



がつ かつどう ほうこく
7月のプログラム活動の報告

こんかいはずさんか かつ かい
今回初参加の方がいらっしやいました。日によって
さんかしゃ そつげん すく ひ すく ひ おくふか
参加者が増減しますが、少ない日は少ない日で奥深
かいわ おおぜい さんか ひ ひろ かいわ
い会話になり、大勢が参加いただいた日は広い会話
でき よ てん まな
が出来き、それぞれに良い点・学びがありますね。

がつ にち もく ひ
7月4日(木)カラオケの日



もくてき
ダイエットを目的としたヨガをしよう！と
いうことになりました。講師を呼ぶヨガで
かくじ すす もよ
はなく、各自がお勧めのポーズを持ち寄り
みな せんせい せいと
皆で先生になったり生徒になったりしま
じかい ほうこく たの
す。次回の報告を楽しみにしてください！

がつ にち きん ちょうり ひ
6月20日(金)調理の日



ぜんじつ たいふうせつきんよほう かいさい あや
前日からの台風接近予報で開催が危ぶま
ぶじかいさい たいかん
れましたが無事開催できました。体幹を
きた かつ かいしょう おし
鍛えたり、肩こり解消のストレッチを教
せひじたく
えていただきましたので、是非自宅でも
じかん つく じっせん
時間を作って実践してみてくださいね。

がつ にち と きん そうじ
7月3日(土)19(金)お掃除カフェ



げつ たいかいかいさい
5か月ぶりのカラオケ大会開催！
ごぜんちゅう どしゅぶ あめ ちゅうし けねん
午前中は土砂降りの雨で中止も懸念されまし
めい さんか
たが、ナント10名が参加くださいました。
みな うた も あ たいごみ
皆で歌い盛り上がるのがカラオケの醍醐味だ
あらた じっかん ひ
と改めて実感した日になりました。

がつ にち か じょしかい
7月9日(火)女子会



さつこんは や りゅうすいめん つか てがる つく ひ
昨今流行りの流水麺を使って、お手軽に作れる冷
ちゅうか つく ひ つか ぐだくさん
やし中華を作りました。火を使わない・具沢山で
えいようか たか こくしょ なつ
栄養価も高いと、この酷暑の夏にピッタリのメ
こらひょう ちょうり
ニューです。いつも好評いただいている調理プロ
きたい こた
グラムの期待にこえられたかな(*^。^*)
たいへん おい
ジャーマンポテトも大変美味しゅうございました。

がつ にち と たいそう ひ
7月27日(土)体操の日



がつこう
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 にちはつこう
2019年8月23日発行
だい ごう
第15号

ことし なつ あつ
今年の夏も暑かったですね。みなさんも、たくさんたくさん汗をかかれたのではないでしょう
うんどう あせ しごと かし あせ あ いみ な
か。運動の汗、仕事や家事の汗、浴びた意味がなくなるほどのシャワー後の汗、じっとしていて
あふ あせ ひ あせ
も溢れでる汗などなど。たあふくスタッフは、たまに冷や汗もかきました(^▽^)
なつ しゅうばん すこ あき けはい
そんな夏も終盤になりもう少しで秋の気配です。たあふくでは、夏の疲れを取り快適な秋を迎
なつ つか と かいてき あき むか
えてもらえるようなプログラムを用意しましたので是非ご参加ください。
あつ ひ つづ すいぶん すいみん じゅうぶん と すこ す
まだまだ暑い日が続きますが、水分・睡眠を十分に取って健やかに過ごしてください。
がつ あ のぐち
9月もたあふくでお会いしましょう。 野口



きかくかいぎ ないよう がつ かいさい
<<企画会議の内容について(8月3日開催)>>

れいわはつ で い さき けつてい
①令和初のお出かけプログラムの行き先が決定しました
こうほ ちゅうおうとしょかん よこたきち
候補として、ボードゲームカフェやプラネタリウム・中央図書館ツアー・横田基地の
ゆうこうさい あ さいしゅうてき ちゅうおうとしょかん よこたきち たく
友好祭などが上がり、最終的に中央図書館と横田基地での2択になりました。
けつかこんかい よこたきち で たの
結果今回はアメリカか？(横田基地)にお出かけします。楽しみですね(*^。^*)
しょうさい どうふう かくにん
詳細は同封のチラシでご確認ください。



しょう さい しょうもうしこみしょ ていしゆつ ひつよう
②カラオケを使用する際に、使用申込書の提出が必要になりました
いま じげん しょくいん こうどう ちゅう こ りようかのう
今までは、事前に職員へ口頭で申し込みすることで利用可能でしたが、これからは
しょうもうしこみしょ ていしゆつ しょうしこみようし ききまえ
使用申込書を提出していただくようになりました。申込用紙はカラオケ機器前にありますの
こうどうもう こ あと かなら しょうていじこう きにゅう かくにん しょうりようご ていしゆつ ねが
で、口頭申し込みの後には必ず所定事項の記入・確認と終了後の提出をお願いします。
まも きちよ たの ぐわ しょくいん
ルールを守ってみんなで気持ちよくカラオケを楽しみましょう。詳しくは職員まで。



たちかわしやか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
とうきょうとたちかわしふじみちやう そうごうふくし ない
〒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 開所日時 火曜日～土曜日(9:00～18:00)
しゅくさいじつ やす
※ 祝祭日はお休みです。



2019年9月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 お掃除カフェ	5	6	7 体操の日
8	9	10	11	12 カラオケの日	13	14 外出の日 PC倶楽部
15	16	17	18	19	20 お掃除カフェ	21 調理の日
22	23	24	25	26	27 デザートの日	28 PC倶楽部
29	30	10/1	10/2 お掃除カフェ	10/3	10/4	10/5

プログラム案内



9月4日(水)・20日(金)
お掃除カフェ

みんなで交流スペースをお掃除しましょう

時間 4日・・・10時から
20日・・・13時から

集合場所 交流スペース

定員 無し

終了後ささやかなティータイムを催します。
(無料です)

9月7日(土) 体操の日

ストレッチしましょう

時間 14時から

集合場所 第2活動室

定員 10名

大勢の参加をお待ちしています

9月12日(木) カラオケの日

みんなで歌おう

時間 13時から

集合場所 交流スペース

定員 10名

大勢の参加をお待ちしています

9月21日(土) 調理の日

カレーを作ろう

時間 11時から

集合場所 ランチルーム

定員 10名

※実費負担(300円)が発生します

9月27日(金) デザートの日

フルーツポンチを作りましょう

時間 14時から

集合場所 ランチルーム

定員 10名

※実費負担(200円)が発生します

<<第4回お出かけプログラム 横田基地 日米友好祭2019>>

日時: 9月14日(土) 12:30~

場所: 横田基地(東京都福生市大字福生2552)

待ち合わせ: 立川グランドデュオからくり時計前 12:30

予算: 牛浜までの交通費(立川駅→牛浜駅 170円) + 飲食代

持ち物: 写真付き身分証(パスポート・手帳など)・飲み物・薬等

その他: 昼食は各自済ませてから集合してください。
基地内での飲食は自己負担になりますが、自由にお取りください。
*詳しくは、同封のちらし、又は職員までお問い合わせください。

