



6月のプログラム活動報告

*2日(金)お掃除カフェは荒天の為中止。
28日(水)女子会の報告は、スペースの関係上割愛させていただきます。

6月8日(木) ヨガ

暑い夏に備えて身体の浄化を促したり、冷え予防効果のあるポーズも行いました。後半のスピード感あるポーズでは、ベテラン勢でさえも黙ヨガになってしまったとか。最後の休憩のポーズが心地よかったですに違いない。
ふう~(*^▽^*)



6月17日(土) 通信発送準備

最後の「通信発送準備プログラム」に参加してくださりありがとうございます！
2年以上続いた本プログラムに参加くださった方々にたくさんのありがとうを！！通信発送準備は永遠に不滅です！！
ということで、7月以降も発送準備はどこかで行っていますので、見かけたらお手伝いください(笑)



6月24日(土) 健康体操

いつものように元気な講師の声掛けで体操開始。足を上げたり、スクワットなどの運動で腹筋に「活」が入ったのではないのでしょうか。鍛えた腹にグッと力を入れて声出していきましょうよ。力強い声の「健康体操参加します！！」コールをお待ちしています。



6月24日(土) 卓球

初参加の方が全勝して優勝しちゃいました。卓球やってたんですよ〜。とは伺っていましたが、さすがの実力でございました、(^o^)
次回のディフェンディングチャンピオン、常連メンバーの真っ向からの挑戦、受けて立ってくださいね。



6月30日(金) お掃除カフェ

カフェタイム、語らいのお供にお菓子を用意しました。ひさしぶりだあ〜(感慨深い) その場で召し上がる方や持ち帰る方などそれぞれですが、やっぱりお茶にはお菓子よね〜。と、会話の弾み方もちがうような(笑)



★★たあふく通信Twitter (F利用者さんのつぶやき)★★

猛暑により、おうち時間が増えまして・・・。テレビを観ながら旅に思いを馳せるのが最近の私です。
職員より：家に居ながらの旅気分って良いですね！！「どこでもドア」で訪れたみたい(笑)



ねん がつごう
2023年8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 ちにはごう
2023年7月19日発行
だい ごう
第62号

暑中お見舞い申し上げます。皆さん、暑さに負けず、お過ごしでしょうか？
何十年ぶりでしょうか…NHKの朝ドラを見始め、あいみよんの歌を聴くのが日課になっています。
主人公、万太郎の「雑草という草はない。天から与え、持って生まれた唯一無二の名がある。どの草花も、必ずそこで生きる理由がある。この世に咲く理由がある、必ず！」という言葉が印象に残っています。
また、立川駅からたあふくへの道(国道153号沿い)で、色々な果実の木があるのをご存知ですか？
早春、薄いピンク色の梅の花が咲き、緑色の実となります。
GWの頃になると、桑の葉が勢いよく生い茂り、小さな赤黒い実が地面に落ちてまして、足元が…。
梅雨には、枇杷の木に薄いオレンジ色の実が見えます。
その後、柿の木に実がなり、社協の建物の入り口まで来ると、栗の木もありましたよ。
木を見て、梅酒、桑の実ジャム、枇杷の葉茶、干し柿、栗の渋皮煮…を想像しながら歩くと何とも楽しいものです。
皆さんも、探してみてくださいはかがでしょうか。少し顔を上げて歩いてみるとありますよ。
津根



☆☆ リクエストカードの紹介 6th ☆☆ (1年ぶりになってしまいました。ごめんなさい・m(_)_m)

- ✓108ピースのジグソーパズルを増やしてほしい
⇒最近ではピース数が多いものが続いているのでごめんなさい。同時期に創作できるように検討します。
- ✓卓球をしたい、調理をしたい
⇒新卓球台にて毎月実施中。調理まではいきませんがカレーの日も新登場。是非参加してください。
- ✓オセロをトーナメント方式でやりたい
⇒1度オセロは行ったのですがトーナメント方式は難しそうです。ゲームとして楽しんでください。
- ✓立川駅周辺を散策し、なにかを見たり食べたりしたい
⇒5月某日、たあふくから市役所まで散策し近くのコンビニでアイスを食べてきました。6月は残念ながら雨天中止。毎月有志での周辺散策を行っていますので、職員までお問い合わせください。
- ✓すいか、流しそうめんが食べたい。花火が見たい
⇒カレーの日にはすいかのデザート？(流し)そうめんの日？3年ぶり立川花火大鑑賞会？検討します。
いつも皆さまのお声を届けていただきありがとうございます。実現出来るものも出来ないものもありますが、思い付いたら即リクエストカード書いちゃってくださいね！！お待ちしております〜す(#^_^#)

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8月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
7/30	7/31	1	2	3 ヨガ	4 お掃除カフェ	5
やすみ (休)	やすみ (休)				やすみ (休)	
	7	8	9	10	11	12
やすみ (休)	やすみ (休)					
13	14	15	16	17	18	19 カレーの日
やすみ (休)	やすみ (休)					
20	21	22	23	24	25	26 健康体操 卓球
やすみ (休)	やすみ (休)					
27	28	29	30 女子会	31	9/1	9/2
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)

*ランチ時間 (12時~13時) は、ランチ利用者以外は利用できません



8月のプログラム申し込み開始は7月28日 (金) からです

求む、一緒に準備して下さる方

18日 (金) 13時頃から通信を折りますので、良かったら是非

*プログラムではないので、申し込みは不要です



プログラム案内



8月3日 (木) ヨガ

ゆっくり身体を動かそう

時間 14:00~15:30

活動場所 視聴覚室

定員 7名程度

*参加をお待ちしています

8月4日 (金) お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間をご一緒に

時間 14:00~15:00

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

8月19日 (土) カレーの日

楽しく食べよう!

時間 11:30~13:00

活動場所 調理室

定員 10名程度

参加費 300円

*参加をお待ちしています

8月26日 (土) 健康体操

楽しく身体を動かそう

時間 10:30~12:00

活動場所 第1活動室

定員 5名程度

*参加をお待ちしています

8月26日 (土) 卓球

大いに楽しもう

時間 13:30~15:00

活動場所 第1活動室

定員 6名程度

*参加をお待ちしています

8月30日 (水) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

時間 14:00~15:00

活動場所 和室

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場合がございます。