



かつ  
7月のプログラム 活動報告

かつ か すい  
7月3日(水) SST

こんかい  
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  
やきゅう  
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、今自分ができることをとっさに判断することでしょう  
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



はつさんか かた いっしょ そうじ あと わだい  
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、  
はなび こおり さいきん ごおり しゅるい  
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  
こんか た ごおり はっぽうかい  
おっこい!! 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

ねっちゅうしよう だっしゅうじょう ちゅうい すいぶんほきゅうきゅうけいおお かいさい  
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。  
ま ま ひと まわ しゅう かいま しゅう かいま  
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  
かんかく うんどう きん おこな  
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



なが つづ じかん ぎ そうあ そうあ せん  
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す  
ないよう じゅうじつ きょうれつ う  
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ます。ありがとうございます。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(はっふら)

もうしょ なか さんか かい  
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  
かた わだい しゃしん ていきょう さいきん へや との  
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  
おし たの はなし あつ ふと ジぶん すてき へや  
になつたら教えてくださいね。楽しい話で暑さも吹き飛ばしています(笑)



ねん がつごう  
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 にちはごう  
2025年8月20日発行  
だい ごう  
第87号

ことし もうしょひ つづ  
今年も猛暑日が続いているが、夏バテなどされませんか?とは言え、秋は確実に近づいています。  
みじか あき なつ  
短い秋かもしれません、楽しみですね。  
がつ ぼうさい ひ ぼうさいしゅうかん せつてい  
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)  
ぼうさい りょうし はなし  
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  
がつ たちかわほうさいかん けんがく きかく ぼうさい かんしん  
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  
おも  
思います。

わたし かい ひじょうしょく  
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  
あつで ねっとう そそ む あと ぐさい あじ きんいつ  
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  
いじょう おも ひとり はこ  
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  
みましたが、結構、手順があり難しかったです。

さいかい お こ ひじょうしょく つく た ほうさい  
災害が起こらないことに越したことではありませんが、非常食を作つて食べてみたり、防災  
つか ひつよう ひつよう さいかいじ やくだ  
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。  
しゅみ やまごや と せま くうかん  
趣味のハイキングで山小屋に泊まることがあります、狭い空間で  
さいしょうけん みす す きょう たいけん おも つね  
最小限の水で過ごすのも、貴重な体験だと思っています。 津根



☆☆ 小さいプログラム(仮) 名称募集 のお知らせ ☆☆

がつ せいしきめいしょ けつ  
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、「こののはどうかしら?」のご提案  
ま をお待ちしています。

とうじつ ていあん でんわ じせん しょくいん つた かたち  
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もどちらでも  
たいじょうぶ おうぼ  
大丈夫ですので、じゃんじゃん応募してくださいね。

おうぼよし とく  
\*応募用紙は特にありません。

くわ しょくいん と あ  
\*詳しくは職員までお問い合わせください。



たちかわししゃかいふくしょうかい 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

とうきょううどたちかわしむじみちょう そうごうふくし ない  
〒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/chiikikatsudou/>

メール: chikatsu@tachikawa-shakyo.jp 開所日時 火曜日~土曜日(9:00~18:00)  
しゅくさいじつ やす

※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 やすみ 	2 やすみ 	3	4 SST 	5	6
7 やすみ 	8 やすみ 	9	10	11	12 お掃除カフェ 	13
14 やすみ 	15 やすみ 	16	17	18 たあふく ミーティング 	19	20 けんこうないそう 健康体操 卓球 
21 やすみ 	22 やすみ 	23 やすみ 	24 はぴふら ハッピーフラワーの会 	25	26	27
28 やすみ 	29 やすみ 	30	10/1	10/2	10/3	10/4

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ことがあります



\*9月のプログラム申し込みについて

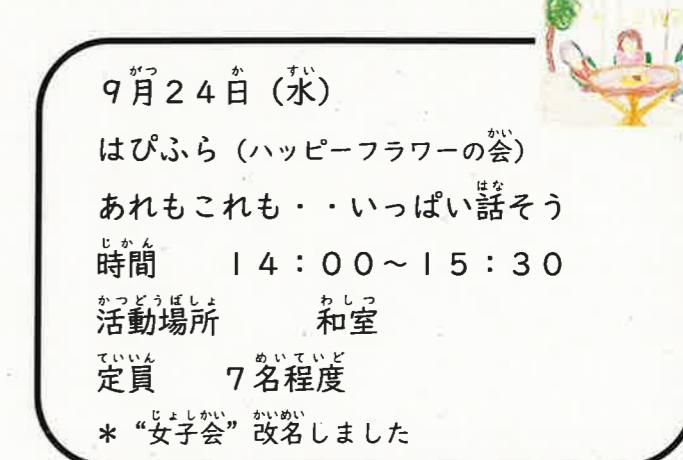
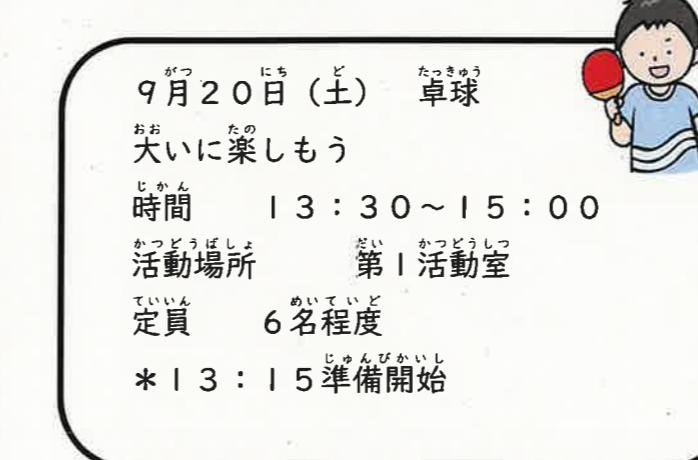
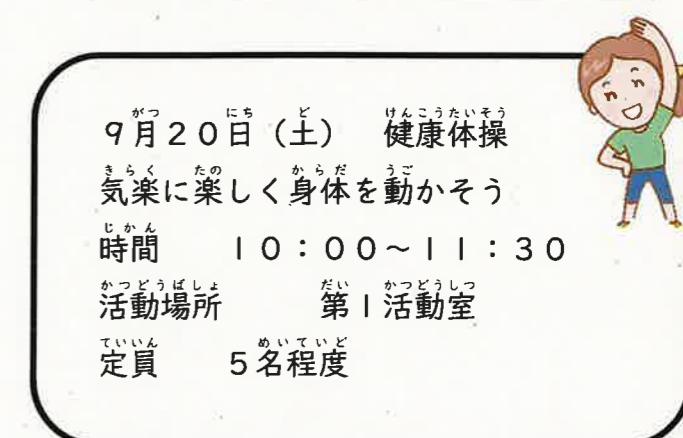
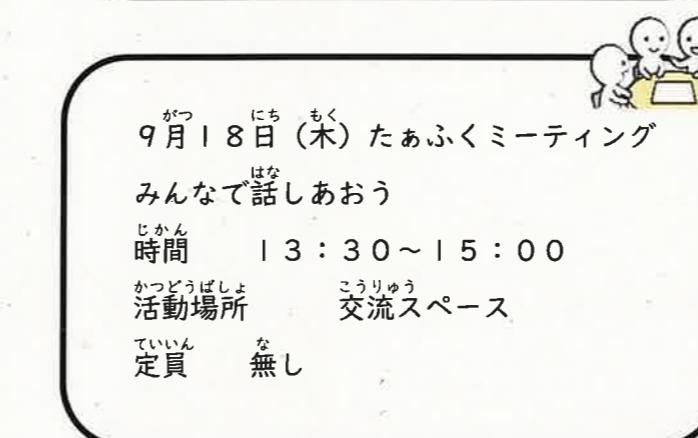
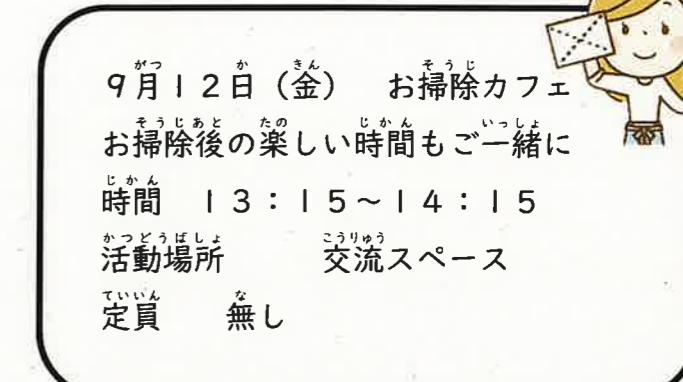
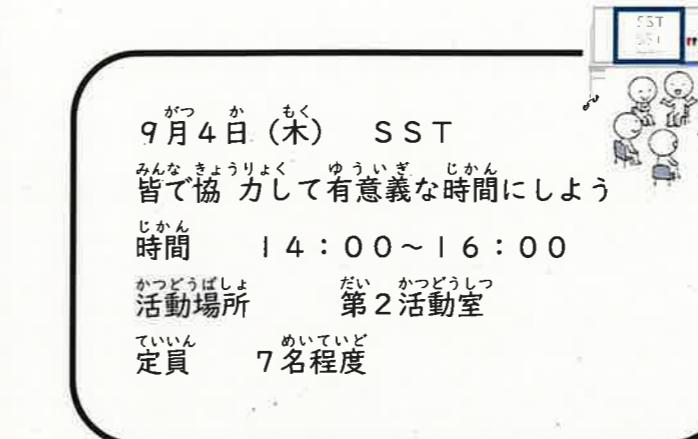
開始: 8月28日(木)から

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



\*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