



がつ かつどう ほうこく  
7月のプログラム活動の報告

がつ にち もく たいそう  
7月1日(木) 体操

基本は着席での体操ですが、最後に立位でボクササイズを行いました。エイ・ヤツと発声を伴った動きで、更に汗が流れ落ちました。後日の程よい筋肉痛は、しっかり動けた証ですね。



がつ か すい にち きん そうじ  
7月7日(水)・16日(金) お掃除カフェ

カフェタイムでは、ワクチン接種に関するいろいろな話を体験者からお聞きしました。接種券の取得方法、接種後の感想、2回目接種についてなど、より参考になる話ばかりでした。お掃除も、毎回毎回隅々まできれいにしてくださり、ありがとうございます(\*^。^\*)

がつ か もく じょしかい  
7月8日(木) 女子会

今回のテーマは「美」です。お化粧や装いの「見た目の美」や、思いやりのある言葉遣いを心掛けるなどの「見えない美」が語られました。「見えない美」は素敵な笑顔や所作となって表現され、てると思うなあbyたあふく職員(\*^~^v)



がつ にち ど つうしんはっそう じゅんび  
7月24日(土) 通信発送 準備

今回は8名が参加され、内5名が初参加でした。担当の工程が早く終わると、手伝えますよと声をかけてくださったり、途中休憩の時には、SDGsについての会話をしたりしました。いつものように、手も口も良く動きました。楽しかった評価、ありがとう！



がつ にち ど じかん  
7月31日(土) DVDの時間です。

参加者のリクエストに添った作品を鑑賞しました。交流スペースのTVに映し出す為、5名しか参加出来なかったり、参加者以外の交流スペース使用制限をかけたりましたが、皆さん楽しく過ごされていました。次回も是非ご参加ください。



★★たあふく通信Twitter (M利用者さんのつづやき)★★

最近マニキュアとペディキュアをしました！夜中に急に起きてしまい、お腹が減ったなあ・何か食べたいなあ・と思ったけど、マニキュアを塗り始めたら食欲は忘れていました。私にとってのマニキュアはダイエットにも◎です。

3本180円の小さいピンを見つけたけど、使いすらそうだったので、普通サイズを買いました。結果成功(\*^▽^\*)職員より：きれいに塗れていて、色がとてもお似合いでした。また違うマニキュア・ペディキュアも見せてくださいね。



がつごう  
2021年9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 にちほつごう  
2021年8月25日発行  
だい ごう  
第39号

この原稿を書いている現在、とても暑い日が続いていますが、突然スコールのような雨や地響きのような雷に驚かれた方も多かったと思います。そんな中で1年遅れのオリンピックが始まりました。開催については、いろいろな意見がありましたが、テレビで競技を観るたびに感動している毎日です。選手の方々は、けがをしないよう頑張ってもらいたいです。東京オリンピックでも夜間の競技や試合があり、つい見入ってしまいがちで…(少し寝不足気味?) たあふくでもテレビを観て応援しています。一方で、新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない状況です。ワクチン接種した方も未接種の方も引き続き感染防止に努めていただきたいと思います。「新しいたあふく様式」も一部変更しておりますが、引き続きご協力をお願いします。

須崎



☆☆ たあふくに寄せられたリクエストカードの紹介 3rd ☆☆

リクエスト①：交流スペースでラジオ体操をしたい  
回答：9月1日より、1日2回、毎日行います。時間は、午前11:10、午後3:10です。  
\*時間・回数等、皆さんのご要望に応じていきますので、職員までお声かけください。(ちらし参照)



リクエスト②：調理やりたい  
回答：ごめんなさい。再開の予定がたちません。

リクエスト③：BS入れて  
回答：ごめんなさい。地上波の番組で楽しんでください。



リクエスト④：通信発送準備プログラムの開催日を土曜日にして  
回答：通信作成や発送日のタイミングで日にちを決めています。2021年度のスケジュールは決定していますが、2022年度からは、第〇週の〇曜日と確定させることも検討します。他のプログラム開催日、時間の要望も合わせて受付いたしますので、職員まで声をかけてください。



じかい しょうかい がつ よてい  
次回の紹介は、12月の予定です。

たちかわししゃかいふくしきょうざいかい 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/chiiikatudou.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)

※ 祝祭日はお休みです。





# 2021年9月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
8/29	8/30	8/31	1 お掃除カフェ	2 たいそう体操	3	4
5 やすみ ⓧ	6 やすみ ⓧ	7	8	9 じょしかい 女子会	10	11
12 やすみ ⓧ	13 やすみ ⓧ	14	15	16	17 お掃除カフェ	18
19 やすみ ⓧ	20 やすみ ⓧ	21	22	23 やすみ ⓧ	24 つうしんはっそうじゅんび 通信 発送準備	25 DVDの時間です!
26 やすみ ⓧ	27 やすみ ⓧ	28	29	30	10/1	10/2

# プログラム案内



9月1日(水)・9月17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 1日・・・10時  
17日・・・14時から

活動場所 交流スペース

定員 5名程度

\*お掃除の後は、生活の困りごとや知りたいことについて情報交換などを話しましょう

お茶

9月2日(木) 健康体操

気持ち良く体を動かそう

時間 14時から

活動場所 視聴覚室

定員 8名程度

\*参加をお待ちしています

9月9日(木) 女子会

女子だけで語り合ひましょう

時間 14時から

活動場所 和室

定員 7名程度

\*参加をお待ちしています

9月24日(金) 通信発送準備

たあふく通信の発送準備をしよう

時間 13時半から15時

活動場所 調理実習室

定員 8名程度

\*都合の良い時間だけでも参加いただけます

9月25日(土) DVDの時間です。

みんなで楽しみましょう

時間 : 13時から(2時間程度)

活動場所 : 交流スペース

定員 : 5名程度

\*鑑賞作品は未定

\*参加をお待ちしています



**注意**

秋のお出かけを企画中

10月のスケジュールを楽しみにしてください!

**注意** 9月のプログラム申し込み開始は、8月28日(土)からです

\*プログラムは、諸般の状況により中止させていただく場合がございます。