



がつ かつどう ほうこく
9月のプログラム活動の報告

がつ にち もく けんこうたいそう
9月1日(木) 健康体操

講師の励ましの元、毎回気持ち良い汗をかいています。今回は、何やらの
けぞってますね。普段伸ばすことが少ない腹筋にも効いていることでは
う。この姿勢って空を見上げるのも良さそう(*^▽^*) 胸いっぱい空気を
吸って、青空見上げて。ね。皆さんの頑張りに拍手～(パチパチ)



がつ か ど
9月3日(土) たあふくミーティング

8名の方が参加し、プログラムの振り返りや10月のお出かけの詳細
を話し合いました。内容等は、10月の通信に同封の「報告書」でお知ら
せ済みですのでここでは割愛させていただきます。皆さんの率直な意見
をありがとうございました。より良いたあふくになるよう、これからもご
協力をお願いいたします。

がつ か きん にち すい
9月9日(金)・21日(水) お掃除カフェ

21日のお掃除後は、6名でトランプのババ抜きをしました。イチ抜けさ
んとラストさんは、必ず質問に答えるという罰ゲーム付きです。誰がどん
な質問に答えたのでしょうか。参加者のみぞ知る(笑)



がつ か ど じょし ため
9月10日(土) 女子ヨガ(お試し)

初の試み、女子だけでヨガをしました。これは健康になろう! プログラ
ムではなく、ヨガを通して「人と人」の繋がりを大切にする時間が持てた
ら良いなあと企画しました。まずは、息を合わせてヨガをしてみよ。で
す。初めてにしては結構良い感じでしたが、これからこれから(*^-^*)



がつ か ど たつきゅう
9月24日(土) 卓球

台風に伴う荒天の中、6名+ボランティアの7名が集結。今回の優勝
は、前回の優勝者が全勝で連勝となりました(お強い!)。が、2位さ
んも負けたのは1試合のみ。実力拮抗! 次回の攻防も楽しみです。



★★たあふく通信Twitter(Y利用者さんのつづき)★★

熊のストラップを手作りしました。可愛く出来たと思います。

職員より: 超かわいい♡♡♡

にあ ど つうしんはっそうじゆんぴ ほうこく
*17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。



がつこう
2022年11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 にちほうこう
2022年10月19日発行
だい ころ
第53号



今年度も半分が過ぎました。この数年はコロナで振り回されてきましたが、今夏は地域のイベントなども工夫をしながら「3年ぶりの〇〇」とフレーズで、再開したものが多かったのではと思います。私自身、少し前まではすぐに「コロナ前は…」「3年前まで…」と話すことが多かったのですが、最近はそれまでの当り前? 日常的だった習慣の記憶が薄れつつあり、あいまいになってきています(進化?)。皆さんは、いかがですか?

ところで、10月初めまで実習に来ていた学生の方々は、ちょうどコロナ禍でリモート授業が多くなり、学生同士が集まる機会は少なかったと聞いています。それまでの学生の生活とはかなり異なってしまったようです。学生の3年間と私たち(誰?)の3年間の差は大きいですね。

コロナ前の記憶が薄れている私ですが、都合良く未だにコロナを理由にしまうことも多々あります。コロナの病気はまだまだ心配ですが、早く「〇〇スタンダード」として、普通な気分で生活しながら、皆さんに「たあふく」を利用していただきたいと思います。 須崎



☆☆ 上半期(4月~9月)プログラム振り返り ☆☆

35回のプログラムを開催し、延べ169名の方が参加してくださいました(右表参照)
暑い中、荒天の中、気持ち良い風の中、いろいろなことを想い感じながらたあふくまで通ってくださったことと思います。良い時間を過ごしてただけましたでしょうか?
下半期も、「健康になりましょう」や、「交流しましょう」などの目的を持ちながら楽しく開催していきますので、楽しみにしてくださいね。これからもご最厚ください(*^▽^*)

*参加くださった方からコメントを頂きました。

Aさん: 卓球が楽しい。夏のお試しランチ(集計外)企画が良かった。

Bさん: 外出は楽しいのでもう少し遠出もしたい。DVDの上映作品名を早めに知らせて欲しい。

大勢の参加やコメントをお寄せいただき、ありがとうございました。

2022年上半期プログラム集計

プログラム名	開催数	参加者累計
ヨガ	3	17
健康体操	3	17
卓球	3	17
お掃除カフェ	10	40
DVDの時間です。	3	11
お花見	1	9
女子会	3	9
女子ヨガ	1	4
通信発送準備	6	32
たあふくミーティング	2	13
総計	35	169

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/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11月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
10/30	10/31	1	2	3	4	5
やすみ 休	やすみ 休			やすみ 休	たあふく ミーティング	
6	7	8	9	10	11	12
やすみ 休	やすみ 休			健康体操		
13	14	15	16	17	18	19
やすみ 休	やすみ 休				お掃除カフェ	女子ヨガ 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	29	30	12/1	12/2	12/3
やすみ 休	やすみ 休					

注) 交流スペースにてプログラムを開催している時間帯は、参加者以外は利用できません
(お掃除カフェ)



たあふくミーティング

日時: 11月4日(金) 14時~15時
内容: 年末イベント 他
場所: 第1活動室
定員: なし



11月のプログラム申し込み開始は、10月28日(金)からです

プログラム案内



11月10日(木) 健康体操

体幹を鍛えてぶれない身体を作ろう

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

11月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 18日・14時から15時

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。

11月19日(土) 女子ヨガ(3回目)

女子だけでヨガをしよう

時間 10時半から12時

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

11月26日(土) 卓球

皆で楽しく動きましょう

時間 13時半から15時

活動場所 第2活動室

定員 5名程度

*参加をお待ちしています

11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 第2活動室

定員 8名程度

*参加をお待ちしています

♡プチ情報♡ 2022年忘年企画

8月に実施した職員プレゼンス企画のうち、好評いただいたものが再登場します

詳細は12月通信にて

*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。