



12月のプログラム活動の報告

か ど じょし にち きん そろじ
*10日(土)女子ヨガ、23日(金)お掃除カフェの
ほうこく かんけいしょうかつあい
報告は、スペースの関係上割愛させていただきました。

12月1日(木) ヨガ

ダウンドック(写真①)は、下がりがちな内臓を定位置に戻すのに有効らしいですよ。少し強めな動きになりましたが、なんとか出来ました！
はあ～疲れたあ～。。。心の声がつい出ちゃった(´_`)



12月15日(木) 女子会

3名の参加者で四方山話。「請求書デジタル化」の話題も出ました。紙が無くなるのは良いことだと思うのですが、なかなかハードルが高い点もあるしなあ。。。などなど時間内で話が終わらず、交流スペースへ場所を変えて2次会したみたいです(*。^*)



12月17日(土) 通信発送準備

班分けでの準備が定着しつつあり、班メンバー内で相談し手順を決定します。おひとり様班の方は、周りの進捗を確認しつつ手を貸したりして全体を見ていただきました(*。^*) いつも大変お世話になっております。



12月31日(土) 年末会

昨年に続きの、「カップ蕎麦の会」開催(パチパチパチパチ)
今年はカップ蕎麦容器にジャストサイズな海老天を付けちゃいました。
海老は大きかったのか小さかったのか??
しか～し、そんな疑問が吹っ飛ぶような衝撃的(?)な発言が!!
えっ。なに?どした?⇒ある職員が自身の年齢を大公開(オーマイガッ)
などなどもありつつ、楽しい時間をみんなで過ごしました。



12月特別企画(布ぞうり・リース作り、Xmas週間、Xmasお楽しみ会)

★★たあふく通信Twitter(A利用者さんのつぶやき)★★

ワイヤーのクリスマスツリーに、頂いたミニチョコボールを飾ってみたら、こんな風になりました♪
職員より:チョコをオーナメント代わりにするアイデアはさすがです(*。^*) またの投稿をお待ちしています!!



ねん がつごう 2023年2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
2023年1月21日発行
だいごう
第56号

2023年が始まりました。みなさんはどんなお正月を過ごされましたか?う～ん、何してたかなあ?記憶にも残らないような日々って有りだと思えます。だって平穩ってことだから。そんな過ごし方を一緒にしていましょ。また、今年度内に「家族会」と「市民講座」の開催を予定しています。詳細は別途郵送、または、次号でのお知らせとなります。今年も「たあふく」をよろしく願います!!

☆☆ 毎年恒例 職員抱負 ☆☆



須崎: 昨年は腰を痛めてしまい、初めての入院と全身麻酔での手術を経験しました。勝手に色々なことを初めて考えた一年でした(お休ませてすみませんでした)。未だコルセットは必需ですが、今年の夏までにはコルセットのない生活を目指します。きっとすっきりとした腰回りのはず!



寺島: 昨年は、あっという間に時間が過ぎていったように感じています。今年は1日1日を無駄にせず大事にしていきたいですね。そこで「筋トレ」始めます。プロボヨになり始めたお腹から目をそらさず、向き合いたいと思います。



墓: 美術館巡り、音楽することなど、今年は好きなことをゆっくり再開したいと希っています。楽しいことは心の栄養。体力は現状維持がやっと(?)ですが、心は今年も...もとい! いつまでもわかわか若々しくありたいものです(^)♪



酒井: あまり縁のなかった黄色を、身近なところに取り入れていきたいと思います。今年は幸福色で『I'm happy~ (^-)☆』...笑顔忘れずに過ごします。



杉本: 趣味を探して十数年...趣味って何?全然やってないけど趣味って言うの?など...細かいことを考えすぎて無趣味の状態が続いています。今年は胸を張って「これが私の趣味です!」と言えるような何かを探したいと思います。



野口: ある冊子に、最高の贅沢って何?それは「人との繋がり」って書いてありました。上手く伝えられないけど、私の中では確かに!! 最高の贅沢を口角上げ上げで堪能します。



津根: 晴れの日には山を歩き、雨の日には布ぞうりを作る。そんな暮らしが続けられたら...。「例年通り」「現状維持」って、結構大変なんだと思うのです。

立ちかわししゃかいふくしきょうざかい 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。



2023年2月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1/29 やすみ (休)	1/30 やすみ (休)	1/31	1	2 ヨガ	3	4
5 やすみ (休)	6 やすみ (休)	7	8	9	10 お掃除カフェ	11 やすみ (休)
12 やすみ (休)	13 やすみ (休)	14	15	16 女子会	17	18 女子ヨガ 通信 発送準備
19 やすみ (休)	20 やすみ (休)	21	22	23 やすみ (休)	24 たあふく ミーティング	25
26 やすみ (休)	27 やすみ (休)	28	3/1	3/2 健康体操	3/3	3/4

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)

2月24日(金) たあふくミーティング

時間: 14時~15時

活動場所: 第1活動室

定員: 無し

議題: 花見・2022年度プログラム振り返り等



2月のプログラム申し込み開始は、1月28日(土)からです

プログラム案内



2月2日(木) ヨガ

良い呼吸を習おう

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



2月10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 10時から11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



2月16日(木) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

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



2月18日(土) 女子ヨガ(6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



2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

*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。