



8月のプログラム活動報告

8月1日（木）健康体操

初参加の1名を含んだ4名+職員2名でスタート。動かし方や体勢で負荷のかかり方が変わるようで、講師に確認しながら自分に合った負荷で体操を行いました。負荷MAXを選んだ強者さん、翌日の筋肉痛は大丈夫でしたか？ゴーゴードダンスでは、リズミカルに体を動かして楽しく明るく終了しました。

*23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



8月13日（火）SST

2回目の開催。初回同様日々の生活の中での困りごとの解決方法話し合い、自分に合っていると思う解決法をロールプレイングしていきまし。ある相談者は、「現状維持で良い」という解決法があることを知り、ずいぶん気持ちになったと話されていました。参加希望の方は早めの申込みがお勧めです！



8月17日（土）健康体操2

水筒を使った手首の運動で二の腕の筋肉を動かしました。手を振ると一緒にふるふる震える“あの二の腕”Tシャツの似合う腕に変身させたい方は是非お試しを。後半のリズム体操は2曲。1曲は夏らしくフラダンスに挑戦し、最後に「アロハ〜」の掛け声でフィニッシュしました(*。^*)



8月17日（土）卓球

初参加の方がいらっしゃいましたが、手加減無し(?)の11点先取総当たり戦を行いました。みんなで選手・得点・審判・声援と交互に担当を担い、和気あいあいながらも熱戦を繰り広げました。今回のWBキャラクターは、同日に行われていた社協の採用試験受験者がモデルみたいです。



8月28日（水）女子会

迷走中の台風10号を気にしつつも4名の方が集まって下さいました。実習生+職員2名を交えた総勢7名で、ふ〜んとか、へえ〜とかの相槌を打ったり笑ったりの1時間があったという間に過ぎました。もっと喋りたい・・・で、時間延長決定しましたあ！！14:00~15:30になりました♡♡



★★ 伝言版 ★★ 女子会でのふんへえ話題の紹介

くるりんって市花の“こぶし”の妖精なんだって。という話題でふんへえ出現職員より：たしかに尻尾(?)が花だ！！立川駅北口のくるりん見てみて(笑)



2024年10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9月18日発行
第76号

皆さん、こんにちは。たあふくで仕事を始めてから、早いもので3か月が経ちました。皆さんと交流スペースでいろいろお話ししたり、健康体操や卓球をしたり、充実した日々を送らせていただいております。

この間に、パリオリンピックがあり、日本人選手のメダル数が過去最多になったようです。家でもバレーボールや卓球の鑑賞をしていました。その中でも自分が興味を持ったのが、クライミングでした。体のバランスや手の置き方で、あともう一歩で手が届くという瞬間に滑って落ちてしまったりと、ドキドキし手に汗を握りながら応援していました。

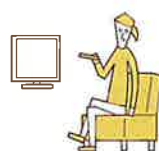
そこで思い出したのは、自分は中学高校の時、ワンダーフォーゲル部(いわゆる登山部)で毎月のように山に登って、温泉があれば入って帰っていました。山には鎖場というのがあって、鎖を握りながら、急斜面を登っていくというものでした。額に汗をかき、足を震わせながら一歩一歩進んでいくので、恐怖との戦いでした。クライミングを見ながら、自分も同じような経験をしたなあとしみじみと感じていました。

ところで、ワンダーフォーゲル部とはどんな練習をしていたかわかりますか？自分の時は大きな登山用のリュックに瓦礫をつめて、校舎の階段の上り下りをしたり、ときには校庭の片隅で、カレーを作る練習をしたりしていました。周りの学友からは、『ワンダーフォーゲル部、またやっているなあ』と見られていて恥ずかしい思いもしました。でも今ではいい思い出です。秋に向けて今度どこの山に登ろうかなと考えています。皆さん、お勧めの山はありませんか？ 遠藤



☆☆ たあふくからのお知らせ ☆☆

- *テレビ番組雑誌を交流スペース内に配置します
- ・テレビ鑑賞をされる際に、興味のある番組や見てみたい番組探しにご利用ください
- *通信送付時の同封物を変更します
- ・定例プログラム案内ちらし ⇨ 同封しません
- ・プログラム案内(3ページ)で開催日を確認してください
- ・変更点があった場合は同封します
- ・定例以外のプログラム案内ちらし ⇨ 同封いたします
- ・たあふくミーティング議事録 ⇨ 同封いたします



*詳しくは職員まで

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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/business-guide/chikikatsudou/>

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10月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
9/29	9/30	1	2	3 やさしい けんこうたいそう 健康体操	4	5
6 やすみ (休)	7 やすみ (休)	8 S S T	9	10	11 そうじ お掃除カフェ	12
13 やすみ (休)	14 やすみ (休)	15	16	17	18	19 けんこうたいそう 健康体操2 たっきゅう 卓球
20 やすみ (休)	21 やすみ (休)	22	23	24	25	26
27 やすみ (休)	28 やすみ (休)	29	30 じょしかい 女子会	31	11/1	11/2

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



*10月のプログラム申し込みについて

開始: 9月26日(木)から

締切: 原則開催日の前日(SSTは1週間前)まで

*水分補給用の飲料を持参してください。



プログラム案内



おためし開催

10月3日(木) やさしい健康体操

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

ちらし

10月8日(火) SST

皆で協力して有意義な時間にしよう

時間 14:00~16:00

活動場所 団体交流室

定員 7名程度

*申し込み締め切りは1日です

10月11日(金) お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間も一緒に

時間 13:15~14:15

活動場所 交流スペース

定員 無し

10月19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

*午後開催の卓球も申し込み出来ます

10月19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

*午前開催の体操も申し込み出来ます

10月30日(水) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

時間 14:00~15:30

活動場所 和室

定員 7名程度

*開催時間を30分延長しました

ちらし

*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。