

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：5/7（木）「花ふきん」 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：5/12（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：5/25（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：5/20（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“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：5/28（木） 会場：ゆめあい和光3F プレイルーム

新型コロナウイルスの影響  
で4月はゆめあい和光3階が  
使えないため、4月のクラブ  
はお休みです。

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。  
2020(令和2)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/>



ぽこ春まつり延期のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で、会報104号でお知らせしました2/29の「ボウリング大会」と3/28の「お花見」は中止となりました。4/25に予定していた「ぽこ春まつり」につきましても今年秋頃へ延期することにしました。不特定多数の方々と接する行事ですので、感染を予防するためには仕方ないことだと思います。2月からずっと抑制された生活が続き、またこれがいつまで続くのかわからないですが、いつもの日常に戻るまで会員の皆さんもご家族も、現在の生活のなかで楽しみを見つけ、笑顔で毎日を過ごしていただきたいと願っています。



★活動予定★

第18回通常総会のお知らせ



日時：5/31（日）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。



電車&バスで行く! 武蔵丘陵森林公園



新緑の自然を満喫してきます。たくさん歩きたい方は存分に、あまり歩きたくない方は新しくなった園内バスを利用して、いいところ取りしてきましょう。**※新型コロナウイルスの影響が長引き中止の場合は、お申し込みの方へ5/1までに連絡させていただきます。**

日時：5/16（土）8:50（雨天中止…中止の判断は当日7:30までにします。）

集合場所：和光市駅改札前柱付近

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…2000円（2名分）  
交通費・保険・諸経費が含まれます。

療育手帳（要介護無し）をお持ちの方と上記以外の方…300円（1名分）

保険・諸経費が含まれます。電車・バスはPASMOなどでの個別精算をお願いします。

\*園内バスを利用される方は、個々の精算をお願いします。

持ち物：弁当・飲み物・雨具・帽子・汗拭きタオル・敷物・薬（必要な方）・療育手帳・参加費

お申込み：4/30（木）までに事務局へ





★特集！クラブ活動紹介★

空とぶアシカくらぶ



ポコ・ア・ポコのクラブ（平日余暇活動）の先頭を切って2009年4月に生まれたものの一つが「空とぶアシカくらぶ」です。月に1回火曜日のお仕事が終わってからの時間帯（16：00～17：00）に、身体を動かしてゲームなどを行っています。皆さん輪になってあいさつの後、軽くストレッチをしてからランニングです。プレイルームの中を右回りに○周走って歩いて、今度は左回りに…。時々ビューンとスピードを出したり、走っているはずがどうみても歩いていたり、手をつないで走ったり、それぞれのスタイルです。そのあとは、並んでいるフラフープを片足や両足で飛んでからの布くぐりです。布くぐりは見事に十人十色で、さて今日はどんな形でくぐる？全員が終わると大縄跳び（一人ずつ）です。毎回続けているので皆さん上手になり、なかなか続かず切れ切れの波だった方が10回連続で飛べるようになったり、大回しの方も30回以上連続で飛べるようになりました。縄を回してくださるシニアボラの方は、それぞれ皆さんに合わせてくださり感謝です。最後は赤チーム青チーム対抗レースです。闘争心むき出しの方やクールに構えている方が交じり合い、それぞれ円陣を組み「がんばるぞー！えい、えい、おー！」一人ずつリレー方式でジェンガを積み重ね、フラフープを被せ、最後のクッションを乗せたらゴールです。毎回大盛り上がりで2～3回繰り返し、くらぶは終了します。



いろはクラブ

2009年4月に開始したあとの一つのクラブで、月1回木曜日に活動しています。毎回違う工作をする回や、作って遊ぼう！という工作+レクリエーションの回があります。毎回30～40分内で完成できるものを作るのは大変ですが、ボランティアの方たちのご協力のもと12年目に入りました。完成したら、作品の記念写真と作品を持ったみんなが「できましたー！」という笑顔での記念写真を撮るのが恒例となっています。作品の一部は毎年「かがやくちゃんじど展」に出品しています。



2月「大好き！バレンタイン」



3月「フラバンデクープ」



作って遊ぼう！

かきこスズリくらぶ

2013年4月に開始しました。前年、偶然ボランティアで書道を教えてくださるS先生と知り合い、ぽこの家「どんぐり」の入居者5名が「かがやくちゃんじど展」に展示するため行った書道教室で手ごたえを感じたので、対象を会員さんに広げたくらぶです。月1回火曜日に行っていて、毎回テーマにそって先生が書いてきてくださった20枚近くのお手本の中から、書いてみたいものを選び挑戦します。1枚のお手本を見て何枚も書く方や、1枚につき1枚書いたら次に挑戦したり、お手本に無い季節のお題や書きたい文字を熱心に書く方など様々ですが、皆さん最後は今日の1枚を先生に選んでいただき、記念写真を撮って終わります。ハーフタイムには、その日のテーマにちなんだものを題材にして、写真で選ぶ恒例の「本物はどっち？」クイズがあり、楽しい時間となっています。



ララくらぶ



2015年4月に開始しました。担当Yがやってみたかった音楽系くらぶで、月1回水曜日に行っています。“ドレミ・ストレッチ”（ドレミの歌に合わせてお仕事帰りの身体をほぐします）から始まり、次にその月の誕生日の方を歌でお祝いします。“ミュージックベル”を使っのイントロクイズ（季節の曲を数曲）の後は、皆さんにベルを持ってもらい“ドレミの歌”の演奏や、ピアノのメロディーに合わせて○□☆で表したハーモニーをベルで奏でます。最後は歌の時間。手作りの歌集ファイルには5年間で90曲ほどストックされていて、皆さんその日歌いたい歌をリクエストし、ボランティアKさんのピアノに合わせて全員で歌います。時には前に出て来て即興振り付きで歌うことも。年に1回ポコのクリスマス会で、“ミュージックベル”の演奏を発表しています。



ポッチャくらぶ



2018年4月に開始しました。それまでポコでは似ている“ペタンク”や“ニチレクボール（室内ペタンク）”をしたことがあり、「彩の国ふれあいピック」では年に1度“ポッチャ”を体験したことがありましたが、「2020東京パラリンピック」を控え正式種目であるこの“ポッチャ”に、もっと頻りに親しみ深めたい！と毎月1回木曜日に行っています。このくらぶは、会員の皆さんの前に1時間ほど支援者（ボランティア）のためのプレイ時間を設けており、ライン引き作業の後に楽しんでいます。皆さんストレッチの後は、赤チーム青チームに分かれて3名ずつ6名で試合開始。順番に出てゲームを進め、最後に今日の勝ちはどこ？と点数の発表で終わります。



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