

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

- ★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：7/2（木）「お楽しみ」 会場：ゆめあい和光3F 創作室
- ★空とぶアシカクラブ（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：7/7（火） 会場：ゆめあい和光3F プレイルーム
- ★かきっこスズリクラブ（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：7/27（月） 会場：ゆめあい和光3F 会議室
- ★ラララクラブ（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：7/15（水） 会場：ゆめあい和光3F 演奏室
- ★ポッチャクラブ（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：7/30（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6月はゆめあい和光3階が  
使えないため、6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/>



第18回通常総会

会報105号でお知らせした通常総会は、新型コロナウイルスの状況から開催を中止し、書面による総会とさせていただきます。皆さんの前で報告できない総会は初めてでしたが、今後も各事業において関わる皆さんの状況に添った運営が出来るよう、理事・職員一丸となって取り組んでいきたいと思っておりますので、今後もポコ・ア・ポコの活動にご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

電車&バスで行く武蔵丘陵森林公園 (5/16)

緊急事態宣言中であり森林公園も閉園していたため、中止としました。

おおぞら号で行く！山梨一泊旅行 (6/13~14)

県をまたいでの移動であり密の状態が多いため、中止としました。

★活動予定★

コロナを吹き飛ばせ！ボウリング大会

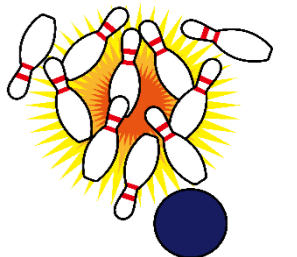
2月のボウリング大会から中止になったポコの余暇活動ですが、ボウリングで復活できたらいいですね！

※緊急事態宣言第2弾など7月の状況でまた中止の可能性もあります。

日時：7/18（土）9:20 和光市役所集合  
10:00 ゲーム開始  
13:30 前後 和光市役所解散

場所：C K ボウル新座  
参加費：1800円（2ゲーム・貸し靴・カレー&ドリンク・景品・保険）  
ゲームをしない盛り上げ隊は700円

お申込み：7/10（金）までに事務局へ  
申し込み時に、ドリンクの種類もお伝えください。  
（ホット・アイスコーヒー・ウーロン茶・コーラ・オレンジジュース・メロンソーダ）





## ★特集！★

## 新型コロナウイルスに奔走されての日々、会員のみなさん(一部)や ご家族の<今>をお聞きしてみました。(5月中旬時点) テーマは「近況」と「早く〇〇したい！」の2つです。

## 近況！

\* 平日はさつき苑へ行っています。休みの日は、ほとんど家で音楽を聴いたり、字を書いたり、ゲームをしたり、テレビを見たり。ずっと座っているので、お尻に根が生えるんじゃないかと不安になります。(YK)  
\* \* 下の子(高3)が学校がお休みで家にいるのでちょっと面倒くさいところもあるけど、お弁当作りもなく、早起きもしないので睡眠時間が増えて、体調がとても良いです。(YK母)

\* 「運動不足解消に体操！ダンス！」

ようかい体操第一、パプリカ、U.S.A、ジャンボリミッキーetc. 時間を決めて、YouTubeの動画を見て、楽しみながら歌いながら…1日2回 (YF)

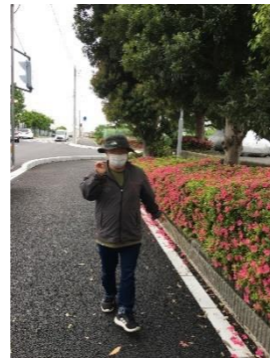
\* \* 親も一緒に楽しんでます。汗をかくほど、運動になってます。(YF母)

\* 今はステイホーム継続中、本人はお仕事行きたい！だめ！コロナ病だから我慢、我慢。こんなやりとりあり、毎日公園まで散歩その後、仕事場からもらった課題！これで工賃をもらえるとか、なんか気に入って頑張っています。(AI)

\* \* 思い通りにいかない事、いい経験かな？(AI母)

\* 自粛生活も二か月目に入りました。(5月時点)

毎日午前、午後一日2~3回の計1万歩前後の散歩。スマイルからの塗り絵等のお仕事プリント、三度の食事におやつタイム、お買い物への同行、と、退屈する間もない十分な日々です。長い休息と言った感じでしょうか。こんな時があってもいいみたいですね。(あっくんさん)



\* ポコのお友達、みんな元気かな？私は元気ですよ。ポコの5つのクラブが中止となり、楽しみにしていた旅行、ボーリング大会、お花見、ポコ春祭、全部中止となり残念でした。

誰にも会えないで寂しかったです。(やっちゃん)

\* 在宅で毎日工房のプリント。そしてウォーキング。夕方グループホーム泊へ。毎日頑張ります。(KM)

\* 4月半ばから在宅生活。5月から在宅支援を受けるも毎日、暇だ〜と呟く日々。

絵を描いたり、歌ったり、録画チェックに昼寝…でも暇！なので、なるべく散歩や手伝いをさせたり、一緒に遊ぶ等して日々を過ごしています。楽しみは朝昼晩の食事。

そんなに食べさせていないのに体重も〇kg増えて全体がまる〜くなってしまいました……トホホ (W)

\* 土日にランニングとウォーキングは、いつもと一緒にですが、光が丘公園を辞めて樹林公園にしました。歩いて公園まで行って走っています。新座の妙音沢という黒目川沿いの緑地があるのですが、最近ウォーキングで行っています。平成の名水百選に選ばれた湧き水です。すごく水がきれいたくさん湧き出ています。周りも森になっていて気持ち良いところです。(まあちゃん)

\* コロナ太りをせめよう、毎日ウォーキング、人がいないところでフリスビー等をやって遊んでいます。(NO)

\* 3月末から、さつき苑、ゆめちかをお休みしています。ずっと、家で自粛生活をしています。マンション敷地内のお散歩や樹林公園へお弁当を持って行き、お散歩、お昼寝をしていました。4月は体調も良く、毎日歩けましたが、5月になってからは、体調があまりよくなく、お散歩も、行くことが少なかったです。(はなちゃん)

\* 自宅での自粛になってから1か月、のんびりユーチューブで好きな音楽や電車やまる子ちゃんゲームの動画等自分で器用に見て楽しんだり、家族とウォーキングしたり、お手伝いしたり、好きなことだけしているので体調は良いのですが、みごとに膨らんだお腹は水分？脂肪？(TY)

\* \* 車移動生活だったのが、毎日息子に付き合い歩く時間が増えたため、身体には良い日々です。散歩道に咲く花々の名前を調べたり、成長を楽しみに歩いています。5人分の炊事洗濯が続きますが、貴重な生活と思いと少し頑張ります！(Y母)



## 早く〇〇したい！



\* 普段会えない友達に会いたい。(ヨーカ堂のゲームコーナーでゲームをしたい。)(YK)

\* \* イオン北戸田へ行ってブラブラして、美味しいものを食べたいな。(YK母)

\* 早く、すまいる工房に行ってみんなに会いたい！ポコのクラブをやりたい！(YF)

\* カラオケ (まあちゃん)

\* \* コロナが収束したらウォーキング大会に家族で行かれることが楽しみです。(まあちゃん母)

\* 早くコロナが鎮まり、みんなに会いたいなあ〜

ポコクラブで、みんなと元気に楽しくいろんな事をやりたいなあ〜 (やっちゃん)

\* \* 早く治療薬、ワクチンが出来ますように。そして医療体制が整うことを願います。また、日常生活の制限がなくなりますように。(KK)

\* 早く職場の皆に会いたい！お話ししたい！(W)

\* \* 早く安心して何処でも行ける世の中になって欲しい〜(W母)

\* 映画を観に行くつもりでいたので、映画は？と気にしています。

スマイルの給食献立表を熱心にみえています。早く食べたいなあ〜なんて考えてるかな？あっくんさん

\* どこかに旅行に行きたい！(NO)

\* \* 早く3度の食事から解放されたい。

友達に会っていっぱいおしゃべりしたい！(NO母)

\* もうすぐ、緊急事態宣言も解除されそうですが(5月)、早く安心して、さつき苑やゆめちかに通所したいです。(はなちゃん)

\* お友達とクラブがしたい！電車に乗ってお出かけしたい！(TY)

\* \* 一人で自由に動ける時間が欲しい！旅行や外食がしたい！(Y母)

