



1月のプログラム等 活動報告

＊10日（火）やさしい体操、24日（金）お掃除カフェ、29日（水）女子会は紙面の関係で割愛させていただきました

1月11日（土）初詣

晴天の空の下、諏訪神社へ初詣に行ってきました。お正月のような混雑もなく、ゆっくりと参拝してきました。帰りには近くのカフェでお茶タイム。クリソ（クリームソーダ）超美味そう♡ コーヒーでほっと一息♡♡



1月14日（火）SST



今回のSSTの中では、自分を辛くさせる心の癖（偏りあるいは歪み）を「ユガミン」というキャラクターにし、自分自身の「ユガミン」を見つけ発表する時間を持ちました。自分の「ユガミン」を言葉に表すってどうするんだろう…。この活動報告を書いていていつも思う「私も参加したいよあ」の思いがMAX振り切れました。同じように感じたそこの方、申込みしようSSTへ

1月18日（土）体操

今回は筋力を鍛える体操に着目！ その中で、耳ほぐしは血流を良くし血圧を下げる効果が期待できるそうです。耳を引っ張ったり回したりもミモミしたりはいつでもどこでも出来そうですよ(*^。^*)



1月18日（土）卓球



初参加の方を含めた6名で総当たり戦を行い、勝負に拘った試合が繰り広げられました。その後は和やかな雰囲気の中練習となり、次回に向けたステップアップの時間となりました。練習ではどんなことが伝授されたんでしょうかね～。いつも楽しそうですね～☆彡

1月21日（火）女子ヨガ

ボールを使って体をほぐすことを優先したヨガを行いました。写真は紀州産の梅干しで程よい酸味と旨味がマッチし・・・じゃなくて、空気が少し抜けた状態のボールです。空気の入り方で負荷が変わってくるので、空気量を自分で調整して良い塩梅にしてから使うそうです。いろいろな空気量で試してみてください。



ねん がつごう
2025年3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 にちほつごう
2025年2月19日発行
だい ごう
第81号

この通信が発行される頃は、スギ花粉が猛威をふるってあちこちでくしゃみが聞こえているのではと思います。皆さんの今年の調子はいかがでしょう

私も毎年この時期は、花粉症に悩まされていますが、その発症の記憶をたどると5～6歳頃からになります。その頃、毎年3月から4月の日曜日は叔父叔母に連れられ、御岳山へ行くようになりました。電車の窓を開けて気持ち良い風にあたっていくのですが、必ずケーブルカーへ乗る頃には両目が真っ赤となり、かゆみと涙が止まらなくなります。窓を開けず行っても同じような症状が出て、山頂ではおにぎりとかタルを手に持って、いつも涙でかすんだ景色を見ていた… ことが残っています。1900年代の当時、花粉症という言葉はなかったと思いますが、確かに鼻水もたらしていました。という私の花粉症始まりの話でした。

一方で、この時期になると『花見』の時期が気になってきます。昨年は大方の桜の開花予想を外し、4月初旬になって見頃をむかえました。たあふくでも花見の予定を遅らせて、4月に実施しました。今年の開花予想は当たりそうでしょうか？

先月号の通信でお知らせしていますが、2/28(金)に「たあふくミーティング」を行います。花見や「みなさん発案・主導によるプログラム」（仮）などこれからのプログラムなどについて、皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。皆さんの参加をお待ちしています。 須崎



☆☆ お知らせ 17：00以降の電話対応について ☆☆



2月初旬より、夕方17：00以降の電話を携帯電話へ転送して対応しております。ご相談については、17：00までにお電話をお願いします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。



2025年3月 日程表



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

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



*3月のプログラム申し込みについて

開始: 2月26日(水)から

締切: 原則開催日の前日(SST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ことがあります。

プログラム案内



3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

3月11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月4日です

3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

3月15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

3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

3月21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

3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

3月29日(土) お花見

*詳細はたあふくミーティング後に