



12月のプログラム活動の報告

\*2日(木)ヨガ・18日(土)通信発送準備の報告は、スペースの関係上割愛させていただきました。

12月1日(水) 17日(金) お掃除カフェ

1日のカフェタイムではクリスマスツリーの飾り付けをしました。今年はLEDライトの巻き付けを工夫しましたので、とっても綺麗にチカチカしていました。17日は2021年最後のお掃除カフェです。1年の埃を払い新しい年を迎える用意が整いました(●^o^●)



12月11日(土) Xmasイベント 外出 @グリーンスプリングス

Xmasイルミネーションが少なめで見どころを心配しながら出発したのですが、素晴らしい夕日やカストーディアル(地面に水で絵を描くパフォーマンス)、プロジェクションマッピングなどを楽しむことができました。もちろん会話も♡♡ 笑顔の集合写真が撮れました。



12月14日(火) 女子会

プリザーブドフラワーアレンジを作ってみた! 初めて作る方ばかりでしたがサクサクと製作は進み、同じ花材を使っているのに個性豊かな作品が出来上がりました。お持ち帰りされ、自宅の一角が華やかになりましたとのコメントをいただきました。



12月25日(土) Xmasイベント DVD鑑賞

XmasらしいDVDを鑑賞した後、お楽しみ会も行いました。ビンゴやじゃんけん大会でプレゼントをゲットして賑やかに過ごしました(\*~)v なんかの講習会の写真みたいですか? いえいえ、皆さんがきちんとソーシャルディスタンスを保ってくださってるんです。感謝~



12月31日(金) 年末イベント 年末会

2年ぶりの年末会! 年越しそばの会!! 関西出汁のカップ蕎麦と天ぷら、デザートには果肉たっぷりゼリーを黙食でいただきました。暖房が効かない寒寒の室内でしたが、ほっこりぬくぬくになりました。1年の振り返り発表もしたよ。



★★たあふく通信Twitter (あるたあふく 職員のつぶやき)★★

1月上旬、思いもかけない積雪になった日、たあふくでは新年初のプログラム「健康体操」が開催されました。こんな雪道を通って参加して下さった方々の気概に触れ、私の「やる気スイッチ」がポチポチと連打されました。(たあふくのやる気スイッチも、ポチっされました!)



2022年2月号

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)



2022年1月22日発行  
第44号

2022年が始まりました。今年も皆さんの協力を仰ぎながら、「居心地の良いたあふく」を作っていきます。交流スペースやプログラムで、沢山の皆さまにお目にかかれるのを楽しみにしています。



利用者さん作のイラストです。「たい焼き」? (\*^.\*^\*)

★★ 年初恒例 職員抱負 ★★

雪の降った次の日に書いています。少し前までは雪が降ると何となくウキウキ気分だったのですが...最近では雪かき後の腰痛、道が凍ってコケる心配に変わりました。皆さんも気をつけて! 今年も良い1年になるようよろしくお願いします。 \*須崎\*



ゴージャスな幸せでなくていいから、日常のほっこりした幸せにたくさん出逢える(気づける)ような1年にしたいです。座右の銘は今年も「人間万事塞翁が馬」でござりまする。 \*基\*



昨年受けた健康診断では...。なので今年は健康管理に努めようと思っています。睡眠と食事、加えて運動に気を配っていきます。 \*酒井\*



あの人の名前は?、昨日何した?、今日の朝ご飯は何食べた?、そもそも食べた?(汗)と、記憶の薄い日が出現しがち。そんな日々の脱却目指して、海馬を活性化していきます。もちろん、今年も「口角上げ上げ」です! \*野口\*



たあふくにある雑誌で「人薬」「時薬」という言葉を知り、なんて奥深い言葉なんだろうと... 思っています。今年、自然の陽の光や風を感じる時間を増やしたいです。 \*津根\*



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。



# 2022年2月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1/30	1/31	1	2	3	4	5
やすみ (休)	やすみ (休)		中止 お掃除カフェ	中止 ヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
やすみ (休)	やすみ (休)	中止 女子会			やすみ (休)	
13	14	15	16	17	18	19
やすみ (休)	やすみ (休)				お掃除カフェ	通信 発送準備
20	21	22	23	24	25	26
やすみ (休)	やすみ (休)		やすみ (休)			卓球
27	28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
やすみ (休)	やすみ (休)					

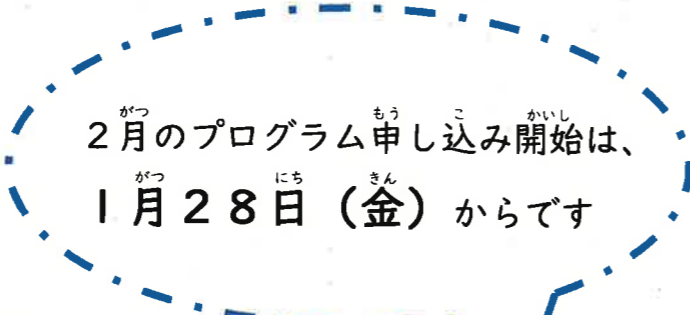
## 卓球

日時 : 2月26日(土) 13:30~  
 活動場所 : 交流スペース 近辺  
 定員 : 5名程度  
 持ち物 : タオル・飲み物など

\*動きやすい恰好で来てください  
 \*参加をお待ちしています



2月のプログラム申し込み開始は、  
 1月28日(金) からです



# プログラム案内



2月2日(水)・18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 中止 0時

18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



2月3日(木) ヨガ

気持ち良くストレッチしよう

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



2月8日(火) 女子会

女子だけで語り合ひましょう

時間 10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



2月19日(土) 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



注意

\*プログラムは、諸般の状況により中止させていただくことがございます

注意