



がつ かつどうほうこく
1月のプログラム活動報告

がつ か もく けんこうたいそう
1月4日(木)健康体操

ねんさいしよ めい かた さんか
2024年最初のプログラムに7名の方が参加してくださいました。
しょうがつ ぶん ていちゃく うんどう
お正月のごちそう分がいろんなところに定着するまえにしっかり運動で
ころ さき つえ ちが
きちやいましたね。転ばぬ先の杖(ちょっと違う...) いつもよりきつ
うんどうりょう はつさんか かた がんば
めの運動量でしたが、初参加の方も頑張りました(*^。^*)



がつ にち きん そうじ
1月12日(金)お掃除カフェ

かいわ たの ぶんしょうぶ はし まめ
カフェタイムでは会話やゲームを楽しみました。1分勝負で、お箸で豆を
あな お こすう きそ も あ まめ
つまみ、穴に落とす個数を競うゲームで盛り上がりました。豆にはくび
くちばし かしょ
れがあったり 嘴があったりするの、つまみやすい箇所もあるようで
そうじ いがい こうりゅう たいざいじ
す。お掃除カフェ以外でもつまんでいますので、交流スペース滞在時には
ぜ ひ ため
是非お試しを



がつ にち と
1月27日(土)ヨガ

かた ようつう かいぜん ただ しせい しゃしん だいち あし
肩こりや腰痛の改善は正しい姿勢からなのだそうです。写真は、大地に足を
ふ ば うで つ あ せんたく で
踏ん張って腕を突き上げているポーズ。洗濯するよ!おー!。出かけるよ!
おー!。がんばるよ!おー!。どんな場面でもできそうなポーズでございます
ひ せいかつ と い
ので、日ごろの生活に取り入れてみてはいかがでしょうか(*^。^*)



がつ にち と たつきゅう
1月27日(土)卓球

しょうがつとん かいしょう けがな たの みまも
お正月太り解消、怪我無く楽しく!と、オンオンマンに見守られなが
めい しょくいん めい たの しんけん たいせん おこな
ら、4名+職員の5名で楽しくも真剣な対戦が行われました。
こんかいゆうしょう ゆうしょう
今回優勝した◎さんへのインタビュー。「優勝はしましたが、ゲーム
いじょう かいわ たの じかい たの
以上に会話が楽しめました。」次回も楽しもう!!



がつ にち すい じょしかい
1月31日(水)女子会

こんかい しょく けんこう わだい たの おい やさい
今回は食と健康の話題で楽しくおしゃべりしました。美味しい野菜や、
おい ぎょうざ かわ う みせ きちょう たの しょうぼうこうかん
美味しい餃子の皮を売っている店など、貴重で楽しい情報交換をしまし
ぎょうざ かわ し
た。餃子の皮?!知りた〜い。



でんこんぼん
★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)

こうりゅう せっち りょうしゃ さくひん あんない は
交流スペースに「たあふくボード」が設置されており、利用者さんの作品や案内などが貼られ
いま いっしょ さそ あんないちゅう み き
ています。今は「カードゲーム一緒にしませんか?」のお誘いを案内中。見に来てね。



ねん がつごう
2024年3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
2024年2月20日発行
だい ごう
第69号

だいがくしだい どうそうかい どうそうかい ふうふ こ かそく さんか あ
大学時代のサークルの同窓会。同窓会といっても夫婦や子どもと家族での参加もできます。だから会う
せいちょう どうそうせい こ すがた あいちゃく ねんまえ こうこうせい ももたろうくん
たびに成長している同窓生の子どもにも愛着があります。8年前、高校生だった桃太郎君(ももたろうくん)
かめい しょうらい いしゃ はな ももたろうくん きんきょう つた きんたろう
仮名)は「将来、医者になりたい」と話していました。その桃太郎君の近況を伝えるメールが、金太郎
せんばい かめい てんそう き
先輩(仮名)から転送されて来ました。

ぶさた げんき ぼく いま とやまし さいがいきてんびょういん きゅうきゅうか のと
「ご無沙汰しております。お元気ですか?僕は今、富山市の災害拠点病院の救急科にいて、能登/
けんない く ひさいしゃ う い いそ けんしゅうちゅう み こうぼうしえん すこ
県内から来る被災者の受け入れに勤めています。研修中の身なので、後方支援しかできませんが、少
やく た はげ れんらく きんたろう
しでもお役に立てていればいいなと。励みになる連絡をありがとうございます。金太郎さんに、いつかま
さいかい ひ たの ないよう しぶん ゆめ じつげん ひさいち
た再会できる日を楽しみにしています」という内容でした。しっかり自分の夢を実現させ、しかも被災地
がんば かれ すがた あつ おも ますますあいちゃく わ
で頑張っている彼の姿に熱い思いがこみあげ、益々愛着が湧いてきました。

ぜんかい しゃきょう みち くさき か ぶゆ き み いろ
前回、社協への道の草木について書きましたが、冬になってみかんの木も見つけました。オレンジ色
み はる めぐ うめ はな さ ことし ぶゆ じき
の実がたわわになっていました。もうすぐ春なので巡りめぐって梅の花が咲いています。今年は冬の時期
みしか ゆきふ なか くま えいそう ぶろ ちきゅう だいじょうぶ しんばい
が短かったですね。雪降る中の熊の映像ニュースも多岐みられ、地球は大丈夫なのか...と心配になりま
みな きせつ か め だいちょう かぶんしょうどうらい き す つね
す。皆さん、季節の変わり目、体調(花粉症到来...)に気をつけてお過ごしください。 津根

はつもつで い
☆☆ 初詣に行ってきました ☆☆

がつ か と かいせい なか すわじんしゃ まい い
1月6日(土)快晴の中、諏訪神社へお参りに行ってきました。
さんばい ねが こと
参拝されたみなさまそれぞれに願い事をされたことでしょう。
けんこう めぐ よ ねん
健康に恵まれた良い1年になりますように。



ねん と とうろく あんない
☆☆ 2024年度 登録のご案内 ☆☆

ほんねん と とうろく がつ しゅうりょう
本年度の登録は3月で終了になります。
とうろく こうしん ねんかん えん わず かに はや
登録・更新(年間500円)をお忘れの方はお早め
ねが
にお願いします(*^。^*)
らいねん と とうろく がつ うけつけかひし
来年度の登録は4月より受付開始いたします。



たちかわししゃかいふくしきょうざikai 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ょう そうごうふくし ない
〒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)

しゅくさいじつ やす
※祝祭日はお休みです。



2024年3月 日程表



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

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

☆☆ お花見 ☆☆
日にち: 3月28日 (木) *雨天順延29日 (金)
*詳細は、交流スペース内ちらしを見るか、申込時に
スタッフにお尋ねください。

3月のプログラム申し込み開始は、2月27日 (火) からです

プログラム案内



3月1日・22日 (金) お掃除カフェ
お掃除後の楽しい時間を一緒に
時間 1日・・・13:15~14:15
22日・・・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

3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

3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

3月30日 (土) ヨガ
気持ち良く身体を動かそう
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

3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



*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。