



10月のプログラム活動報告

10月3日(木) やさしい健康体操

お試しの「やさしい健康体操」を開催しました。フェイスタオルで首や肩甲骨のストレッチをおこなったり、タオルを丸めて上に放り投げその間に手を叩くなどの遊び要素もいっぱい。講師との会話も楽しく終始笑顔でいられますよ。みなさんの期待を裏切らない「やさし」っぷりで、次回も開催します*。^*)



10月8日(火) SST

4回目の開催ですが、遅まきながら“会の流れ”をご紹介します。まずは名札の準備と自己紹介。次にウォーミングアップとして、今回はサイコロの出た目に書かれた話題を元にそれぞれが話しをしました。皆さんの緊張が徐々に解れてきた後に、困りごとなどの相談になります。こんな感じでSSTは進んでいきます。興味のある方は超お早めにお申し込みください。



10月11日(金) お掃除カフェ

月に1度の開催になりつつあるお掃除カフェですが、お掃除タイムはテキパキ、カフェタイムではゆったり楽しい時間を過ごしています。市内で開催されるフェスや、最近知ったお店の話などをたくさん共有しました。



10月19日(土) 卓球

10月中旬とは思えない気温30度に迫る土曜日、午前中の健康体操とのダブルヘッダーでの参戦の方、事前練習をこなしての参戦の方、まずは一勝を目指して参戦の方。等など7名で熱く・アツク接戦が繰り広げられました。初参加の方も大歓迎。



10月30日(水) 女子会

30分の時間延長のおかげ、時候、お得、医療の話題など、たくさんゆっくり話したり聞いたりしています。今回はハロウィンのコスプレをしたぬいぐるみと一緒に参加して下さった方がいらっしゃいました♡季節を感じる“同伴者”様と一緒に記念撮影(^_-)-☆



★★ 伝言版 ★★

“まるごと全部立川の本”を配置しました!! 題名の通り、立川をまるっと知ることができます。たあふくのお出かけ先探しにも役立ちそうですよ。発売情報提供ありがとうございます!

サンクス



ねん かつこう
2024年12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 かつ にちほつこう
2024年11月20日発行
だい ごう
第78号

たあふくの職員となり、早いもので5年が経ちます。皆さんにお会いして、心と体の不思議さを知りました。人間関係の問題や気持ちの変化、体調不良は、私にもあるあるある…。深く考えないように、悩まないように、何となくやり過ごしているだけかなあと思っています。自分を守る鈍感さもあるでしょうか。

今更ながらではありますが、一緒に働いているたあふく相談員の心意気を知ろうと「社会福祉士になろう」という本を買って読んでみました。ソーシャルワークという言葉が印象に残り、変化していく時代の中での生きづらさ、暮らしづらさを感じる方に、個別に対応しながら社会全体にもその課題を投げかけたり、働きかけていく。AIにはできない、人にしかできない仕事ということでした。そして、結果がでるのに時間を要し、とても忍耐力が必要なあともありました。人が好き、冷静な、俯瞰的な関わりで、言葉を通して相談者の気持ちを整理するだけではなく、時には代弁者となり、地域で暮らしていけるようにと心を砕いている姿を垣間見ることが多々あります。人はひとりでは暮らしていけない、伴走者がいると心強いし、前に進みやすくなると思います。相談員ってなかなか頼りになる存在じゃないですか。そんな相談員と皆さんと一緒にたあふくを盛り上げていけるよう、充実した6年目を過ごしたいと思っています。たあふくでお会いしましょう(*^。^*)

津根



☆☆ 年末年始 開所スケジュール ☆☆

12月31日(火)・・・時間変更し開所 9:00~15:00
1月1日(水)~3日(金)・・・お休み
*1月4日(土)からは通常スケジュールです

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
やすみ (休)	やすみ (休)	年末会 そじ	やすみ やす	やすみ やす	やすみ やす	開所 かいしよ

【お知らせ】

6月よりたあふくの職員として入りました遠藤嘉浩は、11月より他部署に移りました。短い間でしたが、お世話になりました。センター内で顔を合わせることもありますので、これからもよろしくおねがいます。



たちかわししゃかいふくしきょうざかい 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/chiikikatsudou/>

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12月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1 やすみ (休)	2 やすみ (休)	3	4	5 やさしい けんこうたいそう 健康体操	6	7
8 やすみ (休)	9 やすみ (休)	10 SST	11	12	13	14
15 やすみ (休)	16 やすみ (休)	17 じょし 女子ヨガ	18	19	20	21 けんこうたいそう 健康体操 クリスマス会
22 やすみ (休)	23 やすみ (休)	24	25 じょしかい 女子会	26	27 そうじ お掃除カフェ	28
29 やすみ (休)	30 やすみ (休)	31 ねんまつかい 年末会	1/1 ←	1/2 やすみ	1/3 →	1/4 かいしよ 開所

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

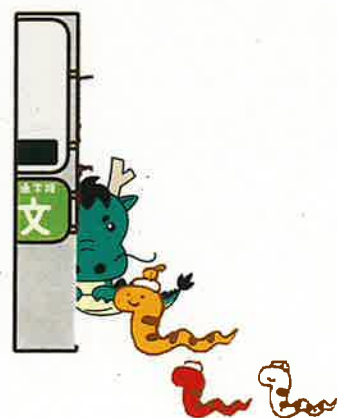


*12月のプログラム申し込みについて

開始: 11月28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。

プログラム案内



12月5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

12月10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3日です

12月17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

12月21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

12月21日(土) クリスマス会

とにかく楽しみましょう

時間 14:00~15:30

活動場所 交流スペース

定員 無し(事前申し込み)

*詳細は交流スペース内に貼り出します

12月25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

12月27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

12月31日(火) 年末会

恒例の(カップ)年越しそばを食べよう

時間 12:00~13:30

活動場所 ランチルーム

定員 15名程度

*詳細は交流スペース内に貼り出します