



がつ かつどう ほうこく
5月のプログラム活動の報告

5/27 (金) 開催のお掃除カフェの報告は、
スペースの関係上割愛させていただきました

がつ か ど きかく
5月7日(土) たあふくミーティング(企画ミーティング)

5名の方が参加くださり、21年度の振り返りや22年度の話を話しました。詳しくは、同封のたあふくミーティング報告書をご確認下さい。
たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。



がつ か もく けんこうたいそう
5月12日(木) 健康体操

普段動かし足りない筋肉を気持ちよく伸ばしました。少し痛いぐらいのストレッチもありましたが、肩こりが取れた、背中が楽になったなどの声をいただきました(*^。^*) 講師がいなくても自宅でひとりでも出来れば最高なんですけどね。なかなか出来ない、続かないのが運動・・・
だったら、たあふくのラジオ体操(毎日11:10・15:10にやってます)にも身体を動かして来てください!



がつ にち ど つうしんはっそうじゆんび
5月21日(土) 通信発送準備

常連さんや、手際の素晴らしく良い初参加さんのおかげで、とっても早く終了し解散となりました。すばらしい! ありがとう!!
今回も無事に、翌月のプログラムや、前月の活動報告を皆さんにお知らせすることが出来ました。来月もよろしゅうお頼みもうしますっ。



がつ にち か じょしかい
5月24日(火) 女子会

社協の新任研修で実習中の職員が参加しました。いつもの職員とは違った視点からの女子トークもたくさんできました(*^~^v



がつ にち ど たつきゅう
5月28日(土) 卓球

総当たり戦に新入職員も参戦! 決勝まで進出しましたが、優勝は参加者さんでした。賞品はみんなからの拍手~。パチパチパチパチパチ、(^o^)
リベンジを狙う職員vsディフェンディングチャンピオン。次回報告をうご期待。



★★たあふく通信Twitter (T利用者さんのつぶやき)★★

ある有名な方の言葉なのですが、出会う人に心の中で「この人にすべての幸せが雪崩のごとくおきます」と唱えると良いそうです。私はそれをやり始めて何か月か経ちますが、優しい気持ちでいることが多くなったと思います。職員より: 『情けは人の為ならず』ですね。良か良か♡



がつごう
2022年7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6月22日発行
だいごう
第49号

みなさん、こんにちは(^_^) 今年もあつという間に7月です。ついに夏です。昔からこの時期は大好きで、これから始まる夏のイメージ……海水浴、森林浴、花火大会、(子どもの頃には皆で集まり怪談で盛り上がることも?) 等々を楽しみにしたものです。最近では春から超高速で夏に変わっていくので、ワクワクを増殖させる期間も短く…また、とんでもない気温差に体が追いつかず、既にお疲れの方も少なくないかもしれません。でも大丈夫。そんな時は、温めのお風呂にゆっくり浸かると季節の感覚についていける体になるとか…とか…とか? お試しあれ。しかし、夏はまだこれからが本番! 太陽の恵み充ちる季節! 水分補給や熱中症対策に気を付けながら、「今年の夏」を楽しんでくださいね。(墓)



☆☆ リクエストカードの紹介 5th ☆☆

①: 健康系のプログラムに参加しましたが、とても良かったです。翌日も体調の良さが続きました。
⇒講師の方にもお伝えし、より良いプログラムになる様工夫していきます。

*今回の紹介はひとつでしたが、こんなことしたい、こんな点を改善して欲しいなどの声をたくさん聞かせてくださいね。声の積み重ねが「たあふく」の改善や向上に繋がる元になりますので、よろしくお願いいたします。



☆☆ 登録はお済みですか? ☆☆

2022年度の登録を受けつけています。登録料は500円です。
登録がまだ済んでいない方は、職員まで声をかけてください。



たちかわししゃ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/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7月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	1	2
やすみ Ⓚ	やすみ Ⓚ					
3	4	5	6 	7 	8	9
やすみ Ⓚ	やすみ Ⓚ		お掃除カフェ	健康体操		
10	11	12	13	14	15	16
やすみ Ⓚ	やすみ Ⓚ					通信 発送準備
17	18	19	20	21	22 	23
やすみ Ⓚ	やすみ Ⓚ				お掃除カフェ	
24/31	25	26 	27	28	29	30
やすみ Ⓚ	やすみ Ⓚ	女子会				卓球



7月のプログラム申し込み開始は、6月28日（火）からです

プログラム案内



7月6日（水）・22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 6日・・・10時から
22日・・・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。



7月7日（木）健康体操

体幹を鍛えて、動きやすい身体を！！

時間 14時から15時半

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



7月16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（予定）

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

7月26日（火）女子会

女子だけで話しましょう

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



7月30日（土）卓球

みんなで盛り上がりましょう

時間 13時半から15時（予定）

活動場所 第2活動室

定員 6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。