



9月のプログラム活動報告

9月5日(木) 健康体操

今回のトピックスは全身じゃんけん!! 講師が出したのに対して、勝つ、負ける、負けてから勝つの動きを全身で行いました。人間の性なのでしょうか、負けるの時でもつい勝ってしまうようです(汗) 身体だけではなく脳もフル活動の笑い溢れるプログラムになりました。



9月10日(火) SST

3回目の開催です。他者が向き合っている課題やテーマ(困りごとなど)が、自分にも当てはまってしまうことがあります。今回も参加者から上がったそんな3つのテーマをみんなで共有しながら話し合いました。自分の困りごとは案外みんなの困りごとでもあるんだなあ〜と分かってきたSSTの時間。他者から自分へ、自分から他者へ、お互いに力になり合っている、ちょっと真面目な温かいプログラムです。



9月21日(土) 健康体操2

半年ぶりの参加者を含めた4名で「脳トレ」多めで開催。手足をバラバラに動かすことや、体を動かしながら「パタカラ」で「手のひらを太陽に」を歌うなど、手・足・口・脳が大忙しの時間でした。あれ?あれ?同じ動きになっちゃうって笑う笑顔もたくさんみられました。



9月21日(土) 卓球

久しぶりのお遊び無し、1点先取総当たり戦!! 滅多に披露しないスマッシュを連発するなどの本気戦を繰り広げた模様です。対戦時は真剣ですが、審判・点数・応援係になると和気あいあいと試合を盛り上げていきます。今回の応援キャラは何だったのでしょうか? WB が隠れて見えな〜(涙)



9月25日(水) 女子会

30分延長して1時間半のお喋り時間に変更。女子の話は尽きないものですね〜。あれやこれや広く浅く、時々深く。“ここだけで話せる”という内容もゆっくり話すことができました。美味しいお店情報もゲットできますよ♡



★★ 伝言版 ★★

いろいろな情報やお声を募集しています!!



2024年11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10月18日発行 第77号



少し早いのですが、「冬至」の話をしてください。冬至は日照時間が一番短い、ゆず湯に入る、かぼちゃを食べるなどいろいろありますが、私の冬至(厳密には1週間ほど前ですが)はダイヤモンド富士(富士山山頂に夕日が沈んでいき、その太陽がダイヤモンドのように見える)の日なんです。4年ほど前になるでしょうか、見せていただいた立川市内から撮ったダイヤモンド富士の写真が本当に素晴らしく、私もこんな写真を撮りたい!! と、一昨年からグリーンスプリングスのテラスに通い始めました。しかし、日没時間に間に合わなかったり、雲がかかって富士山が見えなかったり。いよいよ今日!! 思ってもちょっとだけずれてる(涙)とかでなかなかダイヤモンドに出会えませんでした。そんな冬至を過ごしていましたが、昨年、ジャストダイヤモンドいただきました! 素晴らしかった!! 私の肉眼レフのアルバムに1枚の写真が追加されました。肝心のリアル写真は残念な出来映えでしたが...。今年もテラス詣をする予定ですので、良い写真が撮れましたらご紹介しますね。みなさまもたあふくへの道すがらは目線を上げていらしてみてください。立川の素敵なフォトスポットが見つかるかもしれませんよ(*.~*) そんな話をたあふくでたくさん語り合えたら嬉しいです。



☆☆ たあふくミーティング開催しました ☆☆

9月20日(金)にたあふくミーティングを開催いたしました。たくさんの意見や要望をいただきましたので、同封の議事録からの抜粋になりますが、この紙面に少しだけご紹介いたします。
①上半期の振り返り: 新規プログラムのSSTに関する事、手作り作品、体操・卓球などの運動系プログラムについての感想をいただきました。他、交流スペース内備品の要望など。
②秋の外泊について: 11月に開催予定。行き先の候補を上げてもらい、時間や費用についても話し合いました。
③プログラムについて: やさしい体操、ポッチャ・ランチ会。お散歩の練習などたくさんの候補をいただきました。
*11月9日開催の楽市で行うボランティア活動の案内をしました。詳しくは⇒⇒⇒(楽市ボランティア活動)

☆☆ 楽市でボランティア活動 ☆☆

日時: 11月9日(土) 10:00~12:00
場所: みどりの文化ゾーンゆめひろば
活動内容: 「はじめてのボランティアグループ」の一員として参加し、地域団体の展示・売り場手伝い、呼び込み、チラシ配りなど
*詳しくは職員まで



たちかわしや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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/business-guide/chiiikatsudou/>
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11月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1	2
やすみ ①休	やすみ ①休					
3	4	5	6	7 やさしい けんこうたいそう 健康体操	8	9
やすみ ①休	やすみ ①休					
10	11	12 SST	13	14	15	16 けんこうたいそう 健康体操 卓球
やすみ ①休	やすみ ①休					
17	18	19 じょし 女子ヨガ	20 こうりゅう 交流スペース かいしじかん 開所時間 9:00~14:30	21	22 そうじ お掃除カフェ	23 やすみ ①休
やすみ ①休	やすみ ①休					
24	25	26	27 じょしかい 女子会	28	29	30 あき 秋の外出
やすみ ①休	やすみ ①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



*11月のプログラム申し込みについて

開始: 10月26日(土)から

締切: 原則開催日の前日(SSTは1週間前)まで

*11月20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。

*水分補給用の飲料を持参してください。

プログラム案内



11月7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

11月16日(土) 健康体操
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

11月19日(火) 女子ヨガ
ゆっくり身体を動かそう
時間 14:00~15:30
活動場所 和室
定員 5名

11月27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

11月12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 ボランティアルーム
定員 7名程度
*申し込み締め切りは5日です

11月16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
*午前開催の体操も申し込み出来ます

11月22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

*プログラムは、諸般の状況により中止させていただきます。

