

２０２６年１１月号
たぁふく通信
（地域活動支援センター）



２０２６年１０月２１日発行
第１０１号

今年になり思うことは、異常気象についてです。夏は猛暑であり、地震だけではなく台風や豪雨が多かったですね。地球温暖化の影響は日本だけではなく、世界の多くの国々に現れています。人工衛星で気候の予測ができるようになったとはいえ、それを超えた地球の内部や地表の変化を知ることには限界があるのでしょう。自然の力に人類は対抗できないと言われているかのようで、地球の生物の将来を思うと心配になります。

そして、今後のAIの発展、行方が気になります。人類の為に開発しているのか…人類の為になっているとは思いますが、何にでも「早ければ良い」という価値観だけではなく、少しゆっくりしたペースで進んでいくのも良いのではないでしょうか。それも、地球と私たちの寿命を延ばすひとつの手段だと思っています。

今回は、真面目な話となりました。　津根









☆☆　たぁふくからのお願い　「みんなのプログラム」 について　☆☆

皆さんからの企画を募集していますので、職員まで声をかけてください！！



＊今までに開催した企画一覧は、来月号にてお知らせする予定です。

立川市社会福祉協議会 地域活動支援センター たぁふく
〒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。

☆☆ たぁふくミーティング ☆☆

９月10日に5人の参加をいただき、下記の内容で話し合いました

議題：① 新人職員紹介
② 市民講座のお知らせ
③ 秋のお出かけ
④ 行事について（クリスマス会・年末会）
⑤ その他

＊詳しくは、同封の報告書にてご確認ください





９月のプログラム 活動報告

＊開催したプログラムの中から
ピックアップしてご報告します。

９月１９日（土）卓球

今回は本気モードの参加者によって白熱したシーンが多くみられました。
スピンをかけたり、素早く打ち込んだり。もちろん相手次第では、優しく打ち返してラリーを続けるなどの気遣いもばっちりなので、誰でも楽しめる「たぁふく卓球」はそのままでございます(*^_^*)
とても楽しい時間になりますので、是非参加してください！！

９月２４日（木）健康体操

日頃ラジオ体操をされている方へ腹筋や足の筋肉トレーニングを追加するアドバイスもありつつ、軽快なBGMと共に体を動かしていきました。ペアになって「じゃんけんスクワット」も行いました。負けた方がスクワットをするのでしょうか。いやいや、スクワットは罰ではない！だって、やればやるほど筋肉美になれるのでご褒美でしょ（笑）
勝っても負けても笑顔筋は鍛えられたようです。





2026年11月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1 やすみ 休	2 やすみ 休	3 やすみ 休	4	5 SST	6	7
8 やすみ 休	9 やすみ 休	10	11	12	13 お掃除　カフェ	14 カラオケ
15 やすみ 休	16 やすみ 休	17	18 はぴひら	19	20 秋の外出	21 卓球
22 やすみ 休	23 やすみ 休	24	25	26 健康体操	27	28 カラオケ
29 やすみ 休	30 やすみ 休	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5

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

＊１１月のプログラム申し込みについて

開始：１０月２８日（水）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けるとありがたいです

プログラム案内





１１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



１１月１３日（金）　お掃除カフェ

お掃除後の楽しい時間もご一緒に

時間　１３：１５～１４：１５

活動場所　　交流スペース

定員　　無し



１１月１８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



１１月２１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



１１月２６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

≪ 秋の外出 ≫



日にちが決定しました！！

１１月２０日（金）

行先は”府中市郷土の森”です

秋を満喫し、プラネタリウム鑑賞もしましょう

＊詳しくは職員まで



＊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