



7月のプログラム活動報告

*6日(木)健康体操の報告は、スペースの関係上割愛させていただきました。

7月15日(土)カレーの日

「カレーの日」と題して、レトルトカレーをみんなで楽しく食べよう!!
の新規プログラムを開催しました。某スーパーお墨付きカレーとサラダ、わかめスープ、フルーツポンチのメニュー。黙食だったけど、お腹いっぱい、満足う〜の音があちらこちらから聞こえてきました。そんな発声はOKだよ



7月21日(金)お掃除カフェ

3名の方が参加してくださいました。世代が違うので話題が合うかなあ・・とすこし心配しながらのカフェタイムでしたが、返ってその違いが話を盛り上げたみたいです(*。*) 「案ずるより産むが易し」ですね。
PS: 世代がバラバラの諺引用でめさせてもらいましたが、この諺の意味がわからない世代は職員まで(笑)



7月26日(水)女子会

女子会も3年ぶりにお茶菓子解禁。棒状のドーナツ等をいただきながら四方山話により花が咲きました! モグモグタイムお帰り〜、(^o^)
話題が途切れ、次の話題になるまでの沈黙時間も居心地良しの4人でした。



7月29日(土)ヨガ

遅れて参加される方を待ちながらのゆっくりストレッチから開始。恒例の「おしりほぐし」は、あのブラボー長友選手(サッカーの人ね)も行っているそうですよ。どんなことしているのかなあ? 今度担当職員に聞いてみて。遅れての参加でも無理なく楽しく出来るので、とりあえず申し込みで(*^v^*)



7月29日(土)卓球

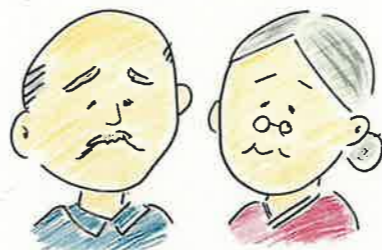
総当たりのシングル戦とは別にダブルスもやってみました(*^v^*) 勝負にこだわる試合と、ただラリーを楽しむ試合の2択を対戦相手と話し合っただの都度決める変則ルール採用。基本の統一ルールは怪我せず楽しく。



★★たあふく通信Twitter(たあふくのつぶやき)★★

この欄も“ツイッター”改め“X”かなあ?? どーしよう。。。

皆さあん。アドバイスください!!



2023年9月号

たあふく通信

(地域活動支援センター)

2023年8月18日発行 第63号



毎日猛暑が続いています。暑さにも負けず、日当たりの良い歩道を汗かきながらたあふくに日々通ってくださる皆さんには、無理はしないで欲しいと思いつつも来ていただけることをとてもうれしく思っています。昨年は、交流スペースエアコンの入替工事を行ないました。その際に交流スペースをお休みにするなど影響もありましたが、今年の猛暑を考えると、工事をしてもらって良かったと思っています。暑い中、皆さんが来所されても「涼んでいってね」と声をかけることができます。5月の末からはランチタイム(要予約)も始め、涼しい環境で注文した弁当や各々で持参した弁当など食べられています。9月には、『たあふくミーティング』を予定しています。多くの皆さんにご参加いただきたいと思いますので、よろしくお願い致します。この通信が出る頃には猛暑もひと段落して、少し過ごしやすくなっているといいですね。



☆☆ たあふく活動について・5月~7月まで ☆☆

新型コロナの5類移行から3カ月が経ちましたので、その間の新しい活動や様子を報告いたします。

【交流スペース】

- ①ランチタイム・12時~13時の間をランチを召し上がる以外の利用を制限。注文・持参それぞれのお弁当を黙食でいただいています。
ランチを取れるようになったのは嬉しい。注文弁当(400円)も美味しいと好評です。
- ②人数制限・利用される方が増えお断りしなければならない日もありますが、基本はいつでも利用可能です。ですが、まだまだ人数制限は続きますので、事前の申し込みをよろしくお願い致します。

【プログラム】

- ③おやつ解禁・お掃除カフェ、女子会はおやつタイムを試行中です。好評です。
 - ④新プログラム・カレーの日を実施。みんなで楽しく食べようをモットーにレトルトカレーをいただきました。簡単に作れるミニサラダ、スープ、デザート付きで栄養バランスも良く仕立てました。
- * 交流スペースの滞在やプログラムへの参加をお待ちしています。



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9月 日程表



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



9月1日(金) たあふくミーティング

時間: 14:00~15:30
活動場所: 第1活動室
定員: 無し
議題: 2023年度下半期の活動について



9月のプログラム申し込み開始は
8月26日(土)からです

プログラム案内



9月7日(木) 健康体操
楽しく身体を動かそう
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



9月16日(土) 「いっしょに食べよー」
楽しく食べよう! ~非常食も食べてみよう~
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

9月22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



9月27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



9月30日(土) ヨガ
ゆっくり身体を動かそう
時間 10:00~11:30
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



9月30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



時間
変更になります

*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。