



3月のプログラム活動報告

3月7日(木) 健康体操

いつもの体操にプラスし、嚥下機能向上と表情筋の訓練をしました。みんなで「ぱ・た・か・ら」と発声し、喉や表情の筋肉に刺激を与えていきました。「ぱ・た・か・ら」のポイントは声に出して言うこと！なので、この欄は是非音読で。ラストいっぱい「ぱ・た・か・らあ」(\*。^\*)

\*1日(金)お掃除カフェは、紙面の関係で割愛させていただきました



3月22日(金)お掃除カフェ

椅子の足元まで拭き掃除をしました！こんなところまで気づく方は、普段から隅々までお掃除されているんでしょうね。素晴らしいです。そんなお掃除の後のカフェタイムでは、いろいろな「お得情報」を共有しました。どんな情報があったのか興味深々なので、たあふくボードや通信伝言板にも投稿をさせていただきます。



3月27日(水)女子会

何がそんなに可らしいの?!というほど、笑いが多い1時間を過ごしました。箸が転がっただけでも笑い転がっていたあの頃(いつなんだ?)に戻ったような、屈託のない、自然な笑いで満ちていました。そんな時間ってなかなか持たなくなっていますよね。でも、たあふく女子会は素敵な時間が流れています。



3月30日(土)ヨガ

久しぶりの少人数での開催となりました。20分の新しい座学や、動きながらの瞑想を行うなど最後のヨガプログラムも充実しておりました。2024年度の開催予定はありませんが、希望リクエストはできます!! ヨガやりたあ〜いというお声は職員まで(\*。^\*)



3月30日(水)卓球

一向に開かなかった桜の蕾が一気に綻んだ好天の1日でしたが、黄砂や花粉も同時に襲来してしまった1日。そのせいででしょうか参加者1名(涙)。寂しい気持ちを抑えつつも、練習がたくさんできました(笑)と、担当職員とのマンツーマンプレイを楽しんでくださいました。



★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)  
任天堂スイッチが入荷しました。マリオカートや人生ゲームなど、最大4人で遊べます。来て!見て!!やってみよー!!! \ (^o^ ) /



2024年5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)

2024年4月19日発行  
第71号

今年の3月は寒い日が多かったです。わが家では、そんな3月から幼犬を飼い始めました。およそ20年ぶりに2代目の犬です。飼う側の年齢的に、この先は難しくなるので…。今はまだ散歩には行けず、5月頃からデビューする予定です。

たあふくの「桜の花見」は、当初予定していた3月から延期となり、桜のつぼみの都合に合わせてになりました(実施できているといいのですが...)。交流スペースでは、新たにゲームなどを導入して補強をしました。来所されている皆さんで、一緒に楽しんでもらいたいと考えています。

これまで新型コロナなどの感染防止対策を実施してきましたが、皆さんの協力もあって、たあふくで感染が拡大することはありませんでした。4月に制度改正があり、たあふくでも感染症のまん延防止対策や地震などの災害への対策について職員の研修を行い、感染症や自然災害などの緊急事態に備えて、サービスの安定的・継続的な提供を目指す計画づくりをすすめていきます。皆さんからの意見等も伺いながら、検討していきたいと考えています。

少しお堅い話になってしまいましたが、これからも「たあふく」は誰もが来やすく過ごしやすい場所であるようご協力をお願いします。

登録 ☆☆ 登録手続きのお知らせ ☆☆

2024年度の登録の受け付けを開始しました。登録料は500円(2025年3月末まで有効)です。登録に際しては、職員までお声かけください。

☆☆ G W 開所スケジュール ☆☆

今年のGWは、5月4日(土)が休みになります。\*その他は通常通り開所しておりますので、来所をお待ちしています(\*。^\*)

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
◎	◎	←	←	←	←	やすみ
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
◎	◎	←	←	←	←	←

♡♡ ボランティアさんが来所します ♡♡

この春の新社会人さんたちが、何やら楽しい企画を持って来所します。一緒に楽しい時間を!

日にち: 5月15日(水)・16日(木)

\*詳しくは職員まで(16日の午後に持ち込み企画開催予定です \ (^o^ ) /)

たちかわしきあ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/chikatudou.html>  
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)  
※祝祭日はお休みです。





# 2024年5月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ			健康体操		やすみ ⓧ
5	6	7	8	9	10	11
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ				お掃除カフェ	
12	13	14	15	16	17	18
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ		ボランティア 来所day			健康体操2 卓球
19	20	21	22	23	24	25
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ		交流スペース 開所時間 9:00~14:30		たあふく ミーティング	
26	27	28	29	30	31	6/1
やすみ ⓧ	やすみ ⓧ		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

お知らせ

① 5月15日(水)・16日(木)  
楽しい企画を持って、この春の新社会人さんが来所します!  
switchやカードゲームなどに招待するのもありですね(\*▽\*)

② 5月22日(水) 開所時間変更  
職員研修の為、たあふくの開所時間は14:30までとなります。ご注意ください  
\*詳しくは職員までお問い合わせください

注意

5月のプログラム申し込み開始は、4月27日(土)からです

## プログラム案内



5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

5月10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

5月18日(土) 健康体操2

気楽に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

5月18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

5月24日(金)

たあふくミーティング

2024年度の企画を話し合おう

時間 13:30~15:00

活動場所 ランチルーム

定員 無し

5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

\*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。