



7月のプログラム 活動報告

7月3日（水）SST

今回のウォーミングアップは、「空気のボール」でのキャッチボール。野球ボールやハンドボール、シャボン玉などを想像し誰かに向かって投げる。投げられた人はその想像のボールをキャッチし次の人に投げる。という動作を繰り返しました。投げる先がなかなか決まらない人には、「自分に投げて」とアピール。人の動きを観察し、今自分ができるところを判断するってことでしょうか。相手を思いやることができる一瞬って素敵です。



7月11日（金）お掃除カフェ



初参加の方も一緒にお掃除しました。その後のカフェタイムでの話題は、花火とかき氷でした。最近のかき氷はいろんな種類がありますよね。それに、おっきい！！今夏に食べたかき氷の発表会しませんか(*^_^*)

7月19日（土）健康体操

熱中症や脱水症状に注意しながら、水分補給休憩多めで開催しました。じゃんけんで負けたら、勝った人の周りを1周。2回負けたら2周。3回負けたら3周・・・はしません。目が回っちゃいますから1周で(@_@) こんなゲーム感覚の運動やストレッチ、スクワット、筋トレ、フラダンスなどを行いました。フラダンスってどんなことしたんだろう？



7月19日（土）卓球



長いラリーが続いて時間切れとなり、総当たりしない総当たり戦になりましたが、内容はとっても充実！！強烈なスマッシュを打ったり、そのスマッシュを打ち返したりの攻防戦がお見事！！毎回楽しい時間を過ごしていますので、是非ご参加ください。その際には、少し早めに開始する準備もお手伝いいただけるとありがたいです。ご協力をお願いいたします。
*準備開始は13：15からです。

7月30日（水）ハッピーフラワーの会（はぴふら）

猛暑の中ご参加いただきありがとうございました。最近、DIYでお部屋を整えられている方が話題と写真を提供してくださいました。自分らしい素敵なお部屋になったら教えてください。楽しい話で暑さも吹き飛ばしています（笑）



ねん がつこう
2025年9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 にちほっこう
2025年8月20日発行
だい ごう
第87号

今年も猛暑日が続いていますが、夏バテなどされていませんか？とは言え、秋は確実に近づいています。短い秋かもしれませんが、楽しみです。

9月は「防災の日」や「防災週間」が設定されています。たあふくでは、3月の小さいプログラム（仮）で「防災グッズ」について、利用者Aさんが話をしてくれました。そして、その時に参加されていた利用者Bさんが、6月に「立川防災館の見学」を企画してくれました。防災に関心をもつことは、とても大切だと思います。

私はあるボランティアの会で、非常食のおこわ50人分を作る機会がありました。段ボールに固定した厚手のビニールに熱湯（5.5ℓ）を注ぎ、蒸らした後、具材や味が均一になるようにかき混ぜ、出来上がったおこわは10kg以上と重く、一人では運ぶことができませんでした。

また能登半島の珠洲の友人の家を訪れた際、浄化槽が壊れてしまっていたので「携帯トイレ」を使ってみました。結構、手順があり難しかったです。

災害が起こらないことに越したことはありませんが、非常食を作って食べてみたり、防災グッズを使ってみたりすることは、必要かもしれません。きっと災害時に役立つでしょう。

趣味のハイキングで山小屋に泊まることありますが、狭い空間で最小限の水で過ごすのも、貴重な体験だと思っています。



☆ 小さいプログラム（仮）名称募集のお知らせ ☆

9月のたあふくミーティングで正式名称を決定いたしますので、“こんなのはどうかしら？”のご提案をお待ちしています。

当日のミーティングでの提案、電話やメールで事前に職員までお伝えいただく形でどちらでも大丈夫ですので、じゃんじゃん応募してくださいね。

- * 応募用紙は特にありません。
- * 詳しくは職員までお問い合わせください。

小さいプログラム（仮）@防災館 ↓



たちかわししゃかいみくしきょうざかい 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9月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2	3	4	5	6
やすみ (休)	やすみ (休)			SST		
7	8	9	10	11	12	13
やすみ (休)	やすみ (休)				お掃除カフェ	
14	15	16	17	18	19	20
やすみ (休)	やすみ (休)			たあふく ミーティング		健康体操 卓球
21	22	23	24	25	26	27
やすみ (休)	やすみ (休)	やすみ (休)	はびふら ハッピーフラワーの会			
28	29	30	10/1	10/2	10/3	10/4
やすみ (休)	やすみ (休)					

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

*9月のプログラム申し込みについて

開始: 8月28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

プログラム案内



9月4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2活動室

定員 7名程度

9月12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

9月18日(木) 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

活動場所 交流スペース

定員 無し

9月20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

9月20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

*13:15準備開始

9月24日(水)

はびふら(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ことがあります