



がつ かつどうほうこく  
7月のプログラム活動報告

にち か  
\*16日(火) SSTは、  
めん しょうかい  
1面にて紹介しています

がつ か もく けんこうたいそう  
7月4日(木) 健康体操

ねっちゅうしょう しょうじょう すいぶんほきゅう まえせつ  
熱中症の症状と水分補給はこまめにしましょう。との前説をいただいた後に、座位・立位での体操・2分間のウォーキングなどを行いました。ウォーキングしながらの「好きなかき氷の味は？」との質問に、イチゴ・ブルーハワイ(うんうん定番で美味しいよね)・パンプキン(っん??おー、そんな味が!!食べてみたい♡)などの回答がありました。パンプキン味のかき氷情報求む(\*^。^\*)



がつ にち きん そうじ  
7月12日(金) お掃除カフェ

いつものように椅子を上げての入念なお掃除を行い、その後は気兼ねない会話が続くカフェタイムとなりました。話題は健康の悩み、薬局の待ち時間が長い、マイブームなどなど。前回同様なぞなぞも出題され、脳活にも役立ったに違いない!!



がつ にち と けんこうたいそう  
7月20日(土) 健康体操2

35度超えの猛暑の中、大きな筋肉から指先の小さな筋肉まで幅広く動かし、指先をマッサージして血行を良くすると爪がきれいになるんだって。ネイルで飾るのも良いけど素の爪がきれいなのは男女問わず素敵ですよ。参加されたみなさま、マッサージ方法伝授してしてください(-)-☆



がつ にち と たっきゅう  
7月20日(土) 卓球

11点先取の総当たり本気戦と、かごに玉を入れるゲームを行いました。ピンポン玉で楽しく遊ぼうタイムが発動した模様!?毎回ホワイトボードに描かれるキャラクターも面白いし。たあふく卓球はどこへ向かう!? (汗)



がつ にち すい じょしかい  
7月31日(水) 女子会

時間が短い、もう少し長く喋りたい。との意見が出されました。1時間では到底足りない女子トーク、以前から話が尽きませんでしたもんね。オリンピック観戦を朝方までしてしまうなどの話題も。寝不足は美容の大敵ですが、観戦のワクワク感人は内面から輝かせるはず。笑顔ビューティー確定(\*^。^\*)



★★ 伝言版 ★★

たあふく卓球で描かれた二頭身人物(拡大してみました⇒)は、今後マスコットの存在になるんですか? 作家さん、教えてください(笑)



ねん がつこう  
2024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 にちけっこう  
2024年8月21日発行  
だい ころ  
第75号



毎日暑い日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。年々異常ともいえる暑さで、日本各地で40℃を超える日も出てきました。信じられない気温です。私はどんどん日焼けしてこんがり色になっております。9月とはいえまだまだ暑さが続くと思われるので、熱中症対策、体調管理をしっかりと乗り切りましょう!

さて、夏といえば「花火」ということで、昭和記念公園の花火大会を見ることができました。とはいえ、公園へは入らず、公園へ向かう道すがらに絶好の穴場を見つけました。我ながらベストショットの写真を撮れたと思うので共有いたします。

今夏はパリオリンピックも盛り上がりましたね! 毎朝ハイライトを見るのが楽しみです。みなさまのこの夏の思い出は何でしょうか。たあふくにお越しになった際にお聞かせください☆ 小泉



☆☆ SSTの活動報告 ☆☆

- 7月16日(火) 第1回SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)を開催しました。参加者から出された「困りごと」を「全員で話し合い」、その中で自分の気持ちや生活にあった対処法を選び「練習(ロールプレイング)」をしました。開催後の感想として下記のようなものをいただきました。
- 参加者: 他の人も同じような経験があったことを知り、自分の気持ちに合ったロールプレイングが出来て良かった。
- 講師: みなさんがとても前向きに協力されていて、初めてとは思えないとても良いSSTでした。
- 職員: みなさん積極的に参加してくれました。長く続くプログラムになるといいなあ。

毎月第2火曜日に開催を予定していますので是非参加してみてください。詳しくは職員までお問い合わせください。



話し合いの様子



ロールプレイングの様子

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9月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
やすみ ①休	やすみ ①休			けんこうたいそう 健康体操		
8	9	10	11	12	13	14
やすみ ①休	やすみ ①休	SST			そうじ お掃除カフェ	
15	16	17	18	19	20	21
やすみ ①休	やすみ ①休				たあふく ミーティング	けんこうたいそう 健康体操2 卓球
22	23	24	25	26	27	28
やすみ ①休	やすみ ①休		じょしかい 女子会			
29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
やすみ ①休	やすみ ①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)  
\*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

9月20日(金)

たあふくミーティング

時間 13:30~15:00

秋の外出・下半期活動について

活動場所 調理実習室

定員 無し



\*9月のプログラム申し込み開始は、  
8月28日(水)からです

\*パック飲料の提供は休止しております。  
水分補給用の飲料を持参してください。

## プログラム案内



9月5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



9月10日(火) 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 団体交流室

定員 7名程度

\*申し込み締め切りは3日です



9月13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



9月21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

\*午後開催の卓球も申し込み出来ます



9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

\*午前開催の体操も申し込み出来ます



9月25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。