



11月のプログラム活動報告

*10日(金)の秋のお出かけは中止になりました。

11月2日(木)健康体操

7名の参加者で開催。動と静のストレッチや筋力トレーニングを行いました。10回しまーす!けど、無理と思ったら途中で中止してください。との優しさ溢れるお言葉もいただきました。前回初参加で講師のファンになった方からは、日ごろの生活の悩みに対して励まされたとおっしゃっていただきました。気持ちの健康体操にもなるんだなあ(*^。^*)



11月25日(土)ヨガ

初参加の方にもゆっくりできるような、全身のほぐしを中心に行っていました。そのためなのか、動きながらの会話も出てきてゆったりした雰囲気の流れが流れてきました。血流が良くなり老廃物の入れ替えも盛んになったようです。身体に良いことしてるね!!人気プログラムの為、早めの申し込みをお願いしまーす(●^o^●)



11月25日(土)卓球

午前のヨガに続き初参加2名が参戦。おひとは学生の時に卓球部所属されていたとのこと。周りから“上手!!”と感嘆の声が上がるほどの腕前で、みごと全勝優勝。もうひとりの方も善戦をされ、久しぶりの卓球を楽しんでいただけたようです。常連組からも初参加さん(若い人が入るのは良いねえ~)を歓迎する言葉もあり、シビアな勝負時間と親睦を深める時間が一緒に持てたような気がしました。卓球サンキュー



11月29日(水)女子会

女子会にも初参加の方がいらっしゃいましたが、すぐに溶け込まれ、多岐に渡った会話に参加されていました。夏の暑さ、暑さが収まらないことに起因しているだろう蜂の大量発生、山から下りて来た動物たちの話など、人から見た世界、動物から見た世界・それぞれの幸せを願うみなさんの優しさをひしひしと感じる会でした。



★★ 伝言版 ★★ (A利用者さんより)
交流スペースのカラオケ採点でなかなか辛い点数がでました。ちょっとショック。楽しいカラオケをより楽しむための「忖度」点数機能をお願いしたい。
スタッフより: 本人が楽しけりゃそれで万事OK。忖度なんぞは必要ございません。月に1度カラオケタイム開催していますので、歌いにきてくださいね。聴くだけでも大丈夫(*^。^*)



ねん がつごう
2024年1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12月15日発行
だいごう
第67号



とうとう2023年も終わり2024年になりますね。ほんっと1年って早いです。2023年は何をしてきたんだろう?形になったものはあるのだろうか?来年もこのまま?なーんて反省してみました。ちょっと凹み気味の時は、新しいことはなーんもしてないし、なーんも形になってない。きっと来年もおなじ変りばえのしない年だよって思っちゃう。でも、天気が良かったり暖かかったりするだけで、続けている山登りで新しい山に登れたし、写真コレクションも増えた。きっと2024年もあまり変りばえしないかもしれないけど、ちっちゃな新しいことに出合えるって思えます。気の持ちようってことでしょうか。天気が悪くても凹んでもポジティブな気持ちになれるきっかけはあるはず。そんなきっかけに、たあふくスタッフの声や所作がお役に立てれば幸いです。
2024年も皆さんと楽しく上質な時間を過ごす決めていきます(大谷選手のポジティブシンキング!)ので、是非一緒に過ごしましょう(*^▽^*) メリークリスマス&ハッピーニューイヤー 野口



☆☆ 着任のご挨拶 ☆☆



みなさま、はじめまして。
12月よりたあふくに参りました
こいずみちえ 小泉智恵と申します。

☆☆ 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)



これまで社協内の同じ2階にあります、学童保育所におりました。わからないことばかりですが、楽しく仕事をしたいと思っています。みなさまともたくさんお話したいです。いろいろ教えていただけますと幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

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		女子会		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	(健康体操) 開所	開所	開所

たちかわししゃ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。



2024年1月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
やすみ ①休	やすみ ①休		じょしかい 女子会		やすみ ①休	ねんまつかい 年末会
12/31	1	2	3	4	5	6
やすみ ①休	やすみ ①休	やすみ ①休		けんこうたいそう 健康体操		
7	8	9	10	11	12	13
やすみ ①休	やすみ ①休				そうじ お掃除カフェ	
14	15	16	17	18	19	20
やすみ ①休	やすみ ①休					
21	22	23	24	25	26	27
やすみ ①休	やすみ ①休					ヨガ 卓球
28	29	30	31	2/1	2/2	2/3
やすみ ①休	やすみ ①休		じょしかい 女子会	ヨガ	そうじ お掃除カフェ	

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



1月のプログラム申し込み開始は、12月26日 (火) から

プログラム案内



1月4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

1月12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

1月27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

1月27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

1月31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



*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。