



がつ 1月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく 1月8日(木) SST

ねんざいしよ 2026年最初のウォーミングアップは、ことし もじ おのおの “今年のひと文字”です。各々、ことし きぼう ぼうふん もじ じゆくこ はっぴよう えら りゆう の 今年の希望や抱負のこもった文字(熟語でも)を発表し、選んだ理由を述べてもらいました。次回のウォーミングアップも楽しみです。



がつ にち と たつきゅう 1月17日(土) 卓球



ひさ さんか かた 久しぶりに参加された方がいらっしゃいましたが、ブランクを感じることなく全勝優勝されました(パチパチパチ) 残り30分では、急遽卓球教室が開催され、基本やバックハンドのフォームなどをみんなで確認しました。勝負だけじゃないのよね。たあふく卓球は♡♡

がつ にち きん そうじ 1月23日(金) お掃除カフェ

さんかしゃ えら なが なか ことしはつ そうじ おこな 参加者の選んだBGMが流れる中、今年初のお掃除をしっかりと行い、その後のカフェタイムでは、年末年始の掃除や作ったお料理の話をしました。何を作られたのでしょうか?おせち料理(\*^\_^\*) また、年々いろいろなことが出来なくなったなあという実感もあったそうです。まったく同感!! 平らなところで躓く悲しさよ(涙)



がつ にち すい 1月28日(水) はぴふら(ハッピーフラワーの会)



しょうにんすう さんか わだい ほうふ こんかい つういん はなし かし 少人数の参加でしたが話題は豊富。今回も通院の話から、お菓子のきのこの山、たけのこの里まで。きのこの話の発端になったのは、野草を摘んで食べるというスローライフを取り入れている方からのリレーです。ゆったりとした自然な生活・・・憧れますね。でも、バター、砂糖、クリーム・・・おいしいあれこれ、がまんできない。

かつどうほうこく みんなのプログラム活動報告

がつ にち か すわしんじゃ はつもうで い 1月13日(火)に諏訪神社へ初詣に行ってきました。 がつちゅう けいかく けいじ さんかしゃ つの 12月中に計画・掲示し参加者を募った“みんぷろ”です。 じんしゃ ねん あんぜん きがん ちゃ たの 神社で1年の安全を祈願し、カフェでお茶&ケーキを楽しみました。 たの きかく ねが また楽しい企画をよろしく願いいたします(\*^\_^\*)



ねん がつごう 2026年3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 にちほつごう 2026年2月20日発行 だいごう 第93号

せんじつひさ おお い いえ いちばんちか りよう 先日久しぶりに大きいスーパーへ行きました。いつもは家から一番近いスーパーを利用しているのですが、そこは新商品が並ばないので、たまに大きいスーパーへ行くと目新しい商品がたくさんあり、隅から隅までじっくり見ているとあっという間に1時間経過していました。ちょっとした楽しい時間でした。あたらし うれ りようり さいきん ふう りようり であ 新しいことを知ると嬉しくなります! 料理では、最近「おからのポテトサラダ風」という料理に出会い、はまっています。いつも面談や交流スペースでみなさまの「今日の夜ごはん何にする?」の会話から、以前はよく作っていたのに、すっかり作らなくなって忘れていたメニューを思い出したり、新しいメニューを知ったりしてアイデアをいただいています(\*~\*)また教えてください☆ さて、いよいよ春がやってきますね。寒さが苦手な冬は冬眠したい小泉ですが、今年の冬は極寒の日があったものの、比較的暖かい日が多かったように感じております。(私の実家のある田舎は雪で大変だった様子ですが・・・)

はる ひ なが あたた ひ ふ はな さくら さ す きせつ かん 小泉 春は日が長くなり、暖かい日が増え、お花や桜も咲き、好きな季節なのですが、ただただ花粉が困りものです。5月ごろまで、くしゃみや鼻水で騒がしく、ご迷惑をおかけいたします。花粉症のみなさま、一緒に乗り越えましょう!



☆☆ たあふくミーティングで話し合いたいことはありませんか? ☆☆

がつ か か かいさい ねんど こうりゅう 3月3日(火)開催のたあふくミーティングでは、2026年度のプログラムや交流スペースでできることなどを話しあいます。 やってみたいこと、こんなものがあれば良いなあなどの希望があれば、ミーティングに参加して意見を聞かせください。参加できない方は職員にお伝えくださいね。 ねんど はな よ きよ 2026年度も、たくさんの“話して良かった”“来て良かった”をたあふくで体験しましょう!!! 詳しくは職員まで

たちかわししゃかいふくくしきょうぎかい 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](mailto: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。



# 2026年3月 日程表



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

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



\*3月のプログラム申し込みについて  
開始: 2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



# プログラム案内



3月3日(火) 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

3月5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

3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

活動場所 交流スペース

定員 無し

3月21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

3月21日(土) 卓球

大に楽しもう

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

3月25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場合がございます