

# SSKR CIL 東大和通信

第  
44  
号

編集 NPO 法人自立生活センター・東大和  
〒207-0014 東京都東大和市南街 1-22-6  
シティコート南街 1F  
TEL : 042-567-2622 FAX : 042-567-2912  
EMAIL : cil-ymt@violin.ocn.ne.jp  
発行所 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102  
障害者団体定期刊行物協会 定価 100円

## 利用者・アテンダントのみなさんへ



今年も当センターにたくさんのご協力をいただきまして大変ありがとうございました！年の瀬も迫る中、今年最後の交流をみんなで見守りませんか！利用者さんもアテンダントさんも一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。



**日 時** : 2024年11月30日(土) 17:00-19:00

**場 所** : 東大和市駅 BIG BOX 1階 カラオケボックス 宴会場 にて

**参加費** : 4,000円 ※アテンダントとして付添う方は2,000円

**参加申込** : 11月20日(水) 〆切

メール・電話にて申込をお願いします。

**TEL:042-567-2622 または 042-565-3739**

**Email: cil-ymt@violin.ocn.ne.jp**

## 学習会やイベントなどのお知らせ方法について

これまで、学習会やイベントのお知らせは、通信やハガキなどでお伝えしてきましたが、郵送代の値上がりを受けて、今後はメールを登録していただいた方については、通信以外にメールでもお知らせする方法を導入することにしました。

準備ができ次第、以下のアドレスから皆さんにお知らせをしますので、「迷惑メール」に振り分けられることがないように、設定をお願いします。

**cil-ymt@violin.ocn.ne.jp**

メールは、前年度、当年度に<自立生活センター・東大和>の会費をお支払いいただいた方にお送りします。

つきましては、メールでのお知らせを希望の方は、**11月末まで**に以下のQRコードより Google フォームにアクセスし、メールアドレスをご入力ください。

これまで、事務所とメールでやり取りをしている方は、再度お知らせいただく必要はありません。

ご不明な点などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

今後とも自立生活センター・東大和をよろしく願いいたします！



メールアドレスの  
登録はこちら！

## 今後の予定について

- ◇ 11/20(水) **みんなのステップ** 16:00-19:00
  - ・集合場所：ヤオコー東大和店 正面玄関前テラス
  - ・買い物をした後、ステップで調理、夕食を食べます！
  - ・参加費：1,000円 3日前までにご連絡ください。
- ◇ 12/7(土) **DVDを見る会** 13:30-15:00
  - ・伝説のDVD「養護学校はあかんねん！」を観た後、参加者同士で感想を語り合います。
  - ・場所：CIL 東大和事務所にて
  - ※参加される方は11月29日までにご連絡ください。
- ◇ 12/8(日) 13:00～16:00 東大和市自立支援協議会主催『東大和クリスマス大雑談（仮）』
  - ・場所 東大和市立中央公民館ホール・各教室

### 前回のみんなのステップの様子です！

9月20日(金)のみんなのステップの様子をお知らせします。ヤオコーで売り場をうろろろ・・・焼きめしとサラダと、フルーツもあるといいよね～と、売り場を見てみるとフルーツっていいお値段！

どうしようと迷っていると、仲山さんからヨーグルトはどう？と提案。それならバナナのせたらおしゃれだし、栄養バランスもいい感じ☆お値段もほかのフルーツに比べるとお財布に優しいねという事で採用！ステップに戻りみんなで野菜を切って調理したり、盛り付けを協力して作った料理が下の写真です。とっても美味しく出来ましたー👍だれでも気軽に参加してくださいね。お待ちしております。



9月20日の献立

- ・卵、玉ねぎ、焼き豚のいた飯
- ・大根とカイワレのサラダ
- ・ヨーグルトにバナナを添えてー



お米がいっぱいでこぼさないように慎重に・・・2人で協力しながらご飯を炒めました。

## 2024年度 会費納入のお願い



NPO 法人 自立生活センター・東大和は皆様の会費・寄付金が運営資金となっております。今後も障害を持っていても自分らしい地域生活を送るために必要な様々なサポートを提供していくためにご協力をお願い致します。

正会員 ①利用会員（当センターのサービスを利用される方）：3000円/年  
②協力会員（アテンダントさん・ドライバーさん）：1000円/年

賛助会員（資金援助してくださる方）：1000円/1口

団体会員：10000円/1口

ご寄付のご協力もお願い致しております。

郵便局：00100-9-46826

多摩信用金庫：0422636

特定非営利活動法人 自立生活センター・東大和

### スタッフのつぶやき・・・

東大和のイトーヨーカドーが11月29日「LICOPA 東大和」として新しくオープンするようです。新しく入るお店があるので今から楽しみにしています。東大和の中心地に、アクセスしやすく用事が一度に済ませるショッピングモールが出来るのはとっても助かりますね。

皆さんはどんなお店が買い物に行きやすいですか？私はトイレが心配なので多目的トイレがある事と施設内が車いすで移動しやすい所を選びます。

どんな人でも買い物しやすい施設になるといいですね！

NPO 法人 自立生活センター・東大和  
東京都東大和市南街1-22-6 シティコート南街1F  
電話：042-567-2622 FAX：042-567-2912

Email：[cil-ymt@violin.ocn.ne.jp](mailto:cil-ymt@violin.ocn.ne.jp)

<http://www.cil-ymt.com/>

