



12月のプログラム等 活動報告

12月5日(木) やさしい体操

ペアになってタオルをキャッチボール。講師が「右」と言えば「左手」でキャッチし、キャッチした手と違うほうの足を前に出すという、やさしい体操&スパルタ脳トレ! ?を行いました(笑) みなさん笑顔でやりきりました。



12月21日(土) クリスマス会

今年はひと味もふた味も違う、参加者にいろいろお任せして職員楽々バージョンにて開催。まず、MCに名乗りを上げてくださり会の進行をお任せ。次は、余興のなぞなぞクイズをお任せ。わかりやすいようにと事前にパネルも用意するなど至れり尽くせりです。途中ケーキを食べたりなんぞいたしまして、最後にカラオケ大会。歌わないと公言されていた方もマイクを持ち、気持ち良く熱唱。つい楽しい雰囲気に乗っちゃったんでしょね。良し良し。ほんっとに楽しい会になりました。ありがとうございました。

写真は、① MC事前打ち合わせの様子
② 好きなXmasケーキを先に選べる情け容赦ないじゃんけんの様子



12月25日(水) 女子会

いつも通りに話題は尽きることなく、2024年最後の女子会も喋り倒されたのでありました♡♡ どんなXmasを過ごされたのでしょうか? 次回の話題でお聞きしたいなあ(*^。^*)



12月27日(金) お掃除カフェ

2024年の埃を払い、新年を迎える準備が出来ました(*^。^*) カフェタイムでは、1年の振り返りをしました。良いことも悪いこともありますよ~。たあふく通信の振り返りは、毎月みなさんのお手元に届けられたことだけで GJ でした。



12月31日(火) 年末会

ほぼ恒例となった〇〇兵衛(西味)&おにぎり&デザートで年末会開催。おにぎりの具とゼリーは好みのものを選んでもらい、少しのワクワク感を上乗せしました(担当職員談)。机ごとの談笑でしたが、それぞれの話題も楽しく、あっという間の1時間でした。満腹のお腹を撫でながら、「良いお年を」の挨拶でたあふくの2024が終了しました。



ねん がつごう
2025年2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 がつ にちほっごう
2025年1月17日発行
だい 80号

みなさんのお正月はいかがでしたか? 2025年はどんな年にしようかな? とか、なるのかな? とか、これを達成する!! とか思ったり思わなかったりして過ごしたかたもいらっしゃるかと思います。

さて、2月号恒例の「たあふく職員抱負」をこの場を借りて宣言をさせていただきますので、達成できるようお見守り(お見張り)ください!!

【たあふく職員 2025年の抱負】



須崎: 確か昨年の抱負は『整理整頓』だったような...? それはそれとして、今年は物を増やさないようにして、余計なものを持たず、シンプルに生活していきます。(整理整頓はどうした? という声が聞こえそうですが。)

寺島: 歳を重ねるにつれてより出不精になったように感じます。そんな生活を打破するために、行ったことのない所も訪ね、いつものラーメン屋さんだけでなく、おいしいお店に出会いたいと思います。

墓: <良いこと&楽しいこと日記>をつけようと思います。皆さんにもおすすめしていますが、些細なことでも一日の良いこと、楽しいことを心に刻んで、善き善き~♡と感じる1年にしたいと思っています。

小泉: 引き続き健康第一で今年も楽しく過ごしたいです! ダイエットがんばります(*^▽^*)

野口: 運動しないと落ち着かない身体と気持ちになります。歩数アプリの「3歩」はもう見ない、(^o^)

津根: 健康と体力は、現状維持が大切です。新しい事としては、太極拳(渋)か、絵手紙(地味)ができるといいなあと思っています。

☆☆ お知らせ ☆☆ みなさん発案・主導によるプログラムを開催します!

- ① ちらし(同封物・案)を作って交流スペース内に掲出し、参加者募集・開催準備
- ② プログラムの開催・振り返り *もちろん、職員の全面サポート付きです

やってみたい人がいらっしゃいましたら、是非職員までお声がけください

たちかわしやかいふくしきょうざい 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。



2025年2月 日程表



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

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



*2月のプログラム申し込みについて

開始: 1月25日(土)から

締切: 原則開催日の前日(SSTは1/30・通常は7日前)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場合がございます。

プログラム案内



2月4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月30日です



2月6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



2月15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



2月15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



2月18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



2月21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



2月26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



2月28日(金)

たあふくミーティング

時間 13:30~15:00

活動場所 交流スペース

定員 無し

