10/8(火)、11/5(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: 10/28(月)、11/25(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: 10/2(水)、11/20(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“ボッチャ”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: 10/31(木)、11/28(木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム

