



がつ 9月のプログラム活動報告

にち きん そうじ ほうこく  
\*22日(金)お掃除カフェ・30日(土)ヨガの報告は、  
かんけいじょうかつあい  
スペースの関係上割愛させていただきました。

がつ にち きん  
9月1日(金)たあふくミーティング

あき がいしゅつ みんな はな あ い さき こうほ だ  
秋の外 出のあれやこれやを皆で話し合いました。行き先の候補をたくさん出  
していただきましたが、結果は安心安定の「昭和三十九公園」に決定。今回候補に  
なつ つか で  
なったある場所は、いろんな膨らみ要素があるので、今後のお出かけプログラム  
とうじょう いけん  
に登場するかもです。たくさんのご意見、ありがとうございました。



がつ か もく けんこうたいそう  
9月7日(木)健康体操

こうりゅう くつろ ちゅう かた こえが きゅうきよ さんか  
交流スペースで寛ぎ中の方に声掛けし、急遽ご参加いただきまし  
とつぜん はつ じょうれん ま こうし てかげん な  
た。突然&お初にもかかわらず常連メンバーに混ざり、講師の手加減無し  
たいへん たの  
カリキュラムをこなされていたようです。大変でしたか?楽しんでいただ  
いちごいちえ たいけん  
けましたか?こんな一期一会な体験もありですよ(\*^。^\*)  
さんか ま  
またのご参加をお待ちしています。



がつ にち ど いっしょ た  
9月16日(土)一緒に食べよう

がつ ほうさいつき ひじょうしょく まい たべ  
9月の防災月にちなみ、非常食のひとつ「アルファ米」を食べまし  
ゆ い ぶん みず ぶんていど た こんかい  
た。お湯を入れて15分。水だと60分程度で食べられるようです。今回は  
ゆ ま ぶん よそうじょう ひみ りょう おお ぶくさい  
お湯で待つこと15分。予想以上に美味で量も多かったなあ。副菜とスー  
けいけんち まんぶくかん み  
プ、デザートもいただき、経験値も満腹感も満たされたプログラムでした。



がつ にち すい じょしかい  
9月27日(水)女子会

こんかい たほうめん わた かわ はす おも はなし  
今回も多方面に渡り会話が弾みました。ちょっと重めの話もありました  
けいけん で ことば うご ば なご  
が、それぞれの経験から出てきた言葉や動きがその場をとっても和やかなもの  
な わら わら わら  
にしたようです。泣いたり笑ったり、笑ったり、笑ったり。ジェンダーレスの  
じだい ぎゃっこうぎみ じょしけんてい かいさい  
時代に逆行気味ですが、女子限定で開催しております。



がつ にち ど たっきゅう  
9月30日(土)卓球

しき しあいいいき かいさい はくねつ じかん  
久しぶりの試合形式オンリーでの開催。さぞや白熱した時間になったことで  
ゆうしょうしゃ ぜんしょう つよ  
しょう。優勝者は全勝!!お強いわ!!パチパチパチパチ!!!  
か おも も たの  
ホワイトボードに書かれた「思いやりを持ってケガなく楽しみましょう」は  
だっせい ぜんいん だいせっち あとかたづ  
達成(\*^~^v) 全員での台設置、後片付けをありがとうございました。



でんこんばん  
★★ 伝言版 ★★ (Aさんより)

ひさ ようさい おも た かたがみ つく はし できあ  
久しぶりに洋裁をしようと思立ち、型紙から作り始めました。出来上がったスカート  
たいまんぞく しょういん せいさくちゅう かんせいこ はいけん すてき  
に大満足です(#^\_^#) 職員より：製作途中や完成後のスカートを拝見しました。素敵です♡



ねん がつこう  
2023年11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 にちほつこう  
2023年10月20日発行  
だい ごと  
第65号



ことし なつ あつ ながび かぜ みな  
今年の夏はとんでもなく暑く、長引きましたね。このごろやっとな風がひんやりしてきました。皆  
さん、夏の疲れは出ていませんか?

はや ばんしゅう そら あき けはい ころ にちほつ はや  
早いもので、もう晩秋ですが…。空が秋の気配になりかけた頃、日没はどんどん早まるのに、  
ざんしょきび まなつび れんぞく なか あき むし れいねんどおすず こえ な はじめ  
いつまでたっても残暑厳しく真夏日の連続。そんな中でも秋の虫は例年通り涼しい声で鳴き始め  
しぜん りちぎ つよ こころご  
ていました。自然のリズムの律義さや強さ(のようなもの)に、しみじみ心動かされました。ま  
せんじつ まんじゅしゃげ ひがなばな さ ほこ たけん こうえん い みわた かぎ ま か  
た先日、曼殊沙華(=彼岸花)が咲き誇る他県の公園に行ってきました。見渡す限りの真っ赤な  
まんじゅしゃげ すこ はな はなばたけ あざ しゅうろ くも かぜ ひかり  
曼殊沙華。少し離れてみると花畑というより鮮やかな朱色の雲じゅうたんのようです。風や光の  
ゆらぎ すこ いろ か すがた げんそくてき しぜん しぜん つく  
揺らぎに少しずつ色を変える姿はとても幻想的でした。自然はスゴイ!!! 自然にしか作りだせ  
うつく ふしぎ しゅんかん まいにち なか ち  
ない美しいあるいは不思議な瞬間は、毎日の中にまだまだたくさん散りばめられているのもし  
れませんか。「風景まるごと宝石箱や!!!」

すがすが あき くうき なか こころなご たからさが で だい  
清々しい秋の空気の中、心とませるお宝探しに出かけませんか? 墓



ねんどかみはんき ふ かえ  
☆☆ 2023年度上半期プログラムの振り返り ☆☆  
がつ がつかん かい の にん かたがた さんか からだ うご かた おい  
4月~9月間で38回、延べ199人の方々が参加し、身体を動かし、語らい、美味しいものを  
た こうりゅう  
食べたりしながら交流しました。

こくしょ こうてん さんか かた  
酷暑や荒天にもかかわらず参加して下さった方、  
もうしこみかいしび し でんわもう こ かた  
申込開始日の9時に電話申し込みして下さった方、  
どうじつしょういん こえか はつさんか かた  
当日職員から声掛けされ初参加された方などなど、いろい  
じょうきよう さんか たの じゅうじつ  
ろな状況で参加して下さりました。楽しく充実した  
じかん す  
時間を過ごしてただけましたでしょうか(#^\_^#)  
しちはんき きば かいさい こ きたい  
下半期も頑張って開催しますので、乞うご期待!!!



- そうじ かい  
お掃除カフェ・・・6回
- いっしょ た かい  
カレー・一緒に食べよう・・・3回
- かい  
ヨガ・・・6回
- けんこうたいそう かい  
健康体操・・・6回
- たつきゅう かい  
卓球・・・6回
- つうしんほうそうじゅんび かい  
通信発送準備・・・3回
- じょしかい かい  
女子会・・・6回
- かい  
たあふくミーティング・・・2回

た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  
とうきょうとたちかわしふじみちよう  
〒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>  
かいしよにちじ かようび じょうび  
メール: [chikatsu@tachikawa-shakyo.jp](mailto:chikatsu@tachikawa-shakyo.jp) 開所日時 火曜日~土曜日(9:00~18:00)  
しゅくさいじつ やす  
※祝祭日はお休みです。





# 2023年11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			健康体操	やすみ 休	
	6	7	8	9	10	11
やすみ 休	やすみ 休				秋のお出かけ	
12	13	14	15	16	17	18
やすみ 休	やすみ 休					
19	20	21	22	23	24	25
やすみ 休	やすみ 休			やすみ 休		ヨガ 卓球
26	27	28	29	30	12/1	12/2
やすみ 休	やすみ 休		女子会			

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

**秋のお出かけのお勧めポイント**

- ✓2023年秋は、パークトレインに乗って日本庭園に行き散策(°o°)
- ✓桜の園でランチ&自由時間。球技・ゲーム・昼寝などで楽しみましょう(イエーイ!!)
- ✓みんなの原っぱを歩いて帰ります

## プログラム案内



11月2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

11月10日(金) 秋のお出かけ

秋の空気を胸いっぱい吸い込もう

時間 10:00~14:00

活動場所 昭和記念公園

定員 15名程度

\*参加をお待ちしています

11月25日(土) ヨガ

気持ちよく身体を動かそう

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

11月25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

11月29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



11月のプログラム申し込み開始は、10月28日(土)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。