



がつ かつどう ほうこく
1月のプログラム活動の報告

としあけ そうそう めい かた さんか おのの
年明け早々7名の方が参加してくださり、各々
そうじどうく て きれい みが あ いただ
掃除道具を手にたあふくを綺麗に磨き上げて頂
しょうがつ りょうり す かた
しました！カフェでは、お正月の料理や過ごし方など
きんきょう かた あ じかん
近況を語り合い、おだやかな時間になりました。

がつ にち すい にち きん そうじ
1月8日(水)・17日(金) お掃除カフェ



がつ にち と はつもうで
1月11日(土) 初詣



すわじんじゅ はつもうで い ねんぶし す
諏訪神社へ初詣に行ってきました。1年無事に過
かんしゃ ことし ねが こ まい
せたことへの感謝と、今年の願いを込めてお参りして
だれ ねが じゅうしょめい
きました。誰の願いかわかるように、まず住所氏名を
つ ねが い し
告げてからお願いを言うって知っていましたか？
としでんせつ
都市伝説？かもしれません。・

がつ にち か じょしかい
1月14日(火) 女子会



しょうがつ か たまがわ ふじ
お正月の3日に多摩川べりからダイヤモンド富士の
しゃしん と み いただ
写真を撮られたとのこと。見せて頂きましたが、と
すてき ざっし の しゃしん
ても素敵で雑誌に載ってる写真みたいでした。すご
らいねん じぶん と
い！！ 来年は自分も撮りたいなあ(*^▽^*)

がつ にち と ちょうり や どん
1月18日(土) 調理(すき焼き丼)



や くざい い とうふ しらたき はくさい
すき焼きの具材と言えば、ねぎ・豆腐・白滝・白菜
など な ぎゅうにく
等ですが、なくてはならないのは牛肉！
ぶた とり うし こんかい
豚でも鶏でもなく牛！！今回はオージービーフを
つか おうどう やき はくさい あぶらあ みそしる
使って王道のすき焼きにし、白菜と油揚げの味噌汁
おい たの
とともに美味しく楽しくいただきました。

がつ にち すい しらたま
1月22日(水) デザート(白玉ぜんざい)



しらたま みず か きぬ とうふ こ
白玉は、水の代わりに絹ごし豆腐で捏ねてヘルシー
し あ あま たか
に仕上げました。甘くてカロリー高めのでんぷいで
すこ ざいあくかんけいげん
すが、少〜し罪悪感軽減できたかな(^▽^)
さむ ふう ひ あたた じかん
寒い冬の日でしたが、ほっこり温まる時間となり
ました。



がつごう
3月号

つうしん
たあふく通信
ちいさかつどうしえん
(地域活動支援センター)



ねん がつ か ほんごう
2020年2月20日発行
だい ごう
第21号

みなさ〜ん。いよいよ春がやってきますが、ウキウキする準備は出来て
いますか??

たあふくでは毎週 毎週楽しいプログラムを用意しましたので、みんな

でウキウキモード全開になりましょう!!

同封のちらしを確認して、たくさん参加してくださいね。

お待ちしております(*^。^*)



がつ か
2月8日にインストラクターの
しどう はつ
指導により、初プログラムのヨガ
おこな
を行いました。

しん らんかいせつ し
♪新コラム欄開設のお知らせ♪

たあふく利用者さんに何かを語ったり
つた いただ ばしょ
伝えたりして頂ける場所として、
つうしんない らん かいせつ
通信内にコラム欄を開設することにな
りました。少ない文字数ですが、我こ
すく もじすう われ
そはと思う方は職員までお声かけく
ださい。
おも かた しょくいん こえ

コラムの名称も募集します(*^。^*)

「ヨガとは？」のお話を伺った後に、
きほんてき ようご たいい
基本的なアーサナ(ヨガ用語で体位の
い み おし めい
意味)を教えてくださいました。6名の
りょうしゅ めい しょくいん さんか しんしん
利用者と2名の職員が参加し、心身とも
リフレッシュできたようです。
まいつきじっし
毎月実施するプログラムになりますので、
ぜひさんか
是非参加してください!!

たちかわししゃかいふくしきょうざい ちいさかつどうしえん
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ょう
〒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。



2020年3月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休		お掃除カフェ	カラオケの日		種まき
8	9	10	11	12	13	14
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休	女子会				ヨガ PC倶楽部
15	16	17	18	19	20	21
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休				やすみ ⓧ 休	調理の日
22	23	24	25	26	27	28
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休				デザートの日	PC倶楽部
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
やすみ ⓧ 休	やすみ ⓧ 休					

種まきの日について

日時：3月7日(土) 13:30~30分程度

集合場所：ガスト 栄町店前

(立川市栄町3-45-1)

催し時間：12時15分

注意事項：菜園の様子により中止となる場合があります。その際は参加予定者へ個別に連絡いたします。

3月10日(火) 女子会

女子だけで楽しく会話しましょう

時間 14時から

活動場所 第1活動室

定員 無し

大勢の参加をお待ちしています

プログラム案内



3月4日(水) お掃除カフェ
第3週(祝日の為)お掃除カフェはお休みです
みんなで交流スペースをお掃除しましょう

時間 10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)

3月5日(木) カラオケの日
みんなで歌おう

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

3月14日(土) ヨガの日

みんなで身体を動かそう

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

3月21日(土) 調理の日

オムライスを作ろう

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

3月27日(金) デザートの日

桃味のゼリーを作りましょう

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