



10月のプログラム活動の報告

10月1日(土) 外出 (@昭和記念公園)

夏を思わせる好天の中、特注弁当を持ってコスモス畑を目指しました。が、12時になると、「おっべんと、おっべんと」コール(笑)が湧き上がり、目的地前での昼食となりました。青空の下、皆で食べた特注弁当は美味でございました。ポッチャ対決もしましたよ!皆さん、来年は必ずコスモス畑を見に行きましょうね!?



10月6日(木) ヨガ



筋肉をほぐすストレッチや肺や内臓を整える呼吸体操を行い、なんとなく体調が良くなった気がするという感想をいただきました。“病は気から”と申します通り、そんなような気持ちになれば良いんです(*^▽^*)皆さんのひねりに注目です。

10月8日(土) 女子ヨガ

2回目の開催です。初参加2名、常連(?)3名でゆるっと開始。前回より身体が硬くなってると発言を受け、講師から「身体は食べ物から作られている」と教えていただきました。毎日柔らか〜いケーキ食べれば柔らかくなるうー(*^▽^*) まっ、違うでしょうけど。(←はい。違います!!)



10月7日(金)・21日(金) お掃除カフェ



勝手がわからずに立ちすくんでいる初参加の方に声掛けし、一緒に掃除をしたり、カフェタイムでも、皆で話せる話題を見つけたりしました。一体感って感じ。良い感じに整ってます!! (ふふっ♡)

10月27日(木) 女子会

久しぶりの女子会報告です。近況や習い事、お気に入りのご飯やさんの紹介などを気楽に話し合い、楽しい時間を共有しました。こんな女子会にしたいという想いも聞きましたので、職員、頑張ります。



★★たあふく通信(Z利用者さんのつづき)★★

ハスの花が今年も元気に咲きました。生きてると色々な出来事に遭遇します。来年もまた咲いてくれると思うので、今年も来年も頑張ります。職員より: 来年の開花写真、お待ちしております!!



2022年12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11月19日発行
第54号

あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。寒さも少しずつ厳しさを増し、冬の到来を感じますね。

ところで、12月といえば皆さんは何を思い浮かべますか。クリスマス、大掃除、イルミネーション、大晦日など様々なイベントがあります。また、クリスマスにはケーキにチキン、冬至の日にはかぼちゃ、大晦日には年越しそばなど12月ならではの食事もあり、楽しいことが盛りだくさんであるように思います。たくさんある中、私が真っ先に思い浮かべることは「すき焼き」です。え?なんで?と思われるかもしれませんが、私の家では大晦日はおそばではなく、すき焼きを食べていました。美味しかったなあ〜。因みにおそばは新年を迎えてから食べていました。年明けそばです(笑)

皆さん、今年はどうな年でしたか。年々、1年過ぎるのが早くなったように感じます。そのように感じる心理的現象を「ジャンーの法則」と言うそうです。1日1日を有意義に、大事に過ごし、1年を振り返った時に良い年だったと思えるようにしていきたいですね。

寺島



☆☆ 新職員からのご挨拶 ☆☆

11月よりたあふくでお世話になってすぎもといつみ

おります「杉本愛実」です。

皆さまに教えていただきながら、一生懸命頑張っていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



☆☆ 年末年始のたあふく開所スケジュール ☆☆

下記カレンダー通りとなりますので、ご確認の上、来所又はお電話をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
やすみ	やすみ	開所	開所	やすみ	やすみ	開所
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
やすみ	やすみ	やすみ	開所(通常カレンダー通り)			



2022年も残りわずかとなりました。体調には十分に気を付けてお過ごしください。

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12月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
11/27	11/28	11/29	11/30	1 ヨガ	2	3
4 やすみ 休	5 やすみ 休	6	7	8 ぬのぞうりつく 布草履作り	9 リース作り	10 じょし 女子ヨガ
11 やすみ 休	12 やすみ 休	13	14 リース作り	15 女子会	16	17 つうしん 通信 発送準備
18 やすみ 休	19 やすみ 休	20	21	22 ぬのぞうりつく 布草履作り	23 お掃除カフェ	24
25 やすみ 休	26 やすみ 休	27	28	29 やすみ 休	30 やすみ 休	31 ねんまつかい 年末会
1/1 やすみ 休	1/2 やすみ 休	1/3 やすみ 休	1/4 開所	1/5 開所	1/6 開所	1/7 開所

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)

12月31日(土) 年末会 みんなで年越しそばを食べよう!!

時間: 12時~13時半
活動場所: ランチルーム(予定)
参加費: 100円
*参加をお待ちしています

注意 12月のプログラム申し込み開始は、11月26日(土)からです

プログラム案内



12月1日(木) ヨガ

呼吸で気持ちを落ち着けよう

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

12月8日(木)・22日(木)・・・布草履作り

12月9日(金)・14日(水)・・・リース作り

夏の好評企画が冬に復活!

*詳細は、交流スペース内ちらしにて

*職員へ問い合わせください

12月10日(土) 女子ヨガ(4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

12月15日(木) 女子会

女子だけでお喋りしましょう

時間 14時から15時

活動場所 和室

定員 5名程度

*参加をお待ちしています

12月17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 9名程度

*参加をお待ちしています

12月23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 14時から15時

活動場所 交流スペース

定員 5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ことがございます。