



がつ 4月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく
4月3日（木）SST

今回のウォーミングアップは「好きなものの仲間探し」。例えば、夏と冬ではどっちが好き？好きな人同士がチームになり、それぞれ好きな理由を3つ挙げる。どっちにも決められない人は、決められない理由を言いました。自分が感じていることを言葉にして伝え、言葉で回答することは普通の行為だけどけっこう難しいですね・・・でも、こんなことを繰り返していけばボキャブラリー爆増の予感。前頭葉も鍛えられそうです！！



がつ にち きん そうじ
4月11日（金）お掃除カフェ



初参加の方を含めた3名で開催。いつものようにお掃除し、いつも以上に綺麗になったところで終了。カフェタイムでは、お米の話や1週間前に行ったお花見の話などをしました。特に決まった話題ではなく、その場の成り行きで交わされる会話が楽しいひと時です。

がつ にち と けんこうたいそう
4月19日（土）健康体操

下肢中心のストレッチを行った後に、足踏みしながら“しりとり”をするという恒例の「2つのことを同時に行う」運動をしました。このような、違うことを同時に行うのは転倒防止につながるそうですよ。みなさん。怪我をしないよう日頃からの運動を心がけましょうね。



がつ にち と たっきゅう
4月19日（土）卓球



白熱の試合が続き、2試合を残して時間切れ（え～）・・・からの時間延長し試合続行（やったあ）となりました。前月とは違う方ですが、今回も全勝優勝でした（拍手う）。毎回毎回真剣な試合が繰り広げられています。雰囲気はとってても和やか。みんなでセッティングや後片付け、得点係、審判をしていますのでぜひご参加ください。

がつ にち すい じょしかい
4月30日（水）女子会

女子会は和室。畳の上の座布団に座って会話を楽しむのが定番でしたが、今回より、椅子とテーブルにリニューアルされた和室（？）での開催です。違和感あり過ぎい。会話も進まないかも・・・。なーんてことあるわけない！！話題が溢れる溢れる。環境なんて関係ないね（笑）の、楽しい時間でした。



ねん がつこう
2025年6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 にちほうこう
2025年5月21日発行
だい 84号

突然ですが、みなさんは「自分へご褒美」はありますか？

わたしは「ご褒美」が頑張る原動力になっています。それが食べ物・スイーツの時もあれば、出かける予定の時や、家事を放棄して「とにかくいっぱい寝る日」の時もあります。これは決して甘やかしてはありせん（笑）ご褒美のことを考えると嬉しくなって、少々（の）困難はご褒美のための試練だと思って頑張れます。そして、待ちに待ったご褒美日に自分を思いっきり癒してあげます。至福の時です。誰かが自分を労ってくれることも嬉しいですが、自分で自分の頑張りを認めてほめてあげる日も大切です。

わたしの次のご褒美は6月に予定しているお出かけです。楽しみ～☆ちなみに前回の褒美は、ヨモギから初めて草餅を作って食べました。美味しかったです！みなさんも「ご褒美」があれば、教えてください。さて、季節はいよいよ梅雨に突入ですね。お天気が優れない日や足元が悪い日があると思いますので、お気をつけてたあふくへ来てくださいね。お待ちしております(*~*) 小泉



☆☆ お花見に行ってきました ☆☆
4月5日（土）に昭和記念公園へ行ってきました。たつての希望の「パークトレイン」に乗って公園を約半周し、園内の景観を楽しみつつ“みんなの広場”に到着。
青い空に満開の桜と菜の花！ロケーション最高！！各自持参のお弁当を食べた後は、円陣を組んでサッカー（蹴鞠??）もしちゃいました(*~*)v 少々お疲れ気味の帰路にはなりましたが、ほんとうに気持ちのいい、楽しい1日になりました。また皆で「どこか」へ行きましょう。



たちかわ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6月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1 やすみ (休)	2 やすみ (休)	3	4	5 SST	6	7
8 やすみ (休)	9 やすみ (休)	10	11	12	13 お掃除カフェ	14
15 やすみ (休)	16 やすみ (休)	17	18	19	20	21 健康体操 卓球
22 やすみ (休)	23 やすみ (休)	24	25 女子会	26	27 ①家族 懇談会 ②家族 懇談会	28
29 やすみ (休)	30 やすみ (休)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5

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

☆☆ 家族懇談会 ☆☆

日時: ①6月27日(金) 午後1時半~2時半
②6月28日(土) 午前10時半~11時半

場所: 立川市総合福祉センター2階 団体交流室

内容: たあふくの利用状況・活動報告・フリートーク

*詳細は同封の「家族懇談会のお知らせ」をご確認ください

プログラム案内



6月5日(木) SST
みなぎょうりよく ゆういき 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



6月13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



6月21日(土) 健康体操
きらく たの からだ たの
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



6月21日(土) 卓球
おお たの
大に楽しもう
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



6月25日(水) 女子会
じょし
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



*6月のプログラム申し込みについて
開始: 5月28日(水) から
締め切り: 原則開催日の前日まで
すいぶんほきゅうよう いんりよう じさん
*水分補給用の飲料を持参してください

注意

*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