

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
10月「モールあーと」
11月「クリスマスステンドグラス」
すてきなアート作品です(^_^)!

ラララくらぶ
歌の時間は
リラックス♪

かきっこスズリくらぶ
十月は千葉県の言葉、十一月は
チャレ展作品を書きました。

ポッチャくらぶ
赤勝て!
青勝て!

空とぶアシカくらぶ
大縄回して30回
1番乗りです☺

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。
31年度(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 103号

poco a poco poco a poco

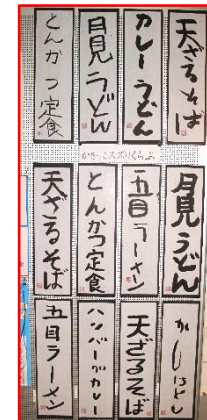


★活動予定1★

かがやくチャレンジ展!

☆12/3(火)~12/9(月)午前中まで

和光市中央公民館ロビーにて開催中のチャレンジ展で今年もポコの活動を展示パネルで紹介します。活動でみなさんが作った作品も展示しています。



ぽこクリスマス会

みんなで楽しくクリスマスを祝いましょう♪

日時: 12/21(土) 16:00~18:00

場所: 和光市中央公民館・視聴覚室 参加費: 500円

☆参加者はプレゼント交換品(100円程度)を持参してください。

内容: おたのしみ、ラララくらぶ発表、ゲーム
プレゼント交換会、サンタさんのプレゼント

お申込み: 12/13(金)までに事務局へ



パラリンピック競技

「ポッチャ」に親しもう!



会員に限らずご家族やお知り合いなど興味のある方の参加を募集しています!

一緒に「ポッチャ」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

持ち物: うわばき お問い合わせ: 山本まで

日本グループホーム学会全国大会 in 東京 2019 11/9・10
大会テーマ『一人一人の暮らしを支えるために』報告

2日間の講演・シンポジウムで共通していたのは、「意思決定支援」についてでした。意思決定支援は難しいことではなく、日々利用者の方々とお過ごし中で「どうしたい?」「何ができるかな?」と試行錯誤をしながら問いかけていく事がそのまま『ご本人が決める』=『意思決定支援』になっているはず。ご本人が訴えられない場合は、その人に合わせた選択肢を提示することによって、必要な時にご本人は意思決定支援を受けることができます。それは、利用者ご本人の権利と考えていきたいと思いました。

★活動報告★

ふれあいピック

10/27(日)熊谷スポーツ文化公園・彩の国くまがやドームで「彩の国ふれあいピック秋季大会」が行われました。昨年は台風で中止になってしまったので、2年ぶりの大会です。今年はいつもの時期にラグビーのワールドカップがあったため1か月遅れになりましたが、暑くも寒くも無い吹く風さわやかな気持ちの良い半日を、6組の参加者が楽しむことができました。なんとか間に合った開会式の後には、いつものように全員外に出て「グランドゴルフ」に挑戦。親も子も真剣にホールポストをねらってボールを打ちました。皆さんハーフコースで切り上げ、ドームの中で行われている「ディスクいろいろ体験(フライングディスクを使った競技)」や「スポーツ吹矢」を体験。以前ポコに「フライングディスク」を教えてくださいました協会の方たちと再会しました。外のベンチでお弁当を食べた後は、「玉入れ」です。ポコが入ったDチームが優勝(8チーム中)しました。午後はドーム体育館の中で「ポッチャ」の試合です。ポッチャくらぶの成果を期待したのですが、「チームぽこA」も「チームぽこB」もかしこまった試合で調子が出なかったようでした。その後同じ体育館内で「四面卓球バレー」に初挑戦しました。競技役員の方たちにも入ってもらって16人でコート囲み、ラケットでボールを転がし合うのですが、失点プレイ続出で皆大笑いしながらも止まらず100回のラリーをめざし達成！堅苦しい競技というより皆で1つのコート囲みプレイできたことが大いに楽しめたひとときでした。残り数分でも「ターゲットを狙え」に走り、投げる・転がす・蹴るを時間いっぱい楽しんでから帰途につきました。



電車で行く！秩父駅周辺散歩

11/17(日)天候の心配が全くない秋晴れの中、22名の参加で楽しむことができました。今回は行き帰り色々な電車に乗っての秩父駅近散歩です。前夜のテレビ番組「アド街ック天国」で偶然にも「秩父」が取り上げられ、予習で気持ちも↑で参加された方もいらっしゃいました。この日の大きな目的の一つ「西武線新型特急「ラビュー」乗車」では、皆さん自然に笑顔。足もとまでの大きな窓から秋の風景を眺めました。西武秩父駅からは秩父神社参道の番場商店街をぶらり散歩。国の有形文化財指定の建物などを眺めながら歩くと「秩父神社」が見えてきました。この神社は、毎年12/2・3有名な「秩父夜祭」(ユネスコ無形文化遺産に指定)が開催される場所です。昼食に秩父名物わらじかつなどを食べた後、神社の向かい側にある「秩父まつり会館」ではプロジェクションマッピングで夜祭の様子を体感したり、3Dシアターで秩父の四季折々のようすを観て、短い時間でしたが「秩父」に浸りました。秩父駅に併設されている地場産センターでお土産を物色した後、秩父鉄道～東武東上線と乗り継いで無事と光市駅に帰りました。



さつき苑まつり

焼きそばと豆腐製品を販売しました！



市民まつり

当たりくじ付きのチョコバナナ、駄菓子と豆腐製品を販売しました^v^



ゆめあいまつり

豆腐製品と駄菓子を販売しました！



おまつりに来てくださった方、手伝ってくださった方、ありがとうございました(*^*)

★活動予定2★

新年もちつき会

みんなで「おもちつき」をして、つきたての美味しいおもちを食べましょう！
 日時：1/18(土) 10:45 和光市駅北口集合
 (民家園に直接くる場合は11:00集合)
 会場：新倉ふるさと民家園
 参加費：100円(保険代)
 お申込み：1/10(金)までに事務局へ



新年カラオケ大会

あたたかい部屋でお昼を食べながら楽しくもりあがりましょう！
 日時：2/1(土) 12:00~14:00
 場所：カラオケ館和光駅前店
 (現地集合・現地解散)
 参加費：2000円(昼食、飲み物、部屋代、保険代)
 お申込み：1/24(金)までに事務局へ



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：12/19(木)「1月のカレンダー」、1/16(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：12/3(火)、1/7(火)、2/4(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：12/23(月)、1/27(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：12/11(水)、1/22(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：12/26(木)、1/30(木) 会場：ゆめあい和光3F プレイルーム

