



がつ かつどう ほうこく  
9月のプログラム活動の報告

じっしゅうせい まじ そろじ  
実習生を交えたお掃除カフェになりまし  
ねんだい お はか むかし ばんぐみ  
た。年代が推し量れる昔のTV番組のこと  
じかん ないよう はびろ はな  
や24時間テレビの内容など、幅広く話  
じかん す  
し、すっきりおだやかな時間を過ごしまし  
た。

がつ にち ど たいそう ひ  
9月7日(土) 体操の日



はつさんか かた と  
初参加の方がおられました、すんなり溶け  
こ なんきょく うた  
込まれて何曲も歌われていました。カラオ  
にんき なかまいしき つちか  
ケはとても人気があり、仲間意識が培える  
じかい  
プログラムのひとつになりました。次回もお  
す かしゅ おはこ うた ひろ  
好きな歌手や十八番の歌をみなさんに披露し  
てください。

がつ にち ど ちょうり ひ  
9月21日(土) 調理の日



せんばいとつきよ き も たべ  
たあふくの専売特許?! 切って盛って食べる  
きわ  
の極みのようなフルーツポンチです。シャイ  
めだま くだもの  
ンマスカットを目玉に、フレッシュ果物と  
かんづめ も も そそ  
缶詰を盛り盛りし、サイダーを注いで、いっ  
うつわ  
ただっきまーす。器が小さめなのでお  
かわ  
替りしてもらい、満足度2倍です(^\_-)☆

がつ にち すい にち きん そろじ  
9月4日(水)・20日(金) お掃除カフェ



つか きんりょく いじ たいそう  
セラバンドを使って筋力を維持する体操をし  
つか かた さいしょ とまと はめん  
ました。バンドの使い方に最初は戸惑う場面  
す な たいそう だの  
もありましたが、直ぐに慣れて体操を楽しま  
かみはんき たいそう こんかい しゅうりょう  
れていました。上半期の体操は今回で終了  
おおせい さんか  
しました。大勢にご参加いただきありがとう  
ございました。

がつ にち ひ  
9月12日(木) カラオケの日



あま から  
甘めのシーフードカレーとちょい辛のキーマカ  
しゅるい かくはん  
レーの2種類を作りました。各班のサブリー  
さいはい ふ てぎわ  
ダーさんが采配を振るってくださって、手際よ  
おい かんせい しょくいん で まく  
く美味しく完成しました。職員の出る幕はほ  
な で き あ たんのう  
とんど無く、出来上がったカレーを堪能しまし  
さんかしゃ  
た(#^#) サブリーダーさん、参加者のみ  
なさま、ごちそうさまでした。

がつ にち きん ひ  
9月27日(金) デザートの日



がつこう  
11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)



ねん がつ にち  
2019年10月25日  
はっこう だい ころ  
発行 第17号



ことし あき みなさま す  
今年の秋は皆様どのように過ごされましたか。

たあふくでは、たちせいれんのボーリング大会に参加したり、アールブリュット立川の  
けんがく い だいかい さんか たちかわ  
見学に行ったり、もちろんプログラムで作ったスイートポテトを食べたりと、色々な秋を  
たの  
楽しみました。

いえ おな ところ びどう ちょうじかん わたし ゆた あき  
家では、同じ所に微動だにせず長時間いる私ですが、たあふくのおかげで、豊かな秋を  
す  
過ごさせていただきました。

これから寒い冬が到来しますが、寒さに負けず、たあふくパワーで頑張っていきましょ  
う。(でも頑張り過ぎず、適度に!!)  
きしの  
岸野



たっさう たの かい かり  
卓球を楽しむ会(仮)、スタート!!

たっきゅう りょうしゃ こえ たっきゅう たの かい かり  
「卓球がしたい!」という利用者さんのお声により、卓球を楽しむ会(仮)  
つく じっし みな の  
がスタートしました!! チラシ作りから実施まで、皆さんのいきおいに乗ってス  
じっし でき  
ピーディに実施することが出来ました。

だい かいめ だいせいきょう めい さんか たっきゅう とくい りょうしゃ しどう  
第1回目は、大盛況で11名の参加が! 卓球の得意な利用者さんのご指導によ  
みんなじょうだつ  
り、皆上達した模様。

だい かいめ すで じっしす じかい がつ よてい  
第2回目も既に実施済みで、次回は11月に予定しています。

プログラムよりもかな〜りゆるくやっていますので、ご興味のある方はご参加く  
ださい。

めいししょう  
ステキな名称  
ほしゅうちゅう  
も募集中♡



たちかわししゃ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

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



# 2019年11月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1	2
やすみ (休)	やすみ (休)					
3	4	5	6 お掃除カフェ	7 カラオケの日	8	9 企画ミーティング PC倶楽部
やすみ (休)	やすみ (休)					
10	11	12 女子会	13 デザートの日	14	15 お掃除カフェ	16
やすみ (休)	やすみ (休)					
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日 やすみ (休)
やすみ (休)	やすみ (休)					
24	25	26	27	28	29	30 調理の日
やすみ (休)	やすみ (休)					

# プログラム案内



11月6日(水)・15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 6日・・・10時から  
15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)

11月7日(木) 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(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

11月13日(水) デザートの日

パフェを作りましょう

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

\*11月は第2水曜日(11月13日)に開催します

11月30日(土) 調理の日

お好み焼きを作りましょう

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

\*11月は第5土曜日(11月30日)に開催します

★★ 企画ミーティング ★★

日時: 11月9日(土) 14時~

場所: 交流スペース

定員: 無し

テーマ: クリスマス会・年越しそば・初詣等

\*詳しくは、同封のちらし、又は職員まで

♡♡ 女子会 ♡♡

日時: 11月12日(火) 10時~

場所: 和室

定員: 無し

テーマ: 未定

\*詳しくは、同封のちらし、又は職員まで