



がつ かつどう ほうこく
4月のプログラム活動の報告

がつ か すい にち そうじ
4月6日(水)・22日(金) お掃除カフェ

ねんどはつ ひさ かいさい ためすこ きんちょうぎみ しょくいん みな
22年度初&久しぶりのプログラム開催の為少し緊張気味の職員でしたが、皆さんの言動に助けられてお掃除も会話もスムーズに進みました。新規導入の充電式スティック型掃除機も良い仕事をしましたよ！まあ、操作して下さった方が良かったってことですけどね。今後のカフェでは、その時の時事や関心事を話そう！



がつ か もく
4月7日(木) ヨガ

けんこうけい こんねんと ぐうすうづき かいさい こきゆう
健康系プログラムとして、今年度も偶数月に開催。ゆったりゆっくりの呼吸をしながらヨガをしていきましょう。2年目になりますので、少おし辛く感じる姿勢もあるかもしれないけど、「なんちゃって姿勢」で誤魔化すのはOK。講師に叱られた場合は、「通信に書いてありました・・・」って言うても通じないと思いますので、自己責任でお願いしま〜す(笑)



がつ にち ど つうしんはっそうじゆんぴ
4月16日(土) 通信発送準備

つうしん お お かいさい はつさんか かた ゆいいつ とくてん すこ はや
通称「折り折り」を開催しました。初参加の方に、唯一の特典は「少しでも早く通信を読めること」とお伝えしたところ、次回の参加を約束して下さいました。こんなちょっぴりな特典でも人を引き付けることが出来るんですね。うれし
いっ、(^o^)! こんな感じで皆さんのお手元にお届けしています!!



がつ にち もく じょしかい
4月28日(木) 女子会

ねんどはつ じょしかい さんかもう こ すく ちゅうし
22年度初の女子会でしたが、参加申し込みが少なく中止とさせて頂きました。最近少ないんですよ。お申し込み…。魅力的に変貌する案、求む!



がつ にち ど じかん
4月30日(土) DVDの時間です。

しょじじょう なが なが かんしょう こんかい そうこ ねむ
諸事情により流れに流れたDVD鑑賞をしました。今回は倉庫に眠っていたプロジェクターとスクリーンで映像を、音声はサラウンドスピーカーを使用して映画館みたいな雰囲気を作ってみました。要改善箇所はありましたが、次回上映への期待大です。



★★たあふく通信Twitter (S利用者さんのつぶやき)★★

ぼく ようつうたいそう あくりよく たいそう かた ぜんご まわ あおむ はら ぶく
僕がやっている腰痛体操は、①握力をつける体操をする ②肩を前後に回す ③仰向けになり腹を膨らませたり引っ込めたりする ④上体を起こしへそを覗き込む ⑤仰向けで背中を反らす ⑥左右の膝を抱える ⑦左右の足を伸ばす の一巡を毎日しています。
職員より：毎日続けるって大変なことですよ。腰痛が緩和されますように。



がつごう
2022年6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
2022年5月21日発行
だい 48号

あめ ひ つづ せんたくもの た そと で ゆううつ
雨がたくさん降る梅雨の時期が近づいてきましたね。雨の日が続くと洗濯物は溜まり、外に出るのも憂鬱になって気分も落ち込んでしまい、梅雨が嫌いという方も多いのではないのでしょうか？私もその一人で、一番苦手な季節でもあります。ちなみに昨年の関東の梅雨入りは、平年より一週間ほど遅く6月14日ごろだったそうです。今年はどうなることやら(´Д`)トホホ

そんな私が梅雨の時期を乗り切るために 行っていることは、銭湯に行くことです。いつもより大きなお風呂に入り気分爽快。サウナでたくさん汗を流してデトックス効果。心身ともにリフレッシュしています。何かと体調を崩しやすい時期でもあります。皆さんも十分な睡眠と栄養ある食事で体調を整え、時折、気分転換も図りながら梅雨の時期を乗り切りましょう!! 寺島



☆☆ お知らせ：交流スペース一時閉鎖について ☆☆

施設内のエアコン工事を行いますので、下記の期間が閉鎖(条件付きで利用可期間あり)となります。ご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

6月7日(火)～11日(土)・・・閉鎖

6月14日(火)～17日(金)・・・エアコン無しを了解いただければ利用可

6月18日(土)・・・閉鎖

*面談(来所・電話共)は通常通り行う予定ですが、工事の状況により変わります。

*詳しくは職員までお問い合わせください。



☆☆ お花見に行ってきました!! ☆☆

4月9日(土)、たあふくの庭(?)昭和記念公園へ繰り出しました。桜はもう終わりかな?と思いつつ出発しましたが、まだまだ十分に見ごたえあり!!チューリップもたくさん咲いていて、賑やかな色のコントラストを楽しみました(*^。^*)
初夏を思わせる気温でしたので、木陰でひと休み。冷たい「アレ」があれば至高のひと時だったのに・・・。行列していたソフトクリーム売店から引き離れた職員が恨めしいと言ったとか言わなかったとか(汗)後日、私が一番食べたかったああと該当職員が告っていました(笑)



たちかわしや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/chiiikatudou.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6月 日程表



日	月	火	水	木	金	土	
5/29 やすみ (休)	5/30 やすみ (休)	5/31	1	2 ヨガ	3 お掃除カフェ	4	
5 やすみ (休)	6 やすみ (休)	← 交流スペース閉鎖 →				10	11
12 やすみ (休)	13 やすみ (休)	← 交流スペース →		条件付き利用可		18 通信 発送準備 交流スペース閉鎖	
19 やすみ (休)	20 やすみ (休)	21	22	23	24	25 DVDの時間です。	
26 やすみ (休)	27 やすみ (休)	28	29	30 女子会	7/1	7/2	

お知らせ
交流スペース 一時閉鎖について
 施設内のエアコン工事の関係で、下記の間、交流スペースを閉鎖いたします。
 ご不便をおかけいたしますが、ご協力の程よろしく願いいたします。
 6月7日(火)～11日(土)・・・閉鎖
 6月14日(火)～17日(金)・・・エアコン無しを了解いただければ利用可
 6月18日(土)・・・閉鎖
 *面談(来所・電話共)は通常通り行う予定ですが、工事の状況により変わります。
 *詳しくは職員までお問い合わせください。

注意
 6月のプログラム申し込み開始は、5月28日(土)からです

プログラム案内



6月2日(木) ヨガ

良い呼吸をしよう

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

6月3日(金) お掃除カフェ
 (6月は1度の開催です)

みんなで交流スペースをお掃除しましょう

時間 14時から

活動場所 交流スペース

定員 5名程度

*カフェタイムでは、話題を決めずに
 気楽にお話しましょう。

6月18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 第2活動室

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
 *当日は交流スペースの利用は出来ません

6月25日(土) DVDの時間です。

みんなで楽しく鑑賞しよう

時間 13時から

活動場所 視聴覚室

定員 10名程度

*参加をお待ちしています

6月30日(木) 女子会

女子だけで話しましょう

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

*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。