



5月のプログラム 活動報告

5月1日（木）SST

今回のウォーミングアップは、ゴールデンウィークに“何するの”“どこ行くの”をそれぞれに発表しました。その後、セッション①、セッション②とみんな考え、話し、課題提案者により沿った解決法が出されるよう活発な時間をもちました。前回の課題の振り返りも行い、ご自分が納得し実践したという報告もされました。日々の生活にある困りごと、相談事がある方はSSTで話してみてもいいでしょうか。たくさんの方の参加をお待ちしています。



5月9日（金）お掃除カフェ

4月入職職員の初仕切りプログラム(*^_^*)上手にできたかな？お掃除も隅々まで行っていたり（通常通り）、カフェタイムではいろいろな話題を提供していただき（これもまた通常通り）四方山話に花が咲きました。皆さんのご協力で新人職員のプログラムデビューはつつがなく終了いたしました。感謝。



5月17日（土）健康体操

下肢や肩甲骨周りのストレッチ後に、恒例の“左右で違うことをする”をしました。今回の「違うこと」は、円になり、片方の手は広げ、片方は人差し指を隣の人の掌の上に置きます。講師の合図で、広げた手は握り、人差し指は握られないように掌から離す。という動作です。瞬発力が付くらしいですよ。前頭葉はバグりそう（汗）



5月17日（土）卓球

悪天候のため中止になりました。来月号の報告をお楽しみに。



5月28日（水）女子会

長年親しんだ名称「女子会」を改名しようという発案のもと、新名称が決定しました！！（パチパチパチパチ）その名も「ハッピーフラワーの会」(*^_^*) 幸せの花が咲くという想いが込められているとのこと。話を、話せる、聞く、聞いてもらえる、そんな場所があるって幸せですね♡名は体を表す。素敵なネーミングになりました。



2025年7月号

たあふく通信
（地域活動支援センター）



2025年6月18日発行
第85号

最近、みなさんは夜空を見上げることがありますか？

7月7日は七夕。天の川を隔てて離ればなれになった織姫と彦星が、年に1度だけ会える特別な日です。実際は、織姫と彦星は距離にして約15光年も離れているため、真ん中でデートするならば、お互いに7年以上光速で移動しなければ出会えないらしいです(〜)

私は、星を眺めることが好きです。星の光は、広大な宇宙を何年も旅して、ようやく地球にたどり着いたものだから、無数にある星々の中で、私がその星の光と偶然出会えたんだと思うと、感動で胸が熱くなります。

人との関係や出会いも、そんな奇跡的な星の光との出会いに似ていませんか。

七夕の夜は、残念ながら梅雨のため、星が見えることがほとんどありません。しかし、7月はいよいよ流星群観測シーズンの到来です！！今年は、7月下旬から8月にかけてみずがめδ流星群が出現しているそうですよ(*~*)

みなさんも夏の夜空を見上げてみませんか？ 立川の夜は明るくて、星を見つけるのも一苦労かもしれませんが、あなたに見つけてほしくて瞬いている星がきっとあるはず…(〜)/ 問宮



☆☆ たあふくミーティング開催報告 ☆☆

5月16日（金）今年度最初のたあふくミーティングを開催し、昨年度のプログラム振り返りや今年度プログラムの話し合いをしました。詳細は同封の議事録をご覧くださいね(*^_^*)

- 【参考：昨年度プログラム開催数】
- ・体を動かす（体操・卓球）・・・34回（延べ参加数158人）
- ・生活のサポート（お掃除カフェ・SST）・・・21回（延べ参加数113人）
- ・交流を図る（女子会・女子ヨガ・年末会）・・・18回（延べ参加数102人）
- ・一緒に作る（たあふくミーティング）・・・3回・（延べ参加数23人）

大勢の方のご参加、ありがとうございました。

今年度も、たくさんの方に参加したい！と思っていただけるようなプログラムにしていきたいと思います！！



たちかわしゃ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

〒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7月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
6/29	6/30	1	2	3	4	5
やすみ (休)	やすみ (休)			SST		
6	7	8	9	10	11	12
やすみ (休)	やすみ (休)				お掃除カフェ	
13	14	15	16	17	18	19
やすみ (休)	やすみ (休)					健康体操 卓球
20	21	22	23	24	25	26
やすみ (休)	やすみ (休)					
27	28	29	30	31	8/1	8/2
やすみ (休)	やすみ (休)		交流スペース ハッピーフラワー の会	交流スペース 開所時間 変更 9:00~14:30		

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)
*12時~13時はランチ時間です。飲食している方がいらっしゃる場合があります

*7月のプログラム申し込みについて

開始: 6月26日(木) 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

*7月31日(木)

職員研修のため、交流スペースの
開所時間が変更になります

開所時間: 9:00~14:30

*詳しくは職員まで

プログラム案内



7月3日(木) 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 第1活動室

定員 7名程度

7月11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

7月19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

7月19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

7月30日(水) ハッピーフラワーの会

あれもこれも・・・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

*“女子会”改名しました

*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

