



がつ 2月のプログラム活動の報告

いっけんじみ 肩の可動域
 一見地味なストレッチですが、
 ひろ 柔軟にします。将来必ずやっ
 てる50肩・60肩の予防に
 毎日 lets try it.

がつ にち ど 2月2日(土) 体操の日



たあふくの交流スペースにカラオケ装置が
 設置されました。設置当初から個々ではカラ
 オケを楽しんでいましたが、みんなで歌うの
 は今回が初です。前日の雪予報にもかかわらず
 大勢の方が参加してくださり、自分の歌を
 楽しみつつ、周りの雰囲気にも気遣う温か
 なカラオケになりました。

がつ にち ど 2月9日(土) カラオケの日



親子丼を胸肉ともも肉を合わせて作り
 ました。男性陣には、見た目も違うむ
 ねとももの判別が難しいようでした
 が、ふわとろのたまご、ぶりっとした
 もも肉、しっとりしたむね肉の食感
 堪能して下さったに違いありませ
 ん。副菜のきんぴらや、味噌汁も美味
 しく出来上がりました。

がつ にち ど 2月16日(土) 調理の日



簡単にすぐできる！がモットーのたあふく
 調理隊は、レンジで1分半の加熱で出来上
 がる蒸しパンを作りました。溶岩のよう
 流れ出てしまったパンは、笑いのひと時を
 与えてくれました。蒸し器を使って蒸しあ
 げたおかずパンは、時間が経っても美味し
 いということでしたが、あっという間に
 完食し真偽のほどはわかりませんでした。

がつ にち すい 2月22日(水) デザートの日



がつごう 4月号 つうしん たあふく通信



平成31年3月27日発行

たあふくももうすぐ満1歳になり、なんとか地に足がついた活動ができるようになりました。
 新年度は新しい施設長を迎えて、更にパワーアップしますのでよろしくお願いいたします。

<着任のお知らせ・須崎篤 施設長>

4月より地域活動支援センターたあふくの担当となります須崎篤です。3月までは総合福祉セン
 ター1階の立川市暮らし・しごとサポートセンターを担当していました。たあふくでは、いろいろ
 と教えていただきながらひとつひとつ学んでいく予定です。皆さんといっしょにこれからも居心地
 よく笑顔のあるセンターづくりにがんばっていきたいと思いますので、どうかよろしく願いま
 す。

<異動のご挨拶・柳澤実 前施設長>

昨年6月の開所から、たくさんの方たちとの素敵な出会いがありました。みなさんと一緒に料理
 をしたり、初雪舞う中初詣に行ったり…今でもいい思い出として心に残っています。4月から
 新しい部署に異動となりますが、同じフロアにおりますので、またぜひお話ししましょう！

<登録更新のおしらせ>

4月に入ってから登録の方へ順次個別にご連絡させていただく予定です。
 それまでもうしばらくお待ちください。

☆☆たあふくポスター制作プロジェクトチーム発足のお知らせ☆☆

2月23日(土)の企画会議で決定し発足しました。
 プロジェクト参加メンバーやイメージカラーを募集することを決定し、常連メンバー主導ですすでにポスターなどで
 呼びかけをしています。
 みなさんも是非プロジェクトに参加して、たあふくをもっともっと居心地良くつらえてください(*^。^*)

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 開所日時 火曜日～土曜日(9:00～18:00)
 ※祝祭日はお休みです。



2019年4月 日程表



日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3 お掃除カフェ	4	5	6 体操の日
7	8	9	10	11	12	13 PC倶楽部
14	15	16	17 お掃除カフェ	18	19 お掃除カフェ	20 調理の日
21	22	23	24 デザートの日	25	26	27 PC倶楽部
28	29	30 天皇退位の日	5/1 天皇即位の日	5/2 国民の休日	5/3 憲法記念日	5/4
やすみ 休	やすみ 休	やすみ 休	やすみ 休	やすみ 休	やすみ 休	やすみ 休

ゴールデンウィークの開所日について

4月28日・・・お休み
 4月29日・・・お休み
 4月30日・・・お休み
 5月1日・・・開所
 5月2日・・・お休み
 5月3日・・・開所
 5月4~6日・・・お休み



お掃除カフェ（美カフェ）オープンのお知らせ

日時：毎月 第1水曜日（10時から）
 第3金曜日（13時から）

集合場所：交流スペース

たあふく交流スペースをみんなで掃除しましょう。

お掃除時間は約30分。

終了後にささやかなティータイムを開催しています。

プログラム案内



4月3日（水）・19日（金）
お掃除カフェ（美カフェ）

みんなで交流ルームをお掃除しましょう

時間 3日・・・10時から
 19日・・・13時から

集合場所 交流ルーム

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）

4月6日（土）体操の日

ストレッチしよう

時間 14時から

集合場所 交流ルーム

定員 10名



冬に仕込んだ脂肪を絞り出しましょう

4月20日（土）調理プログラム

ナポリタンを作りましょう

時間 11時00分から

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

4月24日（水）デザートの日

ロールケーキを作ります

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