



がつ かつどうほうこく
8月のプログラム活動報告

にち と たつきゅう ほうこく
*26日(土)卓球の報告は、スペースの
かんけいじょうかつあい
関係上割愛させていただきました。

がつ か もく
8月3日(木) ヨガ

こうし
講師から、「もっとやれるメンバー」と言われた参加者5名+実習生1
めい
名。なにしたんだろう?⇒ 棒を使ったより気持ち良い「ほぐし」とかした
らしいよ。それってどんなこと? ⇒ 答えは毎月開催の「ヨガ」で実際に
たいげん
体験してみてください(*^▽^*)



がつ か きん そうじ
8月4日(金) お掃除カフェ

この日のお掃除は、床の汚れや普段手の回らないところを念入りに磨き上
げました。高い所をパタパタしてくださりありがとうございました。
カフェタイムでは、アイスクリームを食べながら「これぞ夏っ」って感じの
話題で盛り上がりました。それって楽しい話? ⇒ 答えは「お掃除カ
フェ」で話してみてください(2回目・ねえ)



がつ にち と ひ
8月19日(土) カレーの日

こんかい から ようい
今回はちょっと辛いカレーをご用意しました!(^)! サラダもスープもデ
ザートも残さず召し上がっていただけたのが高評価の証と思っております。
えいよう よ しょくじ め あ
栄養バランスの良い食事を召し上がれ~♡



がつ にち と けんこうたいそう
8月26日(土) 健康体操

あつ あつ あつ こんか いがい からだ ひ てゆび あしゆび ひ
暑い暑い暑い今夏ですが、意外と身体は冷えているもの。手指・足指を引
ば まわ く まったん けつりゅう うなが
張り、回し、組みして末端の血流を促しました。そのせいもあるのか、
たいそうしゅうばん こちこち ねむけ いざな ね
体操終盤のクールダウンでは心地よい眠気に誘われました。それって寝
ちやっても良いの? ⇒ 答えは「健康体操」にあり(3回はしつこ過ぎて
しよ)



がつ にち すい じょしかい
8月30日(水) 女子会

あ なか どうろ めい かた さんか
この暑つつい中、アツい道路をものともせず4名の方が参加くださいま
した。久しぶりの帰省や、女子だけコソコソ話などで楽しい時間が持てまし
た。それって井戸端会議的な? ⇒ 答えは「女子会」に参加すれば明確(ま
さかの4回目・だって大勢の方に参加して欲しい。継続は力なり)



★★ 伝言版(仮) ★★ (たあふく職員から)

きゅう たらた むかしなつ でんこんばん
旧たあふくTwitter 改め、昔懐かしく「伝言版」はどうでしょう?
でんこんないよう たと たい ばしょ つまづ は
伝言内容はなんでもOK。例えば、「平らな場所でよく躓くんです。ちょっと恥ずかしい」とか。



ねん がつごう
2023年10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9月20日発行
だい ごう
第64号

まなつ す へいねん あつ ひ おお よぼう あき ようき
真夏のピークは過ぎましたが、平年より暑い日が多くなるとの予報もあり、秋らしい陽気になるのはもう
すこ さき かん きょう ころ みな
少し先になるのかなと感じる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

ふと、カレンダーに目を向けると今年も残り4か月を切っていました。1年あつという間だなあ〜と感慨
に耽っていると、何か忘れていたような……。あっ!?「筋トレ」始めていない!ということ思い出
しました。せつかく今年の目標として挙げ、たあふく通信にも載せていたので、9月に入り急いで筋トレの
メニューを考えました。とりあえずメニューを決められたことに満足したので、実際に始めるのはもう少
し涼くなってからと考えています。

皆さんも今年やり残していることがあったら、ゆっくりマイペースでもいいので取り組んでいきましょ
う。まだまだ間に合います。 寺島



☆☆ たあふくミーティング トピックス ☆☆



がつ にち きん さんかしゃ めい しょくいん めい こんねんど かいめ
9月1日(金)参加者8名、職員6名で、今年度2回目のたあふくミーティングを開催
し、主に秋の外 出プログラムについて話し合いました。いろいろな場所を提案していただ
き、挙手による2回の絞り込みで「昭和記念公園」に決まりました。

その他特筆すべき点は、交流スペース内での「年齢を問わないリクリエーション」を希望されました。
年齢問わずとは、世代の壁を払い気楽に会話するきっかけを作りたい。という前向きな理由でした。皆さん
それぞれでなんとなく感じていたことではないでしょうか?報告書の発行したこと欄に記載できるような
結果を出していきたいと思ひます。詳しくは同封の「たあふくミーティング報告書」をご確認ください。

☆☆ プチ情報 ☆☆

こんげつ ぼうとう ながさき まつ だしもの りゅうおどり えが
今月の冒頭イラストは、「長崎くんち」というお祭りの演し物のひとつ「龍踊」を描いてくださいま
した。「モttekoi」は、一度踊り場を退場した演し物呼び戻すアンコールの意味だそうで
す。ショモヤレ・フトーマワレ・ヨイヤアなどの掛け声もあり、どんな場面で使われるのか
現地で聞いてみたいですね。いつも可愛い素敵なイラストをありがとうございます!!



たちかわしやかいふくしきょうざい 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。



ねん がっ にっていひょう 2023年10月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
やすみ (休)	やすみ (休)			ヨガ		
	9	10	11	12	13	14
やすみ (休)	やすみ (休)				お掃除カフェ	
15	16	17	18	19	20	21
やすみ (休)	やすみ (休)					おやつを 作ろう
22	23	24	25	26	27	28
やすみ (休)	やすみ (休)		女子会			健康体操 卓球
29	30	31	11/1	11/2	11/3	11/4
やすみ (休)	やすみ (休)	☆☆予告 秋の外出が11月10日(金)に決定!! 詳細は11月のたあふく通信で。お楽しみに、(^o^)				

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

カレーの日 ⇒ 「一緒に食べよー」 ⇒ おやつを作ろう に変わりました
簡単なおやつを作ることになりました。
皆さんの感想で次の変化があるかも(#^.^#)
詳しくは、交流スペース内に貼り出すちらしでご確認ください。

あんない プログラム案内



10月5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

10月13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 13:15~14:15
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

10月21日(土) おやつを作ろう
*詳しくは交流スペース内に貼り出す
ちらしにてご確認ください

10月25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 7名程度
*参加をお待ちしています

10月28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 7名程度
*参加をお待ちしています

10月28日(土) 卓球
大に楽しもう
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

10月のプログラム申し込み開始は、9月28日(木)から

*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。