



3月のプログラム 活動報告

＊21日（金）お掃除カフェ、26日（水）女子会
は紙面の関係で割愛させていただきました

3月6日（木）やさしい体操

下肢中心のストレッチや脳トレ要素を入れた体操を行いました。動きはやさしかった。たしかにプログラム名通りだったよ。だけど脳トレは結構難しかった。とのつぶやきが聞こえてきそうな場面もあったみたいです。が、脳トレは出来る出来ないではなく、やることで脳が活性化するんだそうですよ。やってみること。それが大事です(*^。^*) やさしい体操は今回で終了になります。たくさんの参加ありがとうございました



3月11日（火）SST



今回のウォーミングアップは「誉め言葉シャワー」です。本人の前に立ち本人に向かって「誉める」言葉を「浴びせる」んですって。言う方も言われる方もなかなか出来ない経験ですね。本題も日常生活に添った話題で共感できることがいっぱいです。やっぱりSSTは面白いぞ、(^o^)

3月15日（土）健康体操

呼吸の深さをチェックしました。鼻から息を吸い少し吐き出し鼻をつまむ。19秒未満だと浅く、30秒以上だと深い呼吸だそうです。寝つきにも関係するので、みなさんも鼻をつまんでカウント開始（笑）



3月15日（土）卓球



みなさん、この日はいつも以上にやる気満々！闘志爆上がり！！ではありませんが、終始和やかに楽しく試合を行いました。全勝した猛者も誕生しました。今後の「たあふく卓球」は、2回目の全勝は許さん（ギリッ）と、全勝連覇しますけど（ニコッ）のバトルが繰り上げられることでしょう。是非同じ空間で同じ体験をしてください。参加をお待ちしています。

3月18日（火）女子ヨガ

女子ヨガlast day。とても残念（涙）ですが、最後までゆったりとした動きで心身ともに寛いだ時間になりました。自宅でも出来るような動きをレクチャーいただきましたので、プログラムとしてのヨガの時間は無くなりますが、ヨガに接する時間は持ち続けてくださいね。みなさんのご参加に感謝です。



2025年5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）

2025年4月16日発行
第3号

みなさんお元気ですか？ 待ちに待ったキラキラの季節!! 春～初夏の陽の光は、それだけで気持ちをワクワクさせてくれます。私は暗くて寒いのは苦手なので、冬を越えた喜びが大きいかもしれません。でも、冬の間にも、ちょっと面白い光景を目にしました。

日のとっぷり暮れた帰り途…やっと着いた最寄り駅舎の前に立ち並ぶ三本の木が、いつも出迎えてくれます。今年の冬は特に…☆夜になるとどこからともなく集まった、真っ白で、その木には不釣り合いなほど大きな鳥（暗さに目が慣れると鷺のようです？）が何羽も、一斉に丸くなって枝に眠っていたのです（まるで白い提灯みたい…笑）。鳥たちのふっくらした眠りを見て、毎日心をほっこりさせて帰りました。去年までは見かけなかった光景。なぜここに集まって来たのかはわかりませんが、今年、近くの林が大幅に削られて…もしかしたら元はその林の住民だった？なんて想像を膨らませていました。翌朝にはいなくなり、夜になるとまた戻って眠る。空気が温むたびに鳥は数を減らし…今はもう、一羽残らず旅立ちました。きっと、この季節のどこかの空を、精一杯羽ばたいていることでしょう。

私たちも負けてはいられません!! 新緑キラキラのこの季節!! 好きなこと、行きたいところ、やりたいことを思いついたら、ゆっくりでもいいから少しずつ少しずつ…一緒にチャレンジしましょ(*^*)v

☆☆ 新職員の紹介 ☆☆



4月から入職いたしました
まみやひろこ
間宮裕子です。これからみなさんとたくさんお話しできると嬉しいです。好きなこと、楽しいこと、悲しいこと、いろいろ…。どうぞよろしく願いいたします。

私は食いしん坊なので、立川の美味しいものを
ご存知でしたらぜひ教えてください。



☆☆ G W 開所スケジュール ☆☆

4月29日（火）休み
5月3日（土）開所
5月6日（火）休み

日	月	火	水	木	金	土
4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3
やすみ	やすみ	やすみ	通常通り	通常通り	通常通り	開所
5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
やすみ	やすみ	やすみ	通常通り	通常通り	通常通り	通常通り



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

とうきょうとたちかわしきょうぎかい

〒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。



2025年5月 日程表



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

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

*5月のプログラム申し込みについて

開始: 4月23日(水)から 締切: 原則開催日の前日まで

*水分補給用の飲料を持参してください

プログラム案内



5月1日(木) SST

みなきょうりょく ゆういぎ じかん
皆で協力して有意義な時間にしよう

時間 14:00~16:00

かつどうばしょ だい かつどうしつ
活動場所 第1活動室

ていいん めいていど
定員 7名程度



5月9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

かつどうばしょ こうりゅう
活動場所 交流スペース

ていいん なし
定員 無し



5月16日(金) たあふくミーティング

みんなで話しあおう

時間 13:30~15:00

かつどうばしょ こうりゅう
活動場所 交流スペース

ていいん なし
定員 無し



5月17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

かつどうばしょ だい かつどうしつ
活動場所 第1活動室

ていいん めいていど
定員 5名程度



5月17日(土) 卓球

大いに楽しもう

時間 13:30~15:00

かつどうばしょ だい かつどうしつ
活動場所 第1活動室

ていいん めいほど
定員 6名程度



5月28日(水) 女子会

女子だけでいっぱい話そう

時間 14:00~15:30

かつどうばしょ わしつ
活動場所 和室

ていいん めいていど
定員 7名程度



*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

