



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 活動報告



**いろはクラブ**  
8&9月は新コップで作って遊ぼうシリーズ。クレーンやロケットでおやつをゲットしました。

**ポッチャくらぶ**  
最後はいつも全員1球赤青同点になりました。

**ラララくらぶ**  
久しぶりに△を持ち、「夕焼け小焼け」のきれいな和音を奏でました。

**空とぶアシカくらぶ**  
いつもと違う部屋で特別競技です。

かきっこスズリくらぶ  
季節の言葉と8月は競技名、9月は楽名を書きました。

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。  
2022(令和4)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☆ ☆銀行振込☆ (継続のみ)

加入者名: NPO法人ポコ・ア・ポコ 口座記号番号: 00170-8-722820  
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

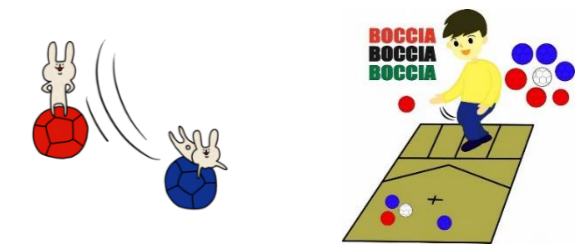
障害児・者の地域でのゆたかな暮らしをつくる会 **NPO法人ポコ・ア・ポコ**  
事務局 〒351-0111 和光市下新倉2-1-27  
PCmail: info@pocoapoco-wako.com TEL 048-463-8948 FAX 048-485-9715  
URL <http://www.pocoapoco-wako.com/> 携帯サイト <http://www.pocoapoco-wako.com/mobile/>

ぽこ・あ・ぽこ 120号 poco a poco poco a poco

★活動予定★ 「ポッチャ」に親しもう!

東京パラリンピックから1年が過ぎだいぶ浸透してきたかと思う「ポッチャ」ですが、ポコでもなかなかクラブ活動以外に親しむ機会はありません。今回もスポーツ推進委員さんと一緒にプレイします。興味のある方、ご家族も是非一緒に楽しんでみませんか?

日時: 12/3(土) 10:00~11:30  
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・マスク・飲み物・参加費  
お申込み: 11/25(金)までに事務局へ



模擬店出店

3年ぶりのおまつりに模擬店を出します。いつも販売していた焼きそばやチョコバナナは今回販売しませんが、お出かけの際は是非お立ち寄りください。

- さつき苑まつり 10/22(土) 10:00~13:00 豆腐製品(こすもす作業所製造)販売
- 市民まつり 11/13(日) 9:30~15:30 豆腐製品(こすもす作業所製造)・駄菓子販売
- ゆめあいまつり 11/26(土) 10:00~13:00 豆腐製品(こすもす作業所製造)・駄菓子・ペットボトル飲料販売



ぽこ・あ・ぽこ伝言板

NEW ポコ・ア・ポコのホームページをリニューアルいたします。令和4年10月22日に切り替わる予定です。



★活動報告★



# 彩の国ふれあいピック秋季大会



3年ぶりの「ふれあいピック秋季大会」が9/18(日)熊谷スポーツ文化公園で開催され、付き添い合わせて12名が参加して来ました。

3年前までの丸1日ばかりで色々な競技に参加出来た大会とは違い、4つのコース(走・跳・投体験コース、打つ体験コース、投げる・蹴る体験コース、対人型体験コース)のどこか1つだけに参加します。そして、そのコースの中で分けられたグループにより受付時間や体験時間が厳密に決められ、最低限の人との接触で滞在時間1時間強という短さで戻って来ました。

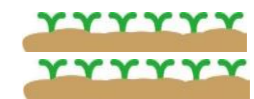
この日は超大型台風が九州に上陸し、台風直接ではないけれど和光市では大雨が降ったようですが、2台の車で向かった参加者は大した雨にも合いませんでした。ただ外での競技2コースは中止になり、ポコでもお一人は参加できませんでした。

今回参加の6選手は投げる・蹴る体験コースで、メインはフライングディスク、その他にターゲットを狙え(投げる・転がす・蹴る)を体験しました。フライングディスクはディスクアプローチと連アキュラシーとチャレンジアキュラシーの3種目で、○をたくさん通過したりゴールに入ると点数が高くなります。皆さんは広いドーム内で準備運動の後、順番にディスクを5枚ずつ投げ記録証に点数を書いてもらいました。

その後は、ボールでパネルを打ち抜いたり、ボールを転がしたり、ボールを蹴ってゴールしたところの点数を競いました。選手よりスタッフの人数が多く、皆さんの気合を受け止めてとても丁寧に一人一人対応してくださったので、短くても充実した時間を過ごせました。



# ぽこファーム特集



2年目の夏を迎えたポコファームでは茄子、丸オクラ、ピーマン、しし唐、唐など収穫できました。そして今年の見玉は「バターナッツかぼちゃ」が収穫できたことです。スタッフ全員食べたことがありません。形も色も見た目はひょうたんに似ていて、中はとても綺麗な黄色の実でした。甘みがありとても美味しいかぼちゃでした。普通のかぼちゃに比べると皮が薄く熱も入りやすく調理がしやすかったです。スタッフの間では牛乳等で煮るスープが簡単に美味しくできると大好評でした！来年は増量して栽培することに早くも決定いたしました。

ぽこファームの野菜はどんな種類でも味が濃く美味しく育ちました。細やかに手をかけてあげられませんが、その分成熟できた野菜は自らが強くなろうと頑張ってくれたお陰かもしれません！！

バターナッツかぼちゃ



オクラの花



豊作だったジャガイモ「キタアカリ」をご寄付のお礼として事務所前に設置しましたところ、多くの方々に美味しかったと嬉しいお言葉を頂きました。地域の皆様のご協力にスタッフ一同より感謝、御礼を申し上げます。

## いろはクラブ&空とぶアシカくらぶ&かきっこズリくらぶ&ラララくらぶ&ポッチャくらぶ 活動予定

- ★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。  
日時: 10/13(木)、11/10(木) 会場: ゆめあい3階 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。  
日時: 10/4(火)、11/8(火) 会場: ゆめあい3階 プレイルーム1
- ★かきっこズリくらぶ(月1回、月曜日 16:00~17:00)  
自由な発想で書道を行います。  
日時: 10/31(月)、11/6(月) 会場: ゆめあい3階 会議室1
- ★ラララくらぶ(月1回、水曜日 16:00~17:00)  
季節の曲などを楽しみます。  
日時: 10/19(水)、11/16(水) 会場: ゆめあい3階 会議室2
- ★ポッチャくらぶ(月1回、木曜日 16:00~17:00)  
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: 10/27(木)、11/24(木) 会場: ゆめあい3階 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

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