



# 5月のプログラム活動報告

2日(木)の健康体操は中止となりました

## 5月10日(金)お掃除カフェ

今回もお掃除後はトランプ大会いい。ババ抜きいい(\*^。^\*)  
綺麗になった交流スペースで“ババ”を巡る攻防戦を繰り広げました。ババが残っちゃ絶対にイヤなのに、なんかまったりした和やかな空気を感じる写真ではないですか。たあふくらしい空気感でございます(笑)



## 5月18日(土)健康体操2

2回のパワーを1回に凝縮したのか、下肢のトレーニングがとってもハードだったそう。。それでも全員それぞれの体調に合わせてながらやり切りました(拍手パチパチ)。体内から湧き出る“ぽかぽか”で気持ちやすっきりしたとの感想もいただきました。この日の講師プチ情報。レアなキーホルダーを持っていたんだって。どんなんだろう？



## 5月18日(土)卓球

なかなか勝つことが出来なかった方が初勝利!! 次回以降、メキメキと実力アップして2勝・3勝しちゃってくださいね。常連さん、油断してたら負けちゃいますよ。気を引き締めて!!  
いつも楽しく開催していますので、是非参加してくださいーい。



## 5月24日(金)たあふくミーティング

たくさんのご意見ありがとうございました。安全で楽しい企画立案の参考にさせていただきます。詳細は同封の議事録で確認してください。



## 5月29日(水)女子会

6名の方が参加され、あっという間に1時間が過ぎてしまいました。最近は大勢の方が参加してくださっていますので、話題はあれやこれや、あっちこっちと更に多方面に渡っています。聴きたい話に出会えるかもしれませんので、是非いらしてくださいませ。



## ★★ 伝言版 ★★ (たあふくより)

折り紙で作った“作品”が掲出されていますので、見に来て&ついでに折ってみて。協働でひとつの作品になると達成感ありありです♡



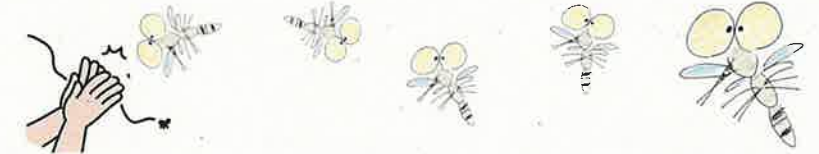
# 2024年7月号

## 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)



2024年6月21日発行  
第73号

この通信が皆さんのお手元に届いているころは東京も梅雨入りして、いやな季節だなと感じている人もいられるかもしれません。そんな梅雨の時期を抜ければ暑い夏が待っています。  
去年の東京は7月6日から9月7日の64日間、最高気温が30度を超える真夏日が続き、猛暑日も22日間もありました。統計が始まって以来、最多だったそうです。今年は一休体どうなってしまうのか…  
気象庁によると、この夏から秋にかけてラニーニャ現象が発生する確率は50%以上だそうです。ラニーニャ現象が発生すると一般的に夏は猛暑になる傾向があります。つまり去年よりも暑くなる可能性がっ!!  
最近では色々な暑さ対策・熱中症対策グッズが販売されていますね。こまめな水分補給と合わせて取り入れてみてはいかがでしょうか。ジメジメな梅雨と暑い夏を乗り切るために体調には十分留意していきましょう~!  
寺島



## ☆☆ 新職員の紹介 ☆☆

6月1日からたあふくに入職しました遠藤嘉浩と申します。  
よろしくお願いたします。



立川は学生時代にボランティアで、子供たちを連れて昭和記念公園によく来ていたので懐かしい気がします。  
趣味は読書ですが、ゆっくりなのでなかなか終わるまでいくのに時間がかかります。  
学生時代には登山部でしたので、今でも自然の中だと気持ちいいなと感じます。皆さんの好きなことは何ですか?いろいろ教えてください。

## ☆☆ 社外ボランティアさん来所報告 ☆☆

5月15日・16日に4名で来所され、お喋り・テーブルゲーム・折り紙などで交流しました。特に16日の午後は、持ち込み企画の「絵しりとり」・「ポッチャ」・「とんとん相撲」で大盛り上がり。とっても楽しかった。またお願いします。の声が続出しました。  
社外ボラの皆様、ありがとうございました!!

《絵しりとり》 《ポッチャ》 《とんとん相撲》



ちかかわししゃ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: <http://www.tachikawa-shakyo.jp/chikatudou.html>  
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。





# 2024年7月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
6/30	1	2	3	4 健康体操	5	6
7	8	9	10	11	12 お掃除カフェ	13
14	15	16 SST	17	18	19	20 健康体操2 卓球
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 女子会	8/1	8/2	8/3

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)  
\*ランチ時間(12時~13時)は、ランチ利用者以外は利用できません

**重要**  
\*7月のプログラム申し込み開始は、6月28日(金)からです  
\*パック飲料の提供を休止(6月より)しておりますので、飲料は各自ご持参ください

## プログラム案内



7月4日(木) 健康体操  
楽しく身体を動かそう  
時間 14:00~15:30  
活動場所 視聴覚室  
定員 7名程度

7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 5名程度

**NEW**  
7月16日(火) SST  
みな協力して有意義な時間にしよう  
時間 14:00~15:30  
活動場所 第1活動室  
定員 7名程度  
\*申し込み締め切りは9日です

7月20日(土) 健康体操2  
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

7月20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

7月31日(水) 女子会  
女子だけでいっぱい話そう  
時間 14:00~15:00  
活動場所 和室  
定員 7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。