

がつごう
2月号



つうしん
たあふく通信
ちいきかつどうしえん
(地域活動支援センター)



へいせい ねん がつ にちはっこう
平成31年1月25日発行
だい ごう
第8号

たあふくスタッフの今年の抱負

やなぎさわ
★★柳澤★★★

ちょうなん ことしじゅけんせい わたし いちねんほつき いっしょ べんきょう
長男が今年受験生になりますので、私も一念発起、一緒に勉強しな
おも わたし かた いっしょ べんきょう
いと思っています。「私もやりたい!」とおっしゃる方、ぜひ一緒に勉強
きしの
しませんか?

★★岸野★★★

ことし ほうふ あそ ごころ わす まじめ なか わら こころ よゆう
今年の抱負は、遊び心を忘れずにです。真面目な中にも笑いを。心に余裕を
きもち ことし す おも
もちながら。そんな気持ちで今年を過ごしたいと思います。

ひご
★★肥後★★★

ねんめ とも なにごと せいしん も せっきよくてき と く
2年目のたあふくと共に何事にもチャレンジ精神を持って積極的に取り組
でみたいです。

ちょうり みな おい ちょうり しんせん きせつ
調理プログラムで皆さんに美味しく調理してもらえるように新鮮な季節の
やさいづく がんば
野菜作りも頑張ります。

のぐち
★★野口★★★

じぶん か なに か じぶん か なん か
自分が変わらなければ何も変わらない。自分が変われば何でも変わるをモッ
えがお えがお す わら じぶん ふくきた
トーに笑顔笑顔で過ごします。笑う自分に福来る。

たちかわししやかいふくしきょうぎかい ちいきかつどうしえん

立川市 社会福祉協議会 地域活動支援センター たあふく

とうきょうとたちかわしふじみちよう

そうごうふくし

ない

〒190-0013 東京都立川市富士見町2-36-47 (総合福祉センター内)

TEL: 042 (503) 9109 FAX: 042 (548) 1724

ホームページ: <http://www.tachikawa-shakyo.jp/chikatudou.html>

メール: chikatsu@tachikawa-shakyo.jp 開所日時 火曜日～土曜日 (9:00～18:00)

しゅくさいじつ やす

※ 祝祭日はお休みです。



がつ かつどう ほうこく
12月のプログラム活動の報告

かいめ きかく
かい ねんまつかい としあ はつもうできかく
2回目の企画ミーティングでは、クリスマス会や年末会、年明けの初詣企画の
しょうさい はな
詳細を話しあいました。
だ もの さんばいじんじゃ こうほ
メニューや出し物、参拝神社の候補をあ
いけんこうかん けてい
げ、意見交換をしながら決定しました。

がつ にち と たいそう ひ
12月8日(土) 体操の日



はじ かい ぜんじつ つく
初めてのクリスマス会。前日に作った
からあ どうじつあじつ
唐揚げや、当日味付けしたマカロニサ
ラダ・ピラフなどをいただきました。
ていきよう やさい
ボランティア提供の野菜やプレゼント
そうだつ たいかい あつ あつ
の争奪じゃんけん大会は熱く熱くなりました。

がつ にち けつ ねんまつかい
12月31日(月) 年末会



がつ にち と きかく
12月1日(土) 企画ミーティング



ようほう そ かた ようつう くび かいぜん つな
要望に沿った肩こりや腰痛・首こりの改善に繋
おこな てきせつ
がるストレッチを行いました。適切なスト
たいせつ つのだこうし
レッチが大切なんですよ。と角田講師。
ひ ば の こころ からだ の の
引っ張って～伸ばして～、心も体も伸び伸び
してくださったことでしょう(*^。^*)

がつ にち と かい
12月22日(土) クリスマス会



ゆうし かた てつだ つく としこし
有志の方に手伝っていただいて作った年越
いただ しよくご
しそばをみんなで頂きました。食後には
ぜんいん らいねん ほうふ はっぴよう
全員で来年の抱負など“ひとこと”発表を
き も きょうゆう
し、それぞれの気持ちを共有しました。
だんぼう き さむ ハ や あたた
暖房の効かない寒い部屋でしたが、心は温
よ ねんまつかい
かく良い年末会になりました。
みなさん、ありがとう!!



2019年2月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1/27 やすみ (休)	1/28 やすみ (休)	1/29	1/30 デザートの日	1/31	1	2 たいそうのひ 体操の日
3 やすみ (休)	4 やすみ (休)	5	6	7	8	9 カラオケの日 PC倶楽部
10 やすみ (休)	11 やすみ (休)	12	13	14	15	16 ちょうりひ 調理の日
17 やすみ (休)	18 やすみ (休)	19	20	21	22 デザートの日	23 きかく 企画ミーティング PC倶楽部
24 やすみ (休)	25 やすみ (休)	26	27	28	3/1	3/2

第4回企画ミーティングについて：

日時： 2月23日（土） 13:30～

場所：交流スペース

- 議題：
- ①新しい交流スペースの活用方法、必要もしくは欲しい備品
 - ②春のお花見について
 - ③その他



カラオケ機器使用に関して

交流スペースにカラオケ機器が設置されました

ひとりカラオケや有志カラオケも随時対応しますので、スタッフにお声かけください。



プログラム案内



2月2日（土） 体操の日

寒さで固まった身体をストレッチしよう

時間 14時から

集合場所 交流スペース

定員 10名

大勢の参加をお待ちしています



2月9日（土） カラオケの日

みんなで楽しく歌いましょう

時間 13時から

集合場所 交流スペース

定員 10名

- ・大勢の参加をお待ちしています。
- ・交流スペースのみ利用者には音などでご迷惑おかけしますこと、ご容赦ください。



2月16日（土） 調理の日

親子丼を作ろう

時間 11時から

集合場所 ランチルーム

定員 10名

※実費負担（300円）が発生します



2月22日（金） デザートの日

蒸しパンを作ろう

時間 14時から

集合場所 ランチルーム

定員 10名

※実費負担（200円）が発生します

