



10月のプログラム活動報告

*28日(土)卓球の報告は、スペースの関係上割愛させていただきます。

10月5日(木) ヨガ

久しぶりのMAX定員(7名)での開催となり、参加者・講師とも良い感じで身体を動かしていきました。シャバーサナ(クールダウン)後に、なんと腹筋・背筋が追加されちゃいました。なんで〜(汗) こんな嬉しい(?) サプライズも合わせて堪能できます(*。~*)



10月13日(金) お掃除カフェ

見落としがちな空気清浄機のお掃除も行い、クリーンな空気確保の中でカフェタイム開始。かかりつけ医の話、市内路線バス減少(減ってるね〜)、市役所が遠い(無料シャトルバス出来ないかな〜)、駅前旧百貨店に入る店舗(楽しみだよ〜)の話など、地域密着な話題を語りました。初参加の方も気後れなく過ごしていただけたようです。



10月21日(土) おやつを作ろう

数日前の「買い物に行こう」の声掛けにも参加いただきまして、当日はオーレーチェ2種類に果物缶などのトッピングをしてみんなでいただきました。自分達で作って食べる系のプログラムは、とーっても久しぶりの開催でしたのでまだまだ工夫の余地多でしたが、楽しかったし美味かった♡



10月25日(水) 女子会

初参加、当日参加の方を含め、7名の方が参加されました。スイーツ、料理の工夫、固形石鹸、ヘルプマークの話など、文字通りの「四方山話」で各人が会話に参加。沈黙タイムもありましたが、それがまた話題の良い転換点になったようです。心地良い空気感が伝わってきます(*。~*)



10月28日(土) 健康体操

何回する? 3回? 5回? 少ないなあ10回ね! や、2分間ウォーキング!! やら講師の檄(励ましとも言う)を挟みつつ、約1時間半の体操をおこないました。筋肉頑張ったしやり遂げた感いっぱいになりました。ゆったりした体操が主流なので、初参加の方でも安心して参加できますよ。



★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)

いっかいお休みさせていただきます。もーしわけない。。。



2023年12月号

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)

2023年11月17日発行
第66号

12月、2023年の締めくくりの月となります。みなさんにとって今年は、どんな年でしたか? 私の印象に残っているのは、WBCの日本チームの活躍・優勝とラグビー W 杯です。どちらも勝利を目標して立ち向かう、そのひたむきな姿に心が打たれました。(運よくWBC決勝戦は交流スペースで観戦、感謝♪)「結果を恐れず、挑戦することが大事なんだ」と教えられ、感動をもらいました。

この1年を是非、振り返ってみてください。たあふくでは、プログラムや交流スペースを利用する新しい方が増えました。そしてこの夏は最強の猛暑が続きましたが、交流スペースを利用する人の絶える日はなかったです。汗をかきかき来所されていたのには、職員一同「大丈夫?」と頭が下がる思いでした。みなさんが作るたあふくなんだと実感した次第です。良かったこと、残念だったこと。。。いろいろあるでしょう。できれば反省や残念だったことは、少し。。。小さじ一杯くらいにして。良かったこと♡良かったこと♡良かったこと♡をいっぱい並べて、来年に繋げましょう。「元気があれば笑顔になれる!」早いけど、来年もどうぞよろしくお祈りします。 酒井

☆☆ 異動挨拶 ☆☆

2022年11月より1年1カ月の間、お世話になりました杉本です! 短いようで長いような...とても濃い時間を皆さまと過ごすことができ、とてもうれしく思っています。交流スペースやプログラム、電話など、色々な場面で話して泣いたり笑ったりしましたね。時には文句を言ったりする不甲斐ない職員を温かく見守ってくださった優しいみなさんに感謝&感謝です。12月からは生活介護支援事業所に異動します。社協の中をウロウロしているのを見かけたら是非声をかけてください。ね。本当にありがとうございました♪

すぎもと いつみ
杉本 愛実

☆☆ 年末年始 スケジュール ☆☆

12/26~28 開所
12/29 休み
12/30 開所
12/31~1/2 休み
1/3~ 開所(通常通り)



日	月	火	水	木	金	土
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
やすみ	やすみ	やすみ	やすみ	やすみ	やすみ	やすみ
12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
やすみ	やすみ	やすみ	開所	開所	開所	開所

たちかわ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

〒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>

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12月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1	2
やすみ 休	やすみ 休					
3	4	5	6	7 ヨガ	8 お掃除カフェ	9
やすみ 休	やすみ 休					
10	11	12	13	14	15 たあふく ミーティング	16
やすみ 休	やすみ 休					
17	18	19	20	21	22	23 健康体操 卓球
やすみ 休	やすみ 休					
24	25	26	27 女子会	28	29 やすみ 休	30 年末会
やすみ 休	やすみ 休					
31	1/1	1/2	1/3 かいしょ 開所	1/4 けんこうたいそう (健康体操) かいしょ 開所	1/5 かいしょ 開所	1/6 かいしょ 開所
やすみ 休	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



12月15日(金) たあふくミーティング
時間: 14:00~15:30
活動場所: ランチルーム
定員: 無し
議題: 2024年の活動について他

12月のプログラム申し込み開始
は、11月28日(火)から

プログラム案内



12月7日(木) ヨガ
気持ち良く身体を動かそう
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

12月8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

12月23日(土) 健康体操
楽しく身体を動かそう
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

12月23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

12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 7名程度
*参加をお待ちしています

12月30日(土) 年末会
2023年最後をご一緒に
時間 11:30~13:30
活動場所 ランチルーム
定員 15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。