



がつ か きん けんこうたいそう  
6月のプログラム活動報告

がつ か きん けんこうたいそう  
6月6日(金)健康体操

姿勢が大事であるため、背中を丸めずに意識して座り呼吸をする練習をしました。“意識して”が重要なんですよね。日々の生活の中で、1分?5分?でも背中をピシっとする!時間を過ごしましょうかね(\*^。^\*)。みなさん、ご自分の体調に合わせた体操でリフレッシュしています! PS:本日の“講師プチ情報”はありませんでしたあ〜。



がつ にち ど けんこうたいそう  
6月15日(土)健康体操2

靴を履いていると足指が丸まってしまうので、足指ほぐしからスタートし、心肺機能アップと瞬発力アップ、顔の表情筋を鍛える運動からのリズム体操。AKBの“フライングゲット”に合わせて小気味よく動き、楽しかった、またリクエストしたいなあとの声をいただきました♡ 月♪ ナーナナあーナナナナーナ ♪



がつ にち ど たっきゅう  
6月15日(土)卓球

得点係&声援で!と参加されていた方が、練習にも参加してくださいましたよ(\*^。^\*) 見事なサーブだったのでしょか、練習相手から賛辞を送られて笑顔が見られました。とにかく参加。行ってみよう。やってみよう。何かが起こる!?たあふく卓球です。\*6月入職の遠藤さんの似顔絵に見守られて開催



がつ か きん そうじ  
6月21日(金)お掃除カフェ

カフェタイムは、なぜなぞクイズで盛り上がりました。なぜなぞは脳の活性にもなりそうですね。ということで、なぜなぞを1問(\*^。^\*) 大声で叫ぶ人は何さいでしょうか? ⇒答えは1ページのどこかにあるよ



がつ にち すい じょしかい  
6月26日(水)女子会

お料理、食材保存の仕方などの食べ物のお話と健康のお話をいっぱいしました。生活していく上で、日ごろ自分が工夫しているところなどを惜しみなく披露し語り合い、共感する時間になりました。回を重ねるごとに熟成し、身体にとってよい女子の味方『発酵食品』って感じでしょうか(\*^。^\*)



★★ 伝言版 ★★ (Aさんより)  
夜中にふと「みんなでできるてんぷらを作りたい」と思いました。すぐに材料を考えて揃え、次の日に持っていき、集まって作りました。楽しい顔がいっぱいできました!



ねん がつこう  
2024年8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 にちけっこう  
2024年7月19日発行  
だい ごう  
第74号

今年夏は暑くなる夏ですが、みなさんお元気でお過ごしですか? 更新のつづく「今年一番の暑さ」と聞かたびに思い出すのは、小学生の頃の夏の涼しさ。夏休みの宿題の絵日記の気温の欄にも、30℃を超える日を記入することはほとんどありませんでした。夕暮れになると風が涼しく、浴衣を着て友達と盆踊りに行ったことも懐かしいです。町内会のおじさんおばさんに踊りたい曲をせがみ、高学年の姉達は「八木節」押しVS低学年の私たちは「立川音頭」押し…かけてもらったチームが檣に上がって踊る♪(お立ち台!?)なんていう渋いバトルもありました。(結局はどちらも流してくれるのですが!^!^!) ほのほのと思い出に浸るのも束の間、やはり暑い!!! みなさん、毎年のことではありますが、水分補給をくれくれも忘れずに。寝苦しい夜はエアコンもつけて、ゆっくり体を休めてください。そして、たあふくにも涼みに来てくださいな。お部屋を冷やし、暑苦しい笑顔で待ってま〜す(笑)。 ※酷暑の日は無理をしないでくださいね。 墓

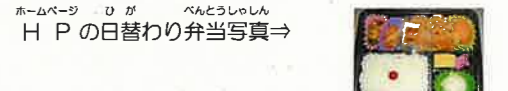


- ☆☆ リクエストカードの紹介 7th ☆☆
- ✓男子ヨガをやりたい  
⇒要望のお声を更に届けてください
  - ✓布そり作りをしたい  
⇒物作りのプログラム(又は交流スペース内告知貼り紙)を検討します
  - ✓本のリクエスト『心の病気はどう治す?』『折り紙の本』  
⇒購入します(折り紙の本は購入済み)
  - ✓たあふくノートの活用について
  - ✓つぶやき・意見交換・たあふくへの要望など自由に記載  
⇒一時休止状態でしたが活性化してきています。
  - いろいろな書き込みがありますので読みに来てください
  - いつも皆さまのお声を届けていただきありがとうございます  
さらに居心地の良いたあふくを目指して頑張ります!!

う・うるさい!  
怖いんですけど・・・  
涼しくなったあ〜



- ☆☆ お弁当の注文先が変わりました ☆☆
- \*注文先:こまちの台所
  - \*金額:550円(税込み)
  - 日替わり弁当
  - \*注文締切時間:当日の9時10分まで(火~金)
  - \*土曜日は注文できません
  - \*地元野菜を使ったお弁当です
  - \*詳しくは職員までお問い合わせください



たちかわししゃいふくしきょうざい 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/chiiikatsudou/>  
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8月 日程表



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

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

\*8月のプログラム申し込み開始は、7月26日(金)からです

\*パック飲料の提供は休止しております。

酷暑が続くと予想されますので、水分補給用の飲料を必ず持参してください。

\*健康体操2と卓球の同時申し込みが出来るようになりました。



\*8月後半に行われる諏訪神社のお祭りにみんなでいこう!!  
詳細は交流スペース内に掲示しますのでお楽しみに



## プログラム案内



8月1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 第1・2活動室  
定員 7名程度

8月13日(火) SST  
皆で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6日です

8月17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

8月17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

8月23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

8月28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場合がございます。