

☆☆ たあふくミーティングに関してのお願い ☆☆

次回開催のたあふくミーティングの議題は

- ①秋の外 出に關すること・・日にち・場所・どんなことをしたいか
- ②下半期の活動・・交 流スペースの使い方やプログラムについて
- ③その他全般

を予定しています。

皆さんの積極的なご意見をお聞きしたいと思っておりますので、ご協 力をお願いいたします。
参加が難 しい方は、事前に「リクエストカード」でのご意見提出や、職 員へ直接話していただくことも
出来ます。たくさんの方の参加やご意見をお待ちしています。

開催日：9月10日（木） 10時30分～12時

*詳しくは職員まで



7月のプログラム 活動報告

7月10日（金）お掃除カフェ

持参された、THE夏！夏といえばこれ！！のCDを聴きながらのお掃除タイム。少人数の参加でしたが、楽しい雰囲気でききパキと動き早々にお掃除終了し、カフェタイムに入りました。食べ物のお店だったり食べ物そのもののだったりの話や、某有名スポーツメーカーの新品（ラベル付き）ジャージを千円！！ほどこで購入した話も出ました。立川に古着屋さんはいくさんありますが、新品千円はなかなか無いかも(*^~^v) いろいろなお宝情報が得られる（かも）お掃除カフェへ、皆さま、お誘いあわせの上いらしてくださいね <m(_)_m>



7月23日（木）健康体操

今回は、常連2名、初参加2名、お久しぶりさん1名、新入職員1名、新人のようなベテランのような職員1名の合計7名で体を動かしていただきました。軽やかなBGMの中、全員で1時間半を動き切りました。自分の体の都合に合わせた無理のないストレッチ・有酸素運動・筋トレを行いますので、安心して良い汗を流せます。講師の優しい（？）声かけと、一緒に動く仲間の息遣いで、いつも以上に頑張っている自分がいるかも(#^_^#) 初参加の方からは、有意義な時間でした！という感想をいただきました。



ねん がつごう
2026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 にちほつごう
2026年8月21日発行
だい ごう
第99号



今年もあつーい夏がやってきました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

この夏の我が家の事件です。急にエアコンから微妙に冷たい風しか出てこなくなったのです。

東京に越してきて5年目。一度もクリーニングをしてこなかったつけ でしょうか、それとも40度

度に迫る酷暑のせいでしょうか。急いでエアコンクリーニングの業者に依頼しましたが、なかなか連絡が取れず、今日現在まだ連絡待ちをしています。春のうちにクリーニングしておけばよかったと焦る毎日です泣。（壊れてはいないはず！ クリーニングでよくなると信じています！）

よかったこともあります。実はちょっと前に掃除機のモーターがウィンウィン

鳴って吸ってくれなくなりました。クイックルワイパーで凌いでおりましたが、一念発起し、ダメもとで分解できるところを全部分解して掃除したところ、掃除機がまた動くようになりました。あきらめなくてよかったです。

もうおわかりだと思いますが、私はお掃除が好きではありません・・・。【教訓】機械にも健康管理が必要！ こまめなメンテナンスが大切ですね。（小泉）

掃除機がまた動くようになりました。あきらめなくてよかったです。

もうおわかりだと思いますが、私はお掃除が好きではありません・・・。【教訓】機械にも健康管理が必要！ こまめなメンテナンスが大切ですね。（小泉）



☆☆ シルバーウィーク 開所スケジュール ☆☆

9月20日（日）～22日（火）・・・お休み

9月23日（水）・・・休日開所（9時から16時まで）

日	月	火	水	木	金	土
13 （休）	14 （休）	15	16 びびり	17	18	19 （休）
20 （休）	21 （休）	22	23 休日開所 9:00～16:00	24 （休）	25	26 （休）

*詳しいことは職員までお問い合わせください。

たちかわしゃかいふくしきょうぎかい 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

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9月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
8/30 やすみ (休)	8/31 やすみ (休)	1	2	3 SST	4	5
6 やすみ (休)	7 やすみ (休)	8	9	10 たあふく ミーティング	11 お掃除 カフェ	12 カラオケ
13 やすみ (休)	14 やすみ (休)	15	16 はぴふら	17	18	19 たっきゅう 卓球
20 やすみ (休)	21 やすみ (休)	22 やすみ (休)	23 きゅうじかいしょ 休日開所 9:00~16:00	24 けんこう 健康 体操	25	26 カラオケ
27 やすみ (休)	28 やすみ (休)	29	30	10/1	10/2	10/3

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30分(お試し期間中)はランチ時間です。飲食している方がいらっしゃいます

*9月のプログラム申し込みについて

開始: 8月27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



9月3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

9月10日(木) たあふくミーティング

みんなで話しあおう

時間 10:30~12:00

活動場所 交流スペース

定員 なし

9月11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 なし

9月16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

9月19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(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 ランチルーム

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ことがございます