



がつ 8月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か すい 8月7日(水) SST

今回のウォーミングアップは、自分の好きな色、その理由を各自発表しました。普段感じている事柄を文章化して発表する作業なので、コミュニケーション能力が上がりますよ(*^_^*) ウォーミングアップで人と場が温まった後は、2つのテーマについてみんなで話し合いました。“誰にでもあるある”テーマなので、是非参加して、耳を傾けたり意見発表してみてくださいね。



がつ か きん そうじ 8月15日(金) お掃除カフェ



いつもの通り、綺麗にお掃除を行い、さっぱりした交流スペースでカフェタイム開催。夏と言えば！思い出すスイカ、夏野菜、家庭菜園、お料理などの話で盛り上がりました。みなさん、猛暑の中でもしっかり食事を召し上がっている様子で安心しました♡

がつ にち と けんこうたいそう 8月16日(土) 健康体操

常連の少数精鋭メンバーでの開催となったため、いつもより激しめのメニューをこなしました。滝のような汗をかきながら全メニュー完走。体内水分総入れ替えて感じでしょうか。気持ち良さそうです(*^_^*)



がつ にち と たっきゅう 8月16日(土) 卓球



みなさん、ありがとうございます!!! ←何が? 通信9月号でお願いした、準備(13:15開始)に協力して下さったことへの感謝です。助け合いの気持ちが高いなあ&通信読んでくれているんだなあ(涙) 最近イマイチ決まらないバックハンドに悩んでいたり、上達に向けてのワンポイントアドバイスをもらったりして、真剣且つ和やかな卓球を楽しみました。

がつ にち すい 8月27日(水) はびふら(ハッピーフラワーの会)

ピアス可愛い→グミ好き→PC・スマホ操作わからん→戦争(終戦記念日)→現在と未来の平和を祈る。と、いつも以上の広範囲な話題を語り合いました。他者を思いやる心満載のひと時になりました。



ねん がつこう 2025年10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9月17日発行 だいごう 第88号



9月初旬の今、まだ猛暑日が続いています。この日照りにも負けず、たくさんの方がたあふくに来てもらっていました。しかし、週明けの火曜日は朝から流れるような汗をかいて来所されても、日曜日と月曜日の2日分の熱気が交流スペース内にこもり、午前中はなかなか冷房が効かない(通路の方が涼しい…)中で過ごしてもらうこともありました。猛暑つながりで… 家にある小さな桜の木のこと、ちょっとした発見! その桜は、エアコンの室外機の近くの日当たりの良い場所に置いてあります。今年は、8月の中旬にはすでに葉が黄色くなり落ち葉に。「水やりをさぼったか? 枯らしてしまった!」と思ってました。が、よく見るとなぜか新芽が出て始めていて、ホッとしました。今は、新しい葉がいくつも出てきて、そこは「秋からすぐに春」が来ているようでした。これも室外機からの熱風と、猛暑の期間が長かったことの影響が大きかったのではと考えています。

皆さんの周りには、そんな現象がありませんか。これから味覚の秋(運動や読書も?)を迎えるはず。猛暑つづきの影響を受けて、まだ先のことになりそうですが、待ち遠しいですね。須崎



☆☆ 市民講座 開催のお知らせ ☆☆

日時: 10月16日(木) 午前 ばしょ そうごうふくし 場所: 総合福祉センター 視聴覚室

テーマ: 『片づけられない』 生活上の工夫や就労などの面から“片づける行為”を確認する

*大勢の方のご参加をお待ちしています *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10月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
9/28 やすみ (休)	9/29 やすみ (休)	9/30	1	2 SST	3	4
5 やすみ (休)	6 やすみ (休)	7	8	9	10 お掃除カフェ	11
12 やすみ (休)	13 やすみ (休)	14	15	16 市民講座 (詳細は通信 1ページ参照)	17	18 健康体操 卓球
19 やすみ (休)	20 やすみ (休)	21 やすみ (休)	22	23	24	25
26 やすみ (休)	27 やすみ (休)	28	29 はぴふら ハッピーフラワーの会	30	31	11/1

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



*10月のプログラム申し込みについて

開始: 9月25日(木) から

締め切り: 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



10月2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



10月10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



10月18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



10月18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



10月29日(水)

はぴふら(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