



がつ 4月のプログラム かつどうほうこく 活動報告

がつ か もく 4月2日(木) SST

ウォーミングアップは、リラックス体操と桜にまつわるエピソード(桜と言えは!!)の二本立てで行いました。桜と言えは、2025年10月号の一面に登場した桜の盆栽ですが、花が咲くことなく5月を迎えたそうです(来年は咲きますように)。今回のSSTは息の合ったロールプレイが見事でした。



がつ か きん はなみ 4月3日(金) お花見



たあふくミーティングで決めた通り、昭和記念公園に行き、パークトレイに乗り、日本庭園を鑑賞し、持参のお弁当を各自いただきました。誰にも決めることができない天気と開花状況は、快晴&満開♡すっごく気持ちの良い春の1日になりました。

がつ か きん そうじ 4月10日(金) お掃除カフェ

恒例化しつつある、お気に入りの音楽をかけながらのお掃除を行いました。その後のカフェタイムでは、このタイミングでのかなりの関心事項、自転車の走行ルールについて話しました。どこをどう走れば正解なのか・・・ルールをしっかりと理解し安全な走行を心がけましょう。目指せ青キップキャンセル界隈!?



がつ にち すい 4月15日(水) はぴふら



石油や事件、お買い物、最近の出来事などを話題にしてたくさんお喋りをしました。いつも話題に事欠かない女子の集まり(\*^\_^\*) 心身の“心”は軽くなり、“身”の方はお菓子でちょっとだけ重くなったかも(汗)なんだけど、いつもと変わらない楽しい時間を過ごしました。

がつ にち ど たっきゅう 4月18日(土) 卓球

今回は、参加者さんが卓球プログラムへ感想を寄せて下さいましたので、報告の代わりに掲載します。☆☆始めと終わりに時間があれば練習ができます。男女関係なくどなたでも参加できます。何試合かできるので何度もチャンスがあります。ルールがわからなくても大丈夫です。ピンポンラリーを楽しみませんか?



ねん がつごう 2026年6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5月20日発行 だいごう 第96号

「たあふく通信は職員の書いている部分がいいよね」、「毎月楽しみにしている」などの声をいただき、大変うれしく思っています。一方で、順番が回ってきた時のプレッシャーは大きく感じています。今回は何を書こうかと…。

今回は、目にするが増えている「原油に関するニュース」にしました。近所のガソリンスタンドのガソリン価格は、1月と比較して30円/Lも上昇! 電気やガスの値上げも始まりそうですが、標準世帯で月に〇〇円高の「標準世帯」ってわかりにくいと思いませんか。メーターひと目盛りいくらと言われても困りますが、今年の夏は昨年のような猛暑でなければ… その時は、“涼み処たあふく”へどうぞ。

「原油由来の石油製品」も耳にすることが多くなり、これら製品に囲まれて生活していることをあらためて実感しています。あまりにも多すぎてここに書ききれませんが、石油製品が手に入りやすくなると言われている中、これらの使用を少しでも減らし、依存しすぎない生活にシフトしていくことはできるのか…気になっています。日頃、手にするものの多くに使われ、便利な生活に密着しているような状況で、なかなか一人では少ないですが、「原油に関するニュース」にあまり影響されない生活が送れるようになるといいですね。という私の目の前に、「原油由来の石油製品」も使ったPC、電話機、ペン等々があります。須崎



☆☆ 交流スペースからの声 ☆☆

社協にプールがあるのをご存じですか? プールの前にたあふく。プールの後にたあふく。交流スペースで一息つきませんか? \* 社協(総合福祉センター)のプールは、障害手帳があれば無料で利用が出来ますので、希望があれば職員までお問い合わせください



桜の季節も終わり、花々や新緑のまぶしい季節になりました。本を読んだり音楽を聴いたり憩いのひと時をたあふくで過ごしませんか?

たちかわしゅかいふくしゅ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/chikikatsudou/>  
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6月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
5/31	1	2	3	4 SST	5	6
やすみ (休)	やすみ (休)			SST		
7	8	9	10	11	12 お掃除 カフェ	13 カラオケ
やすみ (休)	やすみ (休)					
14	15	16	17 はびふら	18	19	20 たつきゅう 卓球
やすみ (休)	やすみ (休)					
21	22	23	24	25 けんこう たいそう 健康 体操	26	27 カラオケ
やすみ (休)	やすみ (休)					
28	29	30	7/1	7/2	7/3	7/4
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やる場合があります



## \*6月のプログラム申し込みについて

開始: 5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

## 毎月2回カラオケを楽しんでいます

第2土曜日 9:30~11:00  
第4土曜日 15:30~17:00

\*予約不要ですが、事前の連絡をいただくとありがたいです

# プログラム案内



## 6月4日(木) SST

みなぎょうりよく ゆういぎ じかん  
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

## 6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

## 6月17日(水) はびふら

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

## 6月20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

## 6月25日(木) 健康体操

気楽に楽しく身体を動かそう

時間 14:00~15:30

活動場所 第1活動室

定員 5名程度

\*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