



1月のプログラム活動の報告

1月5日(水) 21日(金) お掃除カフェ

5日は、2022年最初のプログラムでしたが、残念ながら未開催となってしまいました。
21日のお掃除カフェは中止とさせていただきます。



1月6日(木) 健康体操



予想外の積雪の中、3名の方が参加されました。自宅でも出来るスクワットの基本形を教えてくださいました。膝がつま先より出ないように腰を落とすと良いようです。講師に押さえてもらっていますが、きっちり出来ていらっやいますね(*^▽^*)
3月開催分で今年度最後となりますので、来年度も開催できるように是非リクエストの声を上げてください!!

1月13日(木) 女子会

事情により、残念ながら未開催となってしまいました(涙)
かわいいイラストを見つけたので貼ってみました。手芸でモノ作りする女子会も楽しかったですよね♡ 来年度の企画案募集してまーす。



1月22日(土) 通信発送準備
1月29日(土) DVDの時間です。



中止にさせていただきました。
ここでは、縁起の良い「招き猫」のイラストをお楽しみください。両手で招いているのは「金運」と「福」です。ちょっと欲張りさん?(笑)
*決して「お手上げ」ということではありません。

★★たあふく通信Twitter (Q利用者さんのつぶやき)★★

最近、こたつやふとんで寒さの対策を練って過ごしています。皆さまは体調はいかがですか?
元気に頑張ってこの冬を乗り越えて、すばらしい春をむかえましょう。

インフルエンザや花粉症にも気をつけて!

職員より: 「すばらしい春」って、ウキウキする響きがありますね。春はもうすぐそこです。



2022年3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2月19日発行
第45号

昨年、約3年かけて活動してきた目標が形になり、大きな達成感と使命感を感じる事が出来ました。が、次の目標は?モチベーションは?という気持ちと共に焦りのような感情が早々に芽生えました。ゆっくり達成感に浸っていれば良いものを...。貧乏性... (汗)。でも今は、「成し遂げた自分はすごい! 目標を模索している自分はえらい!」と自画自賛しながら、ゆる〜く考えていけばよいかなあと思っています。やりたいこと、そのうち何か見つかるでしょう。
同じような思いを経験された方はいらっやいませんか?一緒に「ゆる〜くゆる〜く」を合言葉に日々を過ごしましょうよ。とりあえずは(*.~*)



利用者さん作のイラストです。「きつね」さん(*.~*) あれ?

☆☆ たあふくに寄せられたリクエストカードの紹介 4th ☆☆

リクエスト①: 卓球をやりたい

回答: プログラム外で2回開催。プログラム化して2月26日に開催予定です。

リクエスト②: カフェインレスの飲料を用意して欲しい

回答: カフェインレスの麦茶等を切らさないようにいたします。
また、期日限定ではありますが紙パック入り野菜ジュースを用意しましたので、甘味飲料の代わりに是非。ビタミン、ミネラルを摂りましょう。

リクエスト③: 企画ミーティングの名称募集にご応募いただきました。

「地域活動支援チーム」はどうですか? カッコいいでしょ。
回答: 名称を考えていただきありがとうございます。候補のひとつにさせていただきます。



☆☆ 職員紹介 ☆☆

1月からお世話になっております。大塚あつこと申します。生まれも育ちも八王子です。猫が大好き、食べるの大好きです。じっくりお話を聞きますのでよろしく願いいたします。

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。



2022年3月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
2/27	2/28	1	2 お掃除カフェ	3 健康体操	4	5 企画ミーティング
6	7	8	9	10 女子会	11	12
13	14	15	16	17	18 お掃除カフェ	19 通信 発送準備
20	21	22	23	24	25	26 DVDの時間です
27	28	29	30	31	4/1	4/2 予告 お花見 (4/2 or 4/9)



企画ミーティング

日時：3月5日(土) 14:00~

活動場所：第一活動室

定員：無し

議題：2021年度振り返り
2022年度企画 ほか

*参加をお待ちしています

DVDの時間です

日時：3月26日(土) 13:30~

活動場所：交流スペース

定員：5名程度

上映作品：申込時に確認してください

*参加をお待ちしています

プログラム案内



3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・・・10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
ことについて情報交換などを話しましょう

お茶

3月3日(木) 健康体操

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

3月10日(木) 女子会

女子だけで語り合しましょう

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

女子会

3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 3月のプログラム申し込み開始は、2月25日(金)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ことがございます。