



11月のプログラム等 活動報告

*7日(木)やさしい健康体操、16日(土)卓球、22日(金)お掃除カフェ、27日(水)女子会は紙面の関係で割愛させていただきました

11月9日(土)はじめてのボランティア(楽市にて)

立川市赤十字奉仕団とフードバンク立川のチラシ配りをお手伝い。会場内をチラシを持って歩き回り、列に並んでいる人やすれ違う人に声掛けしました。お願ひします⇒受け取ってもらえなかった(涙) お願ひします⇒受け取ってもらえなかったけど次の人! お願ひします⇒受け取ってくれた!(笑顔) 声掛けをするごとに気持ちが変わっていきました。チラシは?⇒はい。全部配り終えました!! ⇐ お見事。お疲れさまでした。初ボラ大成功ですね(*^。^*)



11月12日(火) SST



今回のウォーミングアップは、「私は〇〇について皆さんに教えてあげることが出来ます」です。〇〇の所に好きなスポーツ・得意な事などが書いてある5枚のカードから選び、自分の知識を披露しました。なにかとてても難しい感じがしますがそんなことはありません。一度参加してご自分で体感してみてくださいね。

11月16日(土)健康体操

負荷の高い体操では回数を減らす提案があったが、チャレンジングな回数を行なすこともある反面、特定の箇所の負荷に関しては休憩するなど各々の体調に合わせて運動しました。本日も良い汗流せました(ふう〜)



11月19日(火)女子ヨガ



この度プログラムに復活しました。ゆっくりと呼吸し、それにあわせて体を動かしていくので、時の流れが少し遅く感じられるかもしれません。その分、年を取らないかも!? 初心者さんも大歓迎ですので、申し込みをお待ちしています。⇐イメージイラストです

11月30日(土)外出

雲一つない晴天の中(しかも暖かい)、東大和市郷土博物館に行ってきました。展示物を見たり、名探偵コロンの物語を星に託して語るプラネタリウム鑑賞は当日の目玉イベントでした。持参した、手作りや吉〇家で買ったお弁当を皆で一緒にいただいたりして、大満足な冬の1日になりました(*^。^*) *集合時間厳守にはじまり、皆さんの団体行動を成功させるお気持ちに感謝です。



2025年1月号

だあふく通信
ちいきかつどうしえん
(地域活動支援センター)

2024年12月18日発行
第79号

皆さま、早いもので2024年が終わり、2025年がスタートします。歳を重ねるたびに歳月の速さを感じております。2024年は8月に名古屋に旅行へ行き、気温39.4度を経験しました。あまりの暑さで100歩少し歩くだけで意識が遠のき、途中予定を変更して昼間はホテルで休憩、夜に動くことにしましたが、日が落ちて36度と気温がさほど下がらず食事をするだけになってしまいました。日本、いや世界全体の温暖化が問題視されていることへの実感が私の一番の思い出です。

さて2025年ですが、身体のケアに力を入れていきたいと思っております。50代半ばを過ぎて歳相応のガタが出てきています。これらを早めにケアすることで充実した生活を送ることができると思います。身体が丈夫でないと、大好きな美味しいものを食べるのは難しいし、大好きな旅行に行くことも難しいので、今年は体調管理をしっかりとしていきたいと思ひます。

だあふくも、皆さまに喜んでいただけるよう取り組んで参りますので、2025年もよろしくお願いいたします。
在宅支援事業課課長 岡部



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	やすみ	年末会	やすみ	やすみ	やすみ	開所



2025年もよろしくお願いいたします
だあふく職員一同

たちかわししゃ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だあふく
〒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。



2025年1月 日程表



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

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



*1月のプログラム申し込みについて

開始: 12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。

*プログラムは、諸般の状況により中止させていただくことがあります。

プログラム案内



1月9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

1月14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7日です

1月18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

1月18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

1月21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

1月24日(金) お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間もお一緒に

時間 13:15~14:15

活動場所 交流スペース

定員 無し

1月29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

楽しいことがいっぱいの
1年になりますように(*。*)

