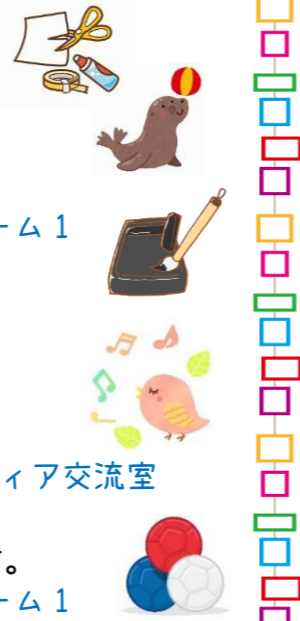


いろはクラブ & 空とぶアシカくらぶ & かきっこスズリくらぶ & ラララくらぶ & ポッチャくらぶ

- ★ いろはクラブ (月1回、木曜日 16:00~17:00)
参加費 1回 200円 (保険代込)
日時: 2/1 (木)、3/14 (木) 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)
参加費 1回 200円 (保険代込)
日時: 2/13 (火)、3/5 (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)
参加費 1回 200円 (保険代込)
日時: 2/26 (月)、3/25 (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)
参加費 1回 200円 (保険代込)
日時: 2/21 (水)、3/27 (水) 会場: ゆめあい和光3F ボランティア交流室
- ★ 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: 2/8 (木)、3/21 (木) 会場: ゆめあい和光3F プレイルーム1



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

☆ぼこパートナー募集☆

ポコ・ア・ポコでは、“ぼこふれんず”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。ぼこパートナーは、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。
2023(令和5)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UFJ銀行 和光駅前支店 普3509751

障害児・者の地域でのゆたかなくらしをつくる会 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

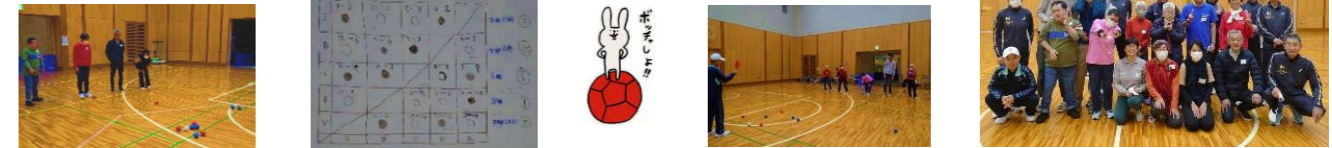
URL <http://www.pocoapoco-wako.com/>
携帯サイト <http://www.pocoapoco-wako.com/mobile/>



★活動報告★

ポッチャと親しもう!

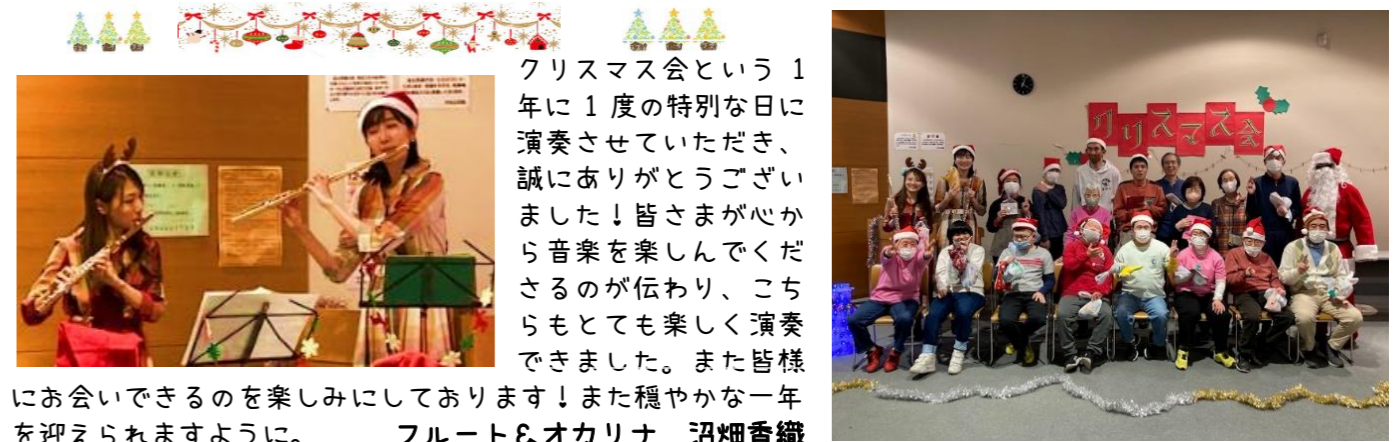
今年も12/9(土)和光市総合体育館サブアリーナで、和光市スポーツ推進員さんたちの協力のもと“ポッチャ”を楽しむことができました。ポコでは“ポッチャくらぶ”を始めて5年目ですが、同じメンバーだけではなくスポーツ推進員さんやご家族も同じチームになりポッチャを楽しむことができるこの機会は、参加者の皆さんもうれしそうでした。5つのチームの総当たり戦でたくさん試合ができ、今年も外谷さん親子と柏木さんのチームが1位でした。



★活動報告★

クリスマス

12/16(土)和光市中央公民館視聴覚室で、恒例のクリスマス会を開催しました。コロナに加えインフルエンザも流行っている時期でしたが、昨年より多い参加希望の方々が当日欠けることなく楽しめたことに感謝でした。今回も前半はミニコンサートで、フルート・オカリナデュオ「アサキとカオリ」のお二人にお願いしました。みんなの好きな「となりのトトロ」劇中歌メドレーや、バレエ曲「くるみ割り人形」、クリスマスにちなんだ曲、「虹」などを演奏され、途中色々な大きさの違う楽器の音色を聞かせてくださったり、お話しを交えて心温まる時間がもてました。コンサートに続き“ラララくらぶ”のメンバーが前へ出てミュージックベルを持ち、お二人といっしょに「きみをのせて」と「きよしこの夜」を合奏しました。後半のゲームは、参加者を半々にして“くだものビンゴ”と“野菜ビンゴ”です。それぞれ3位までにちょっとした景品がありました。大詰めプレゼント交換では、受付でプレゼントと交換した折り紙ツリーの中に番号シールを貼り、お誕生月の順番で好きなツリーと同じ番号のプレゼントをもらいました。最後はサンタさん登場です。プレゼントをもらい記念写真を撮って、お開きになりました。



クリスマス会という1年に1度の特別な日に演奏させていただき、誠にありがとうございました!皆さまが心から音楽を楽しんでくださるのが伝わり、こちらもとても楽しく演奏できました。また皆様にお会いできるのを楽しみにしております!また穏やかな一年を迎えられますように。フルート&オカリナ 沼畑香織

★活動報告★ 23年度ぽこファーム報告



2023年の夏は大変な猛暑が続く異常気象でしたが、ぽこファームも多大な影響を受けてしまいました。おくら、茄子、ピーマン、しし唐など、種を蒔いたり苗を植えたりしたものが正常に育たなかったり、あと一步のところまで枯れてしまったりと、一番収穫を期待していた夏野菜が残念ながら収穫までたどりつくものがほとんどありませんでした。そんな中でも夏以外に収穫をするじゃがいもや、バターナッツなどは沢山収穫ができました！

にんにく

秋に植えて越冬して育ちます。6月に収穫をしました。



じゃがいも

今年もきたあかりを植えました。気温が高かったせいか早熟となっており比較的小さい物でしたが、量は沢山獲れました。



バターナッツ

昨年大好評だったバターナッツは、昨年ぽこファームで育ったものから種を取りました。こちらは発芽率が高かったため沢山育ち、収穫量も多かったです。小さいものを食べてみましたが、しっかりと味がしていました。手軽に使い切れるので、料理に合わせて大きさを選べばいいのかな？と発見できました！



おくら

昨年ぽこファームで採れたおくらの種を植えました。元気に育ちましたが、最盛期に猛暑が続き収穫が難しくなっていました。



ほうれん草、大根は残念ながら生育不良でしたが、今はそら豆、にんにく、さやえんどう、かき菜は絶賛生育中です！



★活動予定★

ボウリング大会

冬のボウリング大会を開催します。ランチ無しで午後のプレイです。

日時：2/24(土) 12:50 和光市役所入口集合
13:30 ゲーム開始
15:30頃 和光市役所入口解散

場所：CKボウル新座

参加費：療育手帳をご持参の方 1600円 プレイするご家族 2200円

(2ゲーム、貸し靴、レーン予約、保険、景品)

応援付き添いの方 50円(保険)

お申込み：2/16(金)までに事務局へ



訂正とお詫び



会報127号で募集しました「おおぞら号で行く！三浦半島」の参加費に誤りがありました。1500円→3500円です。お詫びし訂正いたします。申し込まれた方には連絡済みで、すでに募集人数に達しております。

いろはクラブ&空とぶアシクラぶ&かきっコスズリくらぶ&ラララくらぶ&ポッチャくらぶ



いろはクラブ

12月には1月のカレンダー、1月にはペットボトルキャップを使った卓上ゲートボールをしました。



空とぶアシクラぶ

最後のリレーが終わり記念写真



かきっコスズリくらぶ
季節の言葉と十二月はフランスの外米、一月は前向きな言葉を書きました。



ラララクラブ

季節の曲にベルでハーモニーを奏でます。♪♪♪

ポッチャくらぶ

12月は10:11で青組が勝ち、1月は11:11で同点でした。

