

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



<p>いろはクラブ 10月「バズーカ砲でおぼけ退治」→ペットボトルを使った空気砲でカボチャおぼけを落としました。 11月「作って遊ぼう!」→けん玉風です。 紙コップにうまく入るかな?</p>	<p>ラララくらぶ みんなに人気のパブリカ、2回目はダンス付きです♪</p>	<p>ポッチャくらぶ 赤組が爆勝ちの月も ●</p>	<p>空とぶアシカくらぶ ストラックアウトでスカッと!→</p>	<p>かきっこスズリくらぶ。 十月は目にみえないもの、十一月は乗り物を書きました。</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。
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

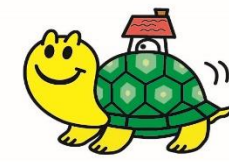
障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 NPO法人ポコ・ア・ポコ

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 109号
poco a poco poco a poco



★活動報告★

電車&バスで行く! 武蔵丘陵森林公園

11/7(土)久しぶりのお出かけ企画を、21名で楽しむことができました。5月に行く予定がコロナ禍で中止になった企画を再挑戦です。新型コロナも落ち着かず、天気予報でも中止になるかもしれない微妙な状況でしたが、朝になったらみなさんの願いが届いたのか、青空も多く秋風がさわやかな日となりました。検温&マスクOKで出発!一番心配だった電車やバスも想像より乗客は少なく、帰りは専用車両のような状態の時もありました。森林公園は全国で初めての国営公園で、東京ドーム約65倍の広さがあります。三密やソーシャルディスタンスとは無縁の環境で、のびのびと自然を感じ身体を動かしたい!という希望は充分かありませんでした。マイナスイオンを浴びたくさん歩きたい人、園内バスを利用して見どころポイントをめぐる人、アスレチックや遊具で遊びたい人、到着後すぐの記念撮影の後は自由行動とし、それぞれの森林公園を満喫していただきました。

(2ページにつづく)



★活動予定★

ぽこクリスマス会・新年もちつき会 中止のお知らせ

今年度のぽこクリスマス会と新年もちつき会は中止とさせていただきます。楽しみにして下さっていたみなさんごめんなさい。





武蔵丘陵森林公園 みんなの感想

天気に恵まれ、しばらくぶりの外出でした。人出は少なかったのですが、みんなはマスクを外しません。えらい！園内はハロウィンの飾りつけで、いつもとはちょっと違う。でも夜になって森の中を歩くのはこわーい！！お出かけ楽しかったです。(K.I.)



森林公園に行きました。おむすびを食べました。バスに乗りました。スズメバチがいました。オムレツハヤシライスを食べました。お花を見ました。モンブランソフトクリームを食べました。駅に行きました。電車に乗りました。和光駅につきました。タクシーに乗りました。どんぐりに帰り、カバンを取りに行きました。八百屋に果物、野菜を買いに行き、家に帰りました。(K.S.)



11月7日、ぽこの森林公園遠足に参加して来ました。1週間前の天気予報では傘マークもついていたのが、近づくにつれて曇りマークに。当日は現地に近づくにつれて青空ものぞき、林の中を散策するには、絶好のお天気に。でも息子に合わせて、園内はバスに乗っての移動でしたが、バスの中からも気持ちよい森林の空気を味わう事が出来ました。途中バスを降りて、ダリア花園散策。ダリアと云えば、田舎の庭先に咲いているポンポンダリアのイメージしかありませんでしたが、ポタンの花か？バラの花か？とも見まちがえるほどの色とりどりの大輪の花、その美しさに感激して帰って来ました。息子はと言いますと、散策の途中に見つけたソフトクリームを帰り際にやっと食べられたのと、お昼レストランでとろとろオムレツの乗ったハヤシライスを食べられたのが、一番の楽しい思い出になった様な遠足でした。(A.S.)



カレンダー見てはまだかまだかと楽しみにしていた「電車で森林公園」。帰宅後、「何が楽しかった？」のお父さんの問いに、「オムライス・アイスクリーム、いいだろ！」と得意げに答えていました。秋の風景より、ふわふわオムライスと、ビッグなマロンアイスの方が印象的だったかな。(あっ君さん)



森林公園に行ってよかったです。ぽんぽこが一番楽しかったです。また行きたいです。すごく楽しかったです。(黒澤めぐみさん)



たくさん歩いたのが楽しかった。そばの花を見た。お腹がすいて梅と明太子のおにぎりをおいしく食べた。(M.K.)



お花がきれいだった。チューリップが咲いていた。菊、梅桜、みかんの花、サザンカ。園内バスと一緒に乗っていた小さい子どもと母親の親子が微笑ましかった。(H.S.)



11/7(土)日帰り旅行で、電車とバスで、武蔵丘陵森林公園に行きました。いろいろな花を見たり、落ち葉をひろったりしました。お昼は、ピザを食べました。チョコアイスも食べました。おいしかったです。私は田中さんとみんなといっしょにがんばりました。たのしかったです。ありがとうございました。(やっちゃん)



レストランが楽しかった。急行電車に乗って楽しかった。たくさん歩いたけど疲れなかった。お家で食べるお土産を買って帰った。(T.O.)

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: 12/3 (木) 「1月のカレンダー」、1/14 (木) 「サイコロを作って遊ぼう！」
会場: ゆめあい和光3F 会議室2
- ★ 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: 12/8 (火)、1/5 (火)
会場: ゆめあい和光3F プレイルーム1
- ★ 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: 12/28 (月)、1/25 (月) 会場: ゆめあい和光3F 会議室1
- ★ 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: 12/16 (水)、1/20 (水) 会場: ゆめあい和光3F 会議室2
- ★ 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: 12/24 (木)、1/28 (木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム1

参加前の検温とマスク着用のご協力をお願いします。