



8月のプログラム活動の報告

令和初のお出かけプログラムの行き先を
決定しました。横田基地の日米友好祭に
いってまいります。報告を楽しみにして
いてください(*^。^*)

8月7日(木)・16日(金) お掃除カフェ



生姜たっぷりの生姜焼きを作りました。こ
んなにたくさんの生姜を入れて大丈夫!?と
躊躇するほどの量でしたが、シャキシャキ
感が心地よい料理となりました。地元で採
れた夏野菜を付け合わせにして、本当に本
当に
お腹いっぱい。ごちそうさまでした。

8月27日(火) 女子会



ホットケーキを焼きました。生クリーム・
チョコシロップ・メープルシロップ・リン
ゴジャム・フレッシュ果物・冷凍フルーツ
などを自由奔放にトッピングし、自分好
みにカスタマイズしたものを頂きました。
美味しかったです(*^▽^*)

8月3日(土) 企画ミーティング



今月のお掃除カフェでは、お盆の思い出に
ついて語り合いました。家族一緒にお墓参り
したことや、食事が美味しかったなどの話
で、亡くなった方を偲びながら語り合う
ことで、私たちの気持ちもしっとりとしました。

8月17日(金) 調理の日



女子会で身体を動かしたいとの要望に
応えてヨガを行いました。利用者さんが先生
になって呼吸法やリラックスできるアーサ
ナ(ヨガ用語で座位・体位のこと)を体験
しました。DVDによるヨガも行い、経験者・
未経験者とも気持ちの良い時間を過ご
しました。またやりたいです(*^。^*)

8月28日(水) デザートの日



10月号

たあふく通信

(地域活動支援センター)



2019年10月25日
発行 第16号

9月には、これまで経験のないほど強い台風が来たり、この夏の最高気温を記録したり
しました。ニュースでは、台風の被害で電気が止まり、断水状態が数日続いている地域が
まだあります。あらためて、たあふくでも災害について皆さんと考えるおきたいと思
いました。

この通信を発行する頃は、秋を少しずつ感じることができるようになっているのでしょ
うか?

これから芸術の秋、スポーツの秋など、〇〇の秋といろいろと考えが浮かんで
きます。たあふくでもみなさんといっしょに〇〇の秋を楽しみましょう。



アールブリュット立川2019

今年も9月2日(月)から10月31日(木)まで、多摩モノレール駅や立川駅周辺の
商業施設・市内学習館等で開催されます。作家さんの気持ちが迫ってくるような作品が
多数展示されており、たあふく職員も何回か鑑賞しましたが、たくさんの感銘を受けま
した。それだけではなく、ひとの強さ・可能性・思いやりが個々をつなげてこのイベント
が長く開催されていることも伝わってきます。みなさんも是非足を運んでみてはいかか
ですか?これ好き!!という作品がきっと見つかりますよ。みんなで一緒に行く企画も立
てましたので、感想を語り合しましょう。詳しくはちらしまたは職員まで。

たちかわしゃかいふくしきょうざい

立川市社会福祉協議会 地域活動支援センター たあふく

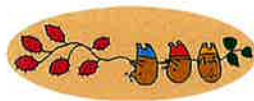
〒190-0013 東京都立川市富士見町2-36-47 (総合福祉センター内)

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)

※ 祝祭日はお休みです。



2019年10月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
9/29 やすみ (休)	9/30 やすみ (休)	1	2 お掃除カフェ	3	4	5 企画ミーティング
6 やすみ (休)	7 やすみ (休)	8	9	10	11	12 調理の日 PC倶楽部
13 やすみ (休)	14 やすみ (休)	15	16	17	18 たちせいれん主催 ボーリング大会	19
20 やすみ (休)	21 やすみ (休)	22 やすみ (休)	23 デザートの日 アールブリュットを一緒に見に行こう	24 お掃除カフェ	25 お掃除カフェ	26 PC倶楽部
27 やすみ (休)	28 やすみ (休)	29	30	31	11/1	11/2

★★ たちせいれん主催ボーリング大会

参加者募集のお知らせ

日時： 10月18日(土) 1時プレー開始
 場所： 立川スターレーン (定員5名)
 待ち合わせ： 12時 グランデュオからくり時計
 参加費： 無料
 持ち物： タオル・飲み物
 その他： くるりんバス代

(大人180円・障がい者割引運賃90円)

*詳しくは、同封のちらし、又は職員まで

・月アールブリュット立川2019へ

みんなで行こう

日時： A: 10月23日(水) 10時から12時
 B: 10月24日(木) 10時から12時
 C: 10月25日(金) 10時から12時

参加費： 無料

持ち物： タオル・飲み物

*詳しくは、同封のちらし、又は職員まで

プログラム案内



10月2日(水)・25日(金)

お掃除カフェ

みんなで交流スペースをお掃除しましょう

時間 2日・・・10時から

25日・・・13時から

集合場所 交流スペース

定員 無し

終了後ささやかなティータイムを催します。

(無料です)

*10月は、第1水曜日と第4金曜日

に開催します

10月5日(土) 企画ミーティング

みんなで決めてみんなで実行する

時間 14時から(終了予定 15時半)

集合場所 交流スペース

定員 無し

大勢の参加をお待ちしています

10月12日(土) 調理の日

お好み焼きを作ろう

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

*10月は第2土曜日に開催します

10月23日(水) デザートの日

スイートポテトを作ります

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