



11月のプログラム活動の報告

*18日(金)お掃除カフェは、たちせいいん主催の映画鑑賞に変更になりました。

11月4日(金) たあふくミーティング

年末企画(職員プレゼンス第二弾、X'mas、年末会)を中心に話し合いました。また、交流スペースの使用方法や職員当番3交代制、ラジオ体操への意見をいただき、おおむね好評。趣味の会、クラブ活動、勉強会などを作って欲しいとの意見もいただきました。今回、特に皆さんから活発な意見交換がありました。5年目にしてやっとやっと・・・(涙) ありがとお～



11月10日(木) 健康体操



耳たぶを引っ張ったり、足の指を開くと血流が良くなる。スクワット後は筋肉を叩いてはいけない、さすってほぐすのが良い。アスリートが筋肉を叩いているのは、「さあ、いくぞ!」と競技前に脳に指令を送っているのだとか。なるほど! な情報満載の時間になりました。写真は何をやってるところ? => 「強く思えば叶う」ってことの実証場面です。なにに? どーいうこと? と知りたい方は職員まで。

11月19日(土) 女子ヨガ

カメラのバッテリー切れで写真無しです(涙) なので、この欄は、「楽しく女子だけでヨガをしました」と、クネットした猫でご勘弁ください(*^。^*)



11月19日(土) 通信発送準備



準備内容ごとに班を作り、その中で進め方を決めてもらいました。初参加の2名の方で封筒にスタンプを押す班になり、コミュニケーションを取りながら仕上げてくださいました。ちょっと面白いトピックスもあったのですが、紙面が足りなくて書けな～い。残念!!

11月26日(土) 卓球

連勝を阻止し新チャンピオンが誕生しました! 前回、前々回も惜敗でしたので、お喜びもひとしおかと存じます。バックスマッシュを決めたり、独自のサーブが繰り出されたり、白熱した時間でした。卓球してるうう



★★たあふく通信Twitter(たあふく職員のつぶやき)★★

おかげさまで、たあふく通信を楽しみに読んでくださる方が多いんですよ。ありがたいなあ。2023年も「たあふく」の様子をお知らせしていくよ、(o^o^o) みんなよろしくね!!



2023年1月号(年末年始号)



たあふく通信

2022年12月17日発行 第55号

本号は1月号ではありますが、年末の慌ただしい中にご覧になる方が多いようです。年末といえば大掃除。この時期のテレビでは、お掃除の達人と称する方々が、汚れ落としや家具の補修の裏技を披露してくれています。我が家では、障子の張替えをするのが恒例になっていて、紅白歌合戦を(見ることができず)聞きながら貼っていたこともありましたが、もっと早く終わるように裏技を使ってサクッと済ませたいものです。

そして掃除といえば、サッカーワールドカップで日本人サポーターが会場でごみ拾いをするのが話題になっていました。この原稿を書いているのは日本がスペインを破り、決勝トーナメント進出を決めた日。選手の活躍が大きく報じられている最中でしたが、「トップアスリート」ではなくても、日本人サポーターのような一人ひとりの活躍が陰の力となっていると感じました。

さて、「たあふく」でも、お掃除カフェでの皆さまの活躍により交流スペースをきれいにさせていただいています。ありがとうございます。そのほかにも様々なプログラムに参加して下さる方、相談を寄せて下さる方、そんな皆さまと共に個々が輝く「たあふく」を運営していきたいと思っております。

2022年はありがとうございました。2023年もどうぞよろしく願いいたします。在宅支援事業課長 小澤真治



☆☆ たあふくトピックス ☆☆

A利用者さんの話: 10月に英検2級を受験されました。受験に向けた日々の勉強はもとより、資料の請求・受験申請など煩雑な手続きもこなされ、無事受験日を迎えたそうです。今年は不合格となってしまったということですが、結果をお知らせくださった際のお顔付きには達成感が現れていたように感じました。いろいろなことに挑戦されている姿勢に拍手を送りたいと思います。合格目指してがんばってください!!

*この欄では皆さんの頑張っている姿をお知らせしたいと思っています。こんなことしてるなどの話がありましたら是非お聞かせください。たあふくTwitterへの投稿も募集しています。詳しくは職員まで。

☆☆ 年末年始のたあふく開所スケジュール(再連絡) ☆☆

右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
開所	開所	開所	開所	開所	開所	開所
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
開所	開所	開所	開所	開所	開所	開所

立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
 どうきょうとたちかわしふじみちょう
 〒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。



ねん がつ にっていひょう 2023年1月 日程表



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 ⓧ	かいしょ 開所	かいしょ 開所	やすみ ⓧ	やすみ ⓧ	ねんまつかい 年末会
1	2	3	4	5	6	7
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ	やすみ ⓧ		けんこうたいそう 健康体操		
8	9	10	11	12	13	14
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ				そうじ お掃除カフェ	
15	16	17	18	19	20	21
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ					じよし 女子ヨガ つうしん ほうそうじゅんび 通信 発送準備
22	23	24	25	26	27	28
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ				そうじ お掃除カフェ	たつきゅう 卓球
29	30	31	2/1	2/2	2/3	2/4
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ			ヨガ		

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)



1月のプログラム申し込み開始は、12月24日(土)からです

あんない プログラム案内



1月5日(木) 健康体操

気持ちよく身体を動かそう

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

1月13日(金)・27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 13日(金)・・・10時から11時
27日(金)・・・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

1月21日(土) 女子ヨガ(5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

1月21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

1月28日(土) 卓球

楽しく卓球をしましょう

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



*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。