

あいあい通信



10 冬号
(12月1日発行)
Vol.95

誰もが安心して楽しく幸せに暮らせる
まちの実現を目指して
発行：社会福祉法人
立川市社会福祉協議会
〒190-0013 立川市富士見町 2-36-47
電話：042-529-8300
FAX：042-529-8714

歳末たすけあい運動にご協力をお願いいたします

●12月1日より、 歳末たすけあい運動が始まります

歳末たすけあい運動は、共同募金運動の一環として、立川市社会福祉協議会(立川社協)が中心となり実施しています。



●みなさまからお預かりした歳末たすけあい募金は、 下記のような事業に活用させていただきます。

- ・法律相談などの専門相談事業
- ・機関誌『あいあい通信』の発行
- ・障害者スポーツ大会開催経費など

●募金期間は
平成22年12月1日～12月31日です
※ただし、年末業務の都合により、お取扱いは12月28日までとさせていただきます

●問い合わせ先
立川市社会福祉協議会 総務係 ☎042-529-8300

『地域あんしんセンターたちかわ』講演会

「成年後見制度における 家族と専門職の後見人の関係」

最近よく耳にする成年後見制度。家族自らが後見人を担うだけでなく、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職に後見人をお願いする方も増えています。



そこで、本講演会では、以下の講師をお招きし、成年後見制度の概要をはじめ、家族と専門職の後見人の関係についてご講演頂きます。実際に専門職後見人をお願いすると「どの様な支援をしてくれるのか」「家族とはどの様なやり取りがあって、家族にどんなことを求められるのか」「私たち家族の意見は聞いてもらえるのか」など、エピソードを交えてお話頂く予定です。

講師：八王子ひまわり法律事務所
弁護士 古川健太郎先生

会場：アイム5階 第3学習室

日時：平成23年1月22日(土) 13:30開場
開催14:00～15:30

定員：50名(先着順)

参加費：無料

申込み：立川市社会福祉協議会・地域あんしんセンターたちかわにお電話下さい。
☎042-529-8319

「地域のつながりを見直す ～住民・防災・自治会・担い手～」

暮らしの安心を「他人任せ」にしているませんか？どんな災害でもすぐに我が家に消防車や救急車が駆けつける、と誤解していませんか？災害発生から数日間、まず命綱となるのは近隣との関係や自治会活動です。日常生活での街の困りごととも地域とのつながりがあれば、話し合いができます。

また、最近「無縁社会」という言葉が広まっていますが、安心で心地良い暮らしには地域の縁が不可欠です。今回は約3800世帯の超高層マンションや地元立川の取り組みから、「縁」のひとつである住民組織(自治会など)と実情に合った組織運営、また人材や子どもを育てる地域の力について考えます。

日時：平成23年1月29日(土) 13:30～15:30

場所：立川市役所 101会議室

申込み：立川市社会福祉協議会・市民活動センターたちかわ
☎042-529-8323

FAX 042-548-1724

メール aiaivc@whi.m-net.ne.jp

※保育(1歳～就学前)・手話通訳あり

保育・手話通訳希望の方は、共に平成23年1月20日までに要予約。

シンポジスト

○芝浦アイランド会長代理兼総務担当 奈良信一さん
・「約3800世帯の超高層マンションを安全コミュニティに ～自治会結成と防災計画」

○立川市自治会連合会副会長 守重芳樹さん
・「マンション新住民とまちづくり・ディベロッパーとの連携」

○東京ボランティア市民活動センター所長 山崎美貴子さん
・「地域の縁と志の縁をつなぐ形」

コーディネーター 首都大学東京教授都市社会学専攻 玉野和志さん

主催 立川市 立川市社会福祉協議会

後援 立川市自治会連合会

ホットぽっと地域

ここでは社協の活動をより具体的にお伝えしていきます。
よりHOTで、しかもほっとする、現在進行形の耳より情報をいち早くお届けします！

人がつながる場を拓き地域に貢献 ～立川湯屋敷・梅の湯～

高松町に銭湯を開いて60年の「立川湯屋敷・梅の湯」。銭湯の営業時間前に、地域の方々へロビースペースを提供していただき「HOTサロン」を開催しています。今回は、3代目の佐伯雅斗さんからお話を伺いました。

佐伯：梅の湯自体は高松町で何年もやっていたのですが、4年前に建物をリニューアルしました。銭湯ではめずらしくサウナや岩盤浴も導入しましたが、実際営業してみると今まで来ていた地域のお年寄りが来なくなってしまったんです。「綺麗になり、敷居が高くなってしまったので入りづら
い…」という声が多くなりました。



ボランティアによる落語を披露中!!

銭湯はどこもお年寄りのお客さんが多く「お年寄りの社交場」なんて言われていますが、うちの場合は普通の銭湯とまったく逆の状況になっていました。

そんな時、都内で営業時間外にデイサービスをやっている銭湯があることを知りました。おもしろそうなので、うちでも同じように昼間の時間にお年寄りの集まる場所として使ってもらえればなあと考えていました。でも特にお年寄り関係につがなかったため、どこに相談したら良いのか分からず、ことあるごとに話していたところ、知り合いに高齢関係の機関を利用している方がいて職員さんを紹介してもらいました。

そこからたかまつ地域包括支援センター、社会福祉法人恵比寿会、市民活動センターたちかわと営業時間外のロビーを利用した「HOTサロン」の立ち上げに向けて相談し、今年の5月から開催しています。「HOTサロン」は毎月26（ふろの）日にお年寄りを対象にした健康体操や音楽演奏など、第2水曜日には囲碁・将棋・麻雀を楽しむぼんだいの日を開催し、毎回多くのお年寄りが集まるようになりました。

■「HOTサロン」立ち上げから半年経過し変わったことは…

佐伯：近所の方に「サロンをやっているんだってね」と声をかけてもらうことは多くなりました。また、商店街や町内会のイベントにも声をかけていただくようになりました。今までは向こうも遠慮がちだったみたいですが、サロンをきっかけに地元の方にとっても敷居が下がったようです。商店街や子ども向けのイベントで入浴券を配布するなど、協力できることは進んでさせてもらっています。

「せっかく場所を貸しているのにお風呂には入っていきってくれなかった…」と考える銭湯もあると思いますが、僕は目先の利益にはまったくこだわっていません。特に年配の方には、ある程度長い時間をかけて「安心できる銭湯」という信頼を得ていければ良いですね。お年寄りだけではなく、親子で一緒に来ても楽しんでもらえるように、夏は子どもにカブト虫をプレゼントしていました。近所の小中学校の職場体験や校外学習で生徒の受入れもしています。労力はかかりますけど、長い目で見て地域に根付いていければ良いと思います。

銭湯は裸の付き合いなので、人とのコミュニケーションの取り方や集団でのマナーが身に付くと思うんです。親子でお風呂に入って背中を流したり、体を拭かないで上がり、知らない人に怒られたりする中から、親子の会話や人との会話が生まれます。親子でもコミュニケーションが少なくなっている今、銭湯ならではのやり方ができたら良いなと思います。僕もうるさくしている子がいたら、どんどん叱りますよ。(笑)

■佐伯さんの原動力は？

僕自身、おもしろいことが好きなんだと思います。少し手がかかることでも、めんどくさがらずにやるのが大切なんじゃないかと思っています。これからも使う場所を探している人がいたら、積極的にご協力したいと思います。いつでもウェルカムですよ!!

〒190-0011 立川市高松町3-13-1

TEL:042-522-3800

梅の湯ホームページ

URL: <http://www5.ocn.ne.jp/~umenoyu/>



ご存知ですか? “支えあいサロン”

「子育て中のパパ・ママと日頃の悩みを共有したり、情報交換をしたい」「一人暮らしなので、話相手をしてくれる人がほしい」「閉じこもりがちな高齢者を外に誘いたい」など。

そんな想いがあれば、支えあいサロンの始まりです。開催は月1回でも週1回でもOK。3人以上の方がいれば、サロン登録をすることができます。

市民活動センターたちかわでは、この支えあいサロン活動推進のためのお手伝いをしています。

- ・活動場所までの行き帰りと活動中の事故に対する保険に加入
- ・活動費(材料費や講師代など)の補助
- ・会場費の補助(1回上限500円週1回まで)
- ・様々な情報をお届けできる

サロン活動の内容は、子育て中の母親の健康維持や仲間づくりを目的としたヨガ、高齢者のお茶会やおしゃべりの場、健康体操、手芸など様々です。

サロン登録数は、高齢者サロンが47、子育てサロンが15、その他3の計65のサロンが市内で活動を行っています。

サロンを立ち上げてみようという方、参加してみたい方がいらっしやいましたら、市民活動センターたちかわまでお気軽にお問合せください。スタッフが一緒に考え立ち上げのお手伝いをいたします。



第27回 おもしろボランティア大学

「地域で交流の場を作ませんか? ～これを支えあいサロンと呼んでいます～」

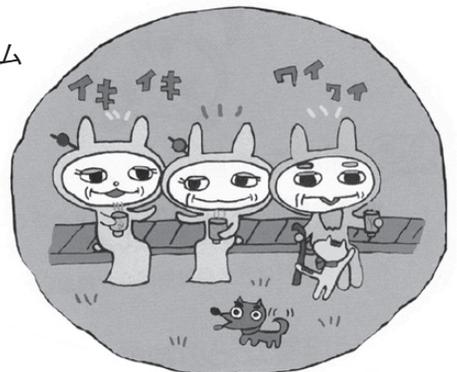
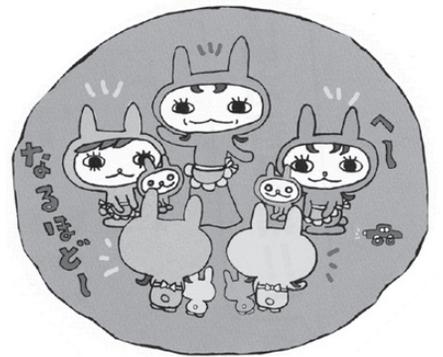
「子育ての悩みを共有したり、情報交換をしたい」「閉じこもりがちな高齢者を外に誘いたい」など。そんな想いがあれば、支えあいサロンの始まりです。

立川市内で活動している様々なサロンの活動を紹介しますので、実際にどのような形でサロンが行なわれているのを見てみてください。当日は、実際にサロン活動をされている方にもお話しを聞くことのできる時間があります。

日 時：平成23年2月6日(日)
13:00～16:00

場 所：女性総合センター・アイム
第3学習室
(立川市曙町2-36-2)

定 員：50名
参加費：無料
担 当：田中・丸山



■上記の記事に関するお問合せは・・・

市民活動センターたちかわ

☎ 042-529-8323 / Fax.042-529-8714 / ✉ aiaivc@whi.m-net.ne.jp

URL: <http://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/>

※(月)～(金)8:30～19:00 / (土)8:30～17:00 / (日)・(祝)はお休み

地域福祉コーディネーターだより

地域福祉コーディネーターは住民のみなさんと一緒に「孤立のないまち」を目指して地域福祉活動をすすめます。市内2地区に専任職員を置いています。

栄町・若葉町

■企業の皆様 事業主の皆様

職場体験の受入れ先を探しています!立川ろう学校

栄町にある立川ろう学校とは、今までも地元の緑道清掃や近隣の学校との交流などで、お付き合いさせて頂いています。最近頂いたご相談では、高等部普通科及び専攻科(高等学校卒業後の各種専門課程)の生徒が職場体験を出来る場所(企業など)を探している、というものでした。先生方も近隣の企業などに問い合わせをするものの、受入れをしてくれる企業がとても少ないとのこと。私も何件かご紹介させて頂きましたが、まだ受け入れ先が見つからない生徒さんもいらっしゃいます。

本紙をお読み頂いている企業、個人経営者で受入れの検討を出来る方、是非ご一報下さい。

連絡先 ☎523-1356

立川ろう学校進路指導部稲垣先生まで

実際に実習受入れをした法人より

(介護職・事務職の2名が1週間実習しました)

今まではろう者の方をよく知りませんでした。生徒さんはとても真面目で笑顔が素敵な方たちです。コミュニケーションの仕方なども工夫し合っていてとても新鮮でした。どんな人同士でも一緒に働いていく職場作りを模索することは今後の社会の課題だと思いました。

栄町・若葉町

地域福祉コーディネーター 連絡先 担当:早川

☎042-537-7147 FAX:042-537-7157

✉aiaico@whi.m-net.ne.jp

立川市若葉町3-45-2

北部東わかば地域包括支援センター内



上砂町・一番町・西砂町

■集合住宅での孤立を防ぐ活動

この地域には規模の大きな集合住宅が複数あります。一番町のある団地では退職者世代が増えたことから、地域内での『再びのご縁づくり』を始められています。

団地敷地内の集会所を使って月に一度の喫茶がスタートしました。「1杯100円のコーヒーを味わいながらだったら、おしゃべりに花が咲くのではないか」「その時にちょっとした困りごとを聴き合って住民同士、お手伝いし合えたら」と活動を支える部員募集をされ、約20名のメンバーが集まりました。

無料では頼みにくくなるだろうからと、困りごとのお手伝いは1回300円とし、そのお金を運営費に充てることにしたそうです。

早速、ご高齢の方から、網戸の不具合を直して欲しいという声が寄せられ、修理が得意な部員の方がお手伝いされました。

「団地内には様々なスペシャリストがいるんです」「でも、個人では『お手伝い出来ます』とは言出しにくい。だからこういう仕組みを試してみようかと」と発起人の方。うなずけます。

上砂町の団地では自治会が中心となり、手作りで防災オリエンテーリングを実施されています。家族やご近所仲間でチームを作

り、スタートで渡された各々の地図を片手に、クイズに答えながら団地内を巡ります。ベビーカーに乗った赤ちゃんもシニア世代も団地内を行ったり来たり。なんとも賑やかです。帰ってくる時には防



災への関心がグンと高まる仕掛けがたっぷりです。

試行錯誤を重ねながら、各地でオリジナルな活動が始まっています。

←防災オリエンテーリングのゴールには温かい豚汁や焼きそばが。みんなホクホクの笑顔。

上砂町・一番町・西砂町

地域福祉コーディネーター 連絡先 担当:枝村

☎042-534-9501 FAX:042-534-9502

✉edatamae@blu.m-net.ne.jp

立川市上砂町5-7-4

北部西かみすな地域包括支援センター内



●情報をお寄せください!★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

映画「ただいま それぞれの居場所」上映会



介護保険制度導入から10年。介護サービスの数は急激に増えました。

しかしその一方で、介護を必要としながらも、制度の枠組みから漏れてしまう人たちも多くなります。

私たちのまちでは、どんな介護を望みますか？

2つの地区で開催します。お近くの会場でお楽しみください。



●栄町・若葉町地区 ※要申込み

日時:平成23年1月14日(金) 9:30~12:00

会場:若葉会館 集会室(定員100名)

入場料:無料 ※手話通訳あり(1月4日までに要申込)

申し込み:北部東わかば地域包括支援センター

☎042-538-1221 FAX:042-537-7157

✉w-houkatu@tachikawawakaba.jp

共催:グッドネイバー若葉、北部東わかば地域包括支援センター、立川市社会福祉協議会

●上砂町・一番町・西砂町地区 ※要申込み

日時:平成23年1月14日(金) 14:00~16:00

会場:西砂学習館 視聴覚室(定員70名)

入場料:無料 ※視覚障害者向け音声ガイドあり(1月4日までに要申込)

申し込み:北部西かみすな地域包括支援センター

☎042-536-9910

✉nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

共催:グッドネイバー西砂・一番、北部西かみすな地域包括支援センター、立川市社会福祉協議会

ドーバー海峡
横断泳

大河内二三子さん ● 高松町



元 気 人

●まさにパワフルとはこの方!

「ドーバー海峡を泳いで渡った女性がいるから!」

連絡をいただいた時には「?」が頭に浮かんだままぼかんとしてしまった。よくわからないが、とにかく元気人であることには間違いがない!!インタビュー当日お会いした大河内さんは、今まさに子どもたちに水泳指導を終えてきて、はつらつとした表情。(立川市水泳協会副会長)56歳とお聞きしていたが、かなりお若く見える。それだけ元気がみなぎっており、まさにパワフルな女性の印象であった。



●すごいところだということはわかるが、まずは知識を☆

ドーバー海峡はイギリスとフランスを隔てるイギリス海峡の最狭部である。直線距離34kmというきわめて狭い海峡であるが、常に南西から北東へ流れる潮流が速く実際に泳ぐ距離は約50~60km程度とされ、冷たい水温、夜を徹して泳ぐことになる精神的疲労などのさまざまな障害がある。また、記録が公認されるのは水着のみを着用し己の力のみで泳いだ場合のみで、ウェットスーツを着用したり、足ひれや何らかの水泳補助具を用いた場合は公認されない。遠泳のコースとしては有名であり、昔から世界中のスイマーの憧れの海となってきた。

●実は3回目!

大河内さんがドーバー海峡横断泳に挑戦したのは、今年の夏2010年で3回目だとか。日本人男性で初めてソコ横断泳をした人に誘われたのがきっかけで、1回目は1993年

39歳の時。2回目は1999年45歳の時である。ドーバー海峡の横断は1年のうち7月・8月・9月の3カ月間、しかも月に2回しか行われなそうなので、1シーズン6回だけ。それだけに、予約をするだけでも2年前に行わないと難しいという。しかも、確実に横断できるかといえばそうでもなく、もちろん天気との関係もある。何日も何日も天気を見ながら、海の状態を見て待たされる場合もざらではないそうだ。6人リレーでの横断泳(約14時間かかる)を行うのだが、船頭さんが並走し、認定員がドーバー海峡横断泳の達成者公認記録を証明する。

ドーバー海峡を横断すると決めたら、年間を通して2月以外は毎週のように海に入るそうだ。水道水は20度といわれるが、

ドーバー海峡の水温14度。だから冬の海にも慣れておかないとならないとのこと。1時間冬の海につきり、1時間休む。それでまた海で1時間・・・と体を作っていくとのこと。聞くだけで震える!!

●なぜこんな苦勞することを?? 原動力は?

「しんどくて、冷たくて、つらいものものね。」と笑って答える大河内さん。

日常、障害のある夫や、92歳の母の介護をしながら、家事、仕事をこなしている。その介護も頑張れるのは、遠泳があるからだそう。

「遠泳をやっている時は、自分だけの時間。仲間がいて非日常。とにかく一人の人間。練習はつらいし苦しいけど、本番は本当に楽しい!!」と話す大河内さんはまだまだ目標があるんだとか。すごい。4回目もありそう!ありそう! (山本晶子)



イラスト・浅見照美

ふれあいミュージックフェスティバル
2010

ふれあいミュージックフェスティバルは、障害のある方や小さなお子さん連れの方でも、誰もが一緒に楽しむことのできるコンサートです。東京ガス(株)多摩支店や国立音楽大学の協力のもと、毎年1,000名以上の来場者から好評をいただいています。

今年は、『クリスマス名曲集~ブラス&ハンドベル』というサブタイトルで国立音楽大学のみなさんによるブラスサウンドとをお届けします。

また、休憩時にお楽しみ抽選会も行ないます。一足早いクリスマス気分を味わいに、ぜひお越しください。

日 時：平成22年12月18日(土)
14:00~16:00(開場13:15)

場 所：国立音楽大学 講堂大ホール(立川市柏町5-5-1)

参加費：無料(要整理券)

申込み：市民活動センターたちかわへ

☎042-529-8323 / FAX: 042-529-8714

✉ aiaivc@whi.m-net.ne.jp



第26回 おもしろボランティア大学

「1000人以上の音楽祭、ボランティアスタッフ大募集!!」
~ふれあいミュージックフェスティバル2010~

■ボランティアをしてくれる人求めています!

ふれあいミュージックフェスティバルは、障害のある方や小さなお子さん連れの方でも、誰もが一緒に楽しむことのできるコンサートです。東京ガス(株)や国立音楽大学の協力のもと、今回で18回目を迎え、毎年1,000名以上の来場者があり、好評をいただいています。

会場内を案内してくれる人がいるだけで、安心して音楽を楽しむことができます。

ボランティアに興味はあるけど一歩踏み出すきっかけがないという方。会場案内を通して、実際に活動されている多くの人達と出会ってみませんか。

対 象：ボランティアを継続して行いたい方/
ボランティアに興味のある方

日 時：平成22年12月18日(土) 9:00~16:00
※ご都合のよろしい時間での参加で結構です。

内 容：会場案内、受付など

定 員：30名

締切り：平成22年12月15日(水)

申込み：市民活動センターたちかわへ

☎042-529-8323(担当：田中、丸山)

言葉にかえて（寄付者名簿）

平成22年9月1日～10月31日 総額 588,260円（敬称略）

Table with 3 columns: Date, Name, Amount. Multiple rows listing donors and their contribution amounts.

平成22年度 立川市社会福祉協議会団体会員一覧

ご加入いただき、ありがとうございます。

（平成22年9月1日～平成22年11月15日現在）

Table listing member organizations (団体・企業名) such as 税理士法人 藤花, 宗教法人 玄武山普濟寺, etc.

平成22年度 赤い羽根共同募金 自治会別集計一覧

ご協力いただき、ありがとうございます。

（平成22年11月15日現在）

Main table for Red Feather Joint Fund collection by neighborhood (地区, 自治会名, 募金額). Includes a summary table for donors (寄付者名, 募金額) and a total calculation box.

総合計 地区募金 4,159,924円 + 一般募金 100,867円 = 4,260,791円

平成22年度 立川市社会福祉協議会会員・会費 自治会別一覧（追加分）

ご協力いただき、ありがとうございます。

（平成22年11月15日現在）

Table showing membership and fees by neighborhood (自治会名, 準, 正, 賛, 特, 団, 合計数, 会費額).

会計内訳：準会員 12名 正会員 127名 賛助会員 9名 特別会員 3名 団体会員 0団体 合計金額：93,600円

情報コーナー



情報コーナーは、市民活動やボランティア活動に関するイベント等の情報を掲載しています。掲載されている情報に関しては直接団体へお問合せください。また、このコーナーへ掲載する情報も随時募集しています。掲載ご希望の方は市民活動センターたちかわまでご連絡ください。



市民活動センターたちかわからのお知らせ

NPO法人・非営利団体のための運営実務あれこれ講座

「NPO法人の立ち上げを考えているけれど、設立までにはどんな準備が必要なのだろうか」「法人格をとったらどんな実務があるのだろうか」など……。こんな方はぜひご利用ください。

NPO法人だけではなくボランティアグループや市民活動団体などで、グループ運営の実務をされている方にもご参加いただける内容です。

- 日時：**①平成23年2月16日(水)「NPO法人設立ガイダンス」
②平成23年2月22日(火)「定款の作り方」講師：池澤良子さん
③平成23年3月5日(土)「NPO法人と会計・税務」講師：内藤純さん
④日程未定 「NPO法人と労務」講師：井嶋栄治さん
※必要な回のみ選択も可能です。
- 時間：**①②④は19:00～21:00 ③は10:00～15:00
- 会場：**①②④は女性総合センター・アイム(立川市曙町2-36-2)
③は立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47)
- 対象：**NPO法人格取得を検討されている団体の方・NPO法人・非営利団体で実務を担当されている方・NPO活動に関心のある方
- 定員：**各回30名(申込順)
- 参加費：**①500円 ②500円 ③2,000円 ④500円

■第4回 人がつながる幸町夜回り(5丁目)参加者募集!!

幸町に住む人の出会いの場になればと、「夜回り活動」を開催することとなりました。前回は幸町団地を中心に開催し、地域を知るいい機会になったと好評でした。今回は幸町5丁目に場を移し開催します。前半は5丁目に住んでいらっしゃる方を案内役に夜回りをしながら地域のことを知る時間となります。後半は、消防団の方々普段どのような活動をしているのかを聞くミニ講座を開催します。

是非、ご近所の方をお誘い併せの上ご参加ください。

- 日時：**平成22年12月17日(金) 19:00～21:00
- 内容：**①5丁目夜回り ②消防団の活動について
- 集合：**スマイル農園 スマイルキッチン(立川市幸町5-64)
- 持ち物：**懐中電灯・スリッパ
- 申込み：**さいわい町地域懇談会事務局 市民活動センターたちかわ
☎042-529-8323 FAX:042-529-8714(担当:田中)
✉a-tanaka@yel.m-net.ne.jp

■さいわい町地域懇談会 開催します

さいわい町地域懇談会では、幸町にお住まいの方や地域にある団体・施設などの方々にお集まりいただき、より暮らしやすい街にするためにどうしたらいいのかを皆さんで話し合い、取り組んでいます。

これまで地域の「交流」「安心・安全」「環境」をテーマに意見交換を重ね、夜回りなどを行ってきました。

懇談会と聞くと難しい・堅いというイメージを持つ方もいると思います。しかし、この会は学生から参加でき、無理なく、楽しく話し合い一緒に行動することを大切にしています。

全ての問題を解決することは難しくても、一つ一つ大切に取り組んでいきたいと思っていますので、是非お友達やご近所の方をお誘いあわせの上、ご参加ください!!

- 日時：**平成23年1月17日(月) 19:00～21:00
- 内容：**①人がつながる夜回りの振り返り
②防災に関する講座の打ち合わせ
③今後について
- 場所：**幸学習館 第一教室(立川市幸町2-1-3)
- 申込み：**さいわい町地域懇談会事務局 市民活動センターたちかわ
☎042-529-8323 FAX:042-529-8714(担当:田中)
✉a-tanaka@yel.m-net.ne.jp

■地震・災害時の地域活動について考えてみませんか?

関東、東海地方に今後30年以内にマグチュード6クラスの地震が来るのは、70%とされています。私たちの周りでも震災はいつ起こるか分かりません!

震災後3日間は行政機能が停止してしまうといわれている中、私達ができることにはどのようなことがあるのでしょうか。

立川消防署警防課の方をお招きして、災害に備えて何が出来るのかをお話していただきます。

皆さんと一緒に考えていきたいと思っていますので、ぜひご参加ください。

- 日時：**平成23年1月29日(土) 10:00～12:00
- 内容：**自分達ができる取り組みについて
- 講師：**立川消防署警防課
- 定員：**30名
- 場所：**幸学習館 第一教室(立川市幸町2-1-3)
- 申込み：**さいわい町地域懇談会事務局 市民活動センターたちかわ
☎042-529-8323 FAX:042-529-8714(担当:田中)
✉a-tanaka@yel.m-net.ne.jp

掲載記事に関するお問合せは・・・

社会福祉法人 立川市社会福祉協議会 市民活動センターたちかわ
〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

☎042-529-8323 / Fax:042-529-8714

✉aiaivc@whi.m-net.ne.jp

URL: http://tachikawa-shakyo.jp/skct/

開所日:(月)～(金)8:30～19:00 / (土)8:30～17:15

日・祝祭日はお休みです



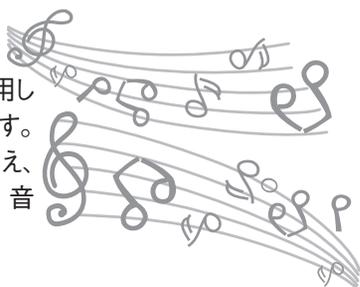
連絡先

イベント・講習・講座

■音楽療法基礎セミナー

「音楽療法」は、音楽の持つさまざまな力を利用して、私たちの心と身体を健康に導いていくものです。この講座ではビデオやDVDなどを使った講義に加え、即興演奏やゲームなどの楽しいワークを交えながら、音楽が人間に与える影響を実際に体験します。

- 日時：**平成22年12月11日(土) 10:00～16:00
- 場所：**国立商協ビル さくらホール(国立市東1-4-6)
- 講師：**よしだじゅんこ氏
(英国公認音楽療法士、日本音楽療法学会正会員)
- 受講料：**7,800円(詳細はお問合せください)
- 締切り：**平成22年12月6日(月)
- 問合せ：**日本産業カウンセラー協会
☎042-540-0317



■子育てで頑張っている心と体・・・私たちと一緒にリフレッシュしましょう

月に一度、講師の先生に来ていただき、体の凝りを解し、歪みを直していくような運動を加えながらバランスボールを使い、体を動かしています。

赤ちゃん連れや小さなお子様連れも大歓迎です。(保育なし)

- 日時：**平成22年12月20日(月)
10:00～12:00
- 場所：**若葉会館(立川市若葉町3-34-1)
- 募集人数：**5名
- 参加費：**800円 ボールレンタルは別途200円
- 持ち物：**汗拭きタオル、水筒、動きやすい服装
- 申込み：**開催日の1週間前まで。
はぐはぐ
✉hugug_tatikawa@yahogroups.jp



■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

●柴崎館 12月展示のお知らせ

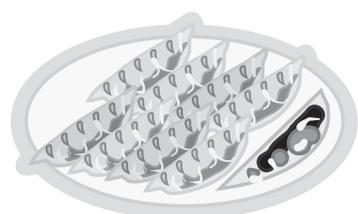
- ・中村洋久のペン画「散歩シリーズ」
柴崎町のオープンに併せて第一小学校や立川市総合福祉センター、旧市役所始め地方の木造駅舎など大小の作品20数点を展示。
- ・女子プロゴルファー直筆サイン入りグッズ展
プロ使用のウェア、キャップ、ボール、パターなど有名プロのグッズ100点以上を展示。
- ・プロ画家が描いた「様々絵画展」
油絵、アクリル画からガラス絵、布コラージュなど、様々な分野で活動中の画家の作品約20点を展示。
平成22年12月4日(土)～23日(祝) 土日祝日開催 10:00～16:00

●錦町館 12月展示のお知らせ

- ・田中怜の「マンガシリーズ展」
マンガ絵を主体に楽しみながら毎年、新しいジャンルに挑戦、笑えるマンガシリーズ約60点を展示。
平成22年12月4日(土)～23日(祝) 土日祝日開催 10:00～16:00
場 所：柴崎館(立川市柴崎町2-21-17)
錦町館(立川市錦町5-16-9)
問合せ：☎&Fax 042-524-4702
✉ h-naka77@zat.att.ne.jp (中村さん)
URL: http://milky.geocities.jp/iwa_masa1955
水彩画スケッチ教室やデジカメ教室も行っています
くわしくはホームページをご覧ください。
個人、団体で描いた作品の展示もできます。詳細はお問合せください。

■手作り餃子・食べる氣功～愛情コモック餃子をみんなで一緒に作り食べます。

愛情含めた餃子を作りて様々な気の交流しながら普段、人に話せない心のつまりや気のつまりをとしましょう。普段話せないことも話せることができるかも・・・作り終わった後は、ソルトルーム(温かい塩のお部屋)で細胞の汚れと古い氣を出して心身のリフレッシュ。



- 日 時：平成22年12月11日(土)
餃子作り教室 13:30～16:00 (途中参加 可)
ソルトルーム 15:00～18:00 1回20分
- 場 所：NPO法人円十字協力(立川市錦町1-15-19 2階)
- 参加費：食べる氣功 1,500円
ソルトルーム20分 1,000円
- 締 切：当日まで
- その他：参加費の一部は、円十字協力ボランティア支援事業の一環であるアジア学生のための支援金とさせていただきます。
- 申込・問合せ：NPO法人 円十字協力
☎ 042-528-0036 / ✉ info@enjuji.org (千葉さん・野原さん)

■「お父さんと一緒に遊ぼう」～車型ロボットを使って簡単プログラミング体験～

お忙しいお父さん、お子さんと関わりが苦手できっかけがつかめないお父さん、アウトドアが苦手なお父さん。簡単な車型ロボット組み立てとパソコンでの簡単なプログラミングを通じて一緒に遊ぼうという企画です。パソコンを使ったり、簡単なロボットを組み立てたり動かしたりすることに興味のあるお子さんを誘って、ぜひお越しください。車型ロボットはお持ち帰りいただき何回も遊べます。

- 日 時：①平成23年1月16日(日) 10:30～17:00終了予定
②平成23年1月23日(日) 10:30～17:00終了予定
※食事は各自でお取りいただけます。

- 場 所：NPO法人「育て上げ」ネット(立川市高松町2-9-22生活館ビル2階)
- 定 員：各回10組(お父さん・子ども)
- 教材費：5,250円(ロボット教材費等)
- 申込み・問合せ：URL: http://www.worktank.co.jp/robo
☎ 03-5570-0591 NPO法人「育て上げ」ネット
※必ず上記アドレスをご確認の上Webでお申込みください。

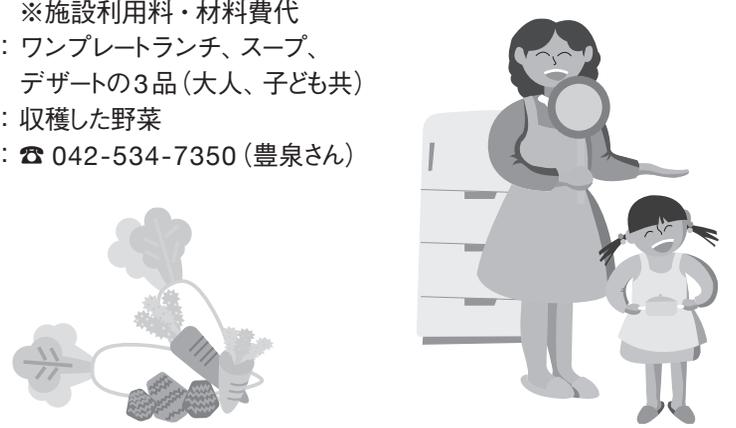
■親子で食育体験inスマイルキッチン～東京で唯一の食育施設でベジパーティー～

野菜の収穫をしてすぐにキッチンへ・・・。
野菜のお話をしたら・・・「何だかお腹が減ってきた。」
親子でワンプレートランチをつくろう!
お皿にはポテトサラダのクリスマスツリー「おいしそう!」
でも・・・「食べるのがもったいない!?!」
野菜と親しみ、楽しみながらの作業。嫌いな野菜を食べるきっかけになれば・・・。
そんな親の思いでこの企画を考えました。

- 日 時：平成22年12月25日(土) 10:00～15:00
- 場 所：スマイル農園/スマイルキッチン(立川市幸町5-64)
モノレール砂川7番駅から 徒歩7分
※お車でご来園の場合は ご連絡ください

- 募 集：10組(先着順)
- 参加費：5,800円(親子2人)
追加 大人1名、1,500円 子ども1名、1,000円
※施設利用料・材料費代

- 料 理：ワンプレートランチ、スープ、デザート3品(大人、子ども共)
- お土産：収穫した野菜
- 問合せ：☎ 042-534-7350 (豊泉さん)



ひと・モノ・募集

■中高年・主婦のためのパソコン教室・パソコン初心者募集

入門から、パソコンが使えるようになるまで、「ゆっくり・楽しく」学ぶ倶楽部です。中高年の方々でもゆっくり時間をかけて学ばならきつと使いこなせるようになります。中高年でベテランの先生方が親切、丁寧に教えますのでご安心ください。現在は「ウインドウズXP」を使用しています。「ウインドウズVISTA」の方と「ウインドウズ7」の方はご持参ください。女性の教えるボランティアも募集しています。



- 日 時：A 平成23年1月12日(水) から毎週水曜日 13:00～15:00
B 平成23年1月13日(木) から毎週木曜日 13:00～15:00
- 場 所：A 総合福祉センター ボランティアルーム(立川市富士見町2-36-47)
B 東京都多摩教育会館 201研修室(立川市錦町6-3-1)
- 参加費：入会金2,000円 1時間800円(2時間単位)
- 参加資格：女性50歳以上、男性60歳以上 パソコン初心者
- 申込・問合せ：シニア倶楽部・パソコン教室
☎ 090-8596-4110 (濱田さん)

■ペア・ストレッチ教室(全5回) 受講者募集

自分の体に目を向けて、少しずつストレッチを続けていくことは、筋肉の柔軟性を向上させます。今より体の動きが楽になることで、基礎体力が付き、免疫力がアップ。「ペア・ストレッチ」は一人ではストレッチ出来ない部位を伸ばして柔らかくする。効果があります。ご夫婦で、お子さんとお友だちとお一人でもぜひ体験ください。

- 日 時：平成22年12月11日(土)、23日(祝)、25日(土)
平成23年1月8日(土)、15日(土)
13:20～14:20(予定)

■立川市人権学習実行委員会企画舞台

「平和・人権創作ミュージカル」出演者男女俳優募集
平成23年3月20日(日)に上映するミュージカルの俳優を男女併せて数名を募集します。
場 所：女性総合センター・アイム 健康サロン(立川市曙町2-36-2)
対 象：小学3年生以上～
定 員：5組10名～(申込順) 一人での参加も可
参加費：200円(1回) 小・中学生は無料です。
途中参加もできますので、ご相談ください。
参加希望の方は、必ず電話予約をお願いいたします。
申込・問合せ：ダンスサークル・ストリート
☎ 042-537-1853 (阿部さん)

■立川市人権学習実行委員会企画舞台

「平和・人権創作ミュージカル」出演者男女俳優募集
平成23年3月20日(日)に上映するミュージカルの俳優を男女併せて数名を募集します。

- 応募開始：平成22年12月10日(金)
- 応募料：無料
- 年 齢：18歳以上
- 応募締切：平成22年12月25日(土)まで必着。
- 応募方法：応募要項をご覧になり、「申込書」に記入の上、自身選曲のカラオケテープもしくはCDを添えて(お名前を明記)、「幸学習館坂下宛」に郵送もしくは持参。
- 申込・問合せ：立川市幸学習館(立川市幸町2-1-3)
☎ 042-534-3076 / Fax: 042-534-6698 (坂下さん)
✉ saiwaigakusyukan@city.tachikawa.lg.jp



■立川市社会福祉協議会専門相談（無料）

※本会専門相談では守秘義務を徹底しています。安心してご相談ください。

相談の種類	実施日	実施時間	相談員	概要
法律全般	毎月 第1・3・4・5土曜日	13:00～16:00	司法書士	完全予約制 1人 45分
法律全般	毎月 第3火曜日		弁護士	完全予約制 1人 45分
相続	毎月 第2・4火曜日		相続アドバイザー協議会	完全予約制 1人 50分
税金	偶数月 第2日曜日		税理士	完全予約制 1人 45分
年金	偶数月 第4日曜日		社会保険労務士	完全予約制 1人 45分
高齢者在宅介護相談	偶数月 第1水曜日		介護支援専門員	完全予約制 1人 60分
行政手続相談	毎月 第3金曜日		行政書士	完全予約制 1人 60分
心のふれあい相談	毎週 木曜日		民生委員	予約不要
福祉のしごと相談	毎月 第1火曜日		キャリア支援専門員	完全予約制 1人 60分

※1月13日心のふれあい相談はお休みとさせていただきます。

※同一内容のご相談は年1回とさせていただきます。

上記専門相談のお問い合わせ・ご予約は

相談場所／社協あいあいステーション（伊勢丹立川店6階ハートフルステーション内）

予約先／立川市社会福祉協議会 あいあいステーション ☎042-540-7484（10:00～18:00）

相談の種類	実施日	実施時間	相談員	概要
成年後見 相談	毎月 第2土曜日	13:00～ 16:00	司法書士 社会福祉士	完全予約制 1人 60分

相談の種類	実施日	実施時間	相談員	概要
アルコール 相談	毎月 第2・4水曜日	13:00～ 16:00	東京立川 断酒新生会	予約不要 電話も可

成年後見に関するお問い合わせ・ご予約は

相談場所／社協あいあいステーション

（伊勢丹立川店6階ハートフルステーション内）

予約先／立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ

☎042-529-8319（8:30～19:00）

相談時間内のみ電話受付も行っています。相談専用 ☎042-529-8426
相談場所／立川市総合福祉センター

アルコール相談に関するお問い合わせは

☎042-529-8300（8:30～19:00）

しゃきよう箱

平成23年版カレンダー・手帳の寄贈について

歳末たすけあい運動の一環で、カレンダーや手帳を配布しながら募金活動を行う団体があります。ご家庭で不要な平成23年版カレンダーや手帳がありましたら、12月24日（金）までに、社会福祉協議会にご寄贈くださるようご協力をお願いします。

●問合せ●

社会福祉協議会・総務係

☎042-529-8300

年末年始の立川市社会福祉協議会の開所日程について

年末年始の社会福祉協議会の開所日をお知らせします。

■社会福祉協議会（総合福祉センター内）

開所日：年内 平成22年12月28日まで

年始 平成23年1月4日から

（平成22年12月29日から平成23年1月3日までは休みになります）

■社協あいあいステーション（伊勢丹立川店6階）

開所日：年内 平成22年12月31日まで

年始 平成23年1月2日から

（平成23年1月1日は休みになります）

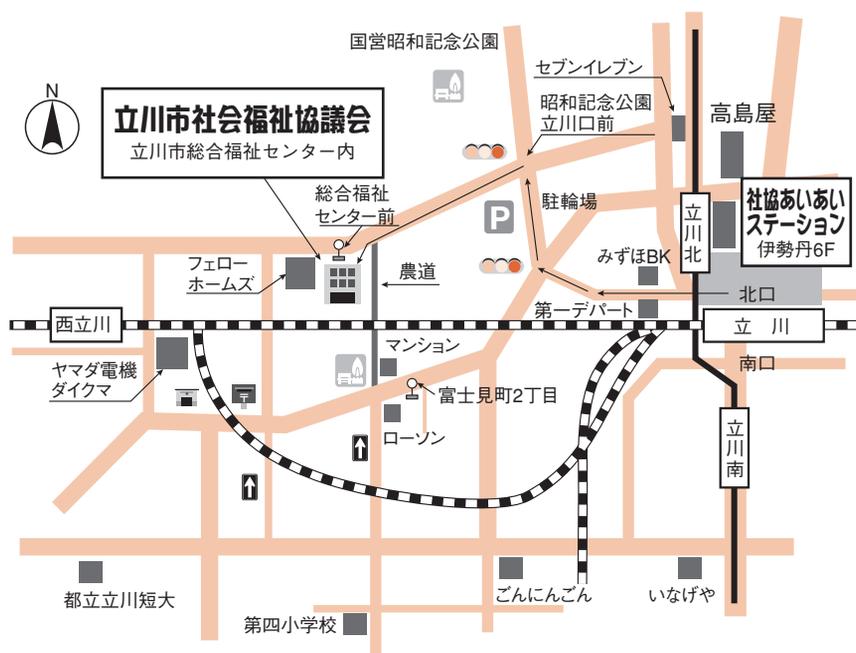
募金箱設置のご協力

立川社協では、募金箱をお店や会社などに常時設置していただけてるところを募集しています。またチャリティーイベント等での募金箱の貸出しもいたします。募金いただきました寄付金につきましては、地域福祉に関わる事業として活用させていただきます。身近にできる地域福祉のサポーターになりませんか？下記までお問合せください。



◆問合せ 総務係 ☎042-529-8300

社協案内図



社会福祉法人 立川市社会福祉協議会

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

立川市総合福祉センター内

☎042-529-8300（代表） Fax：042-529-8714

営業時間／月～金 8:30～19:00 土 8:30～17:00

URL：http://www.whi.m-net.ne.jp/~aiacis/ E-mail：aiacis@whi.m-net.ne.jp

■編集後記

◆街にイルミネーションが点灯し始めた。これにも商店街の方々が関わっておられる。仕事の合間に街づくりの為に取り組んでおられるのだからただただ感心する！（晶）

◆防災センターに3時間の体験に。瞬間震度7を体感。大人4人で重いテーブルにつかまっても軽く動いてしまう。災害は高齢者、弱者だからといって避けてはくれない。日頃からの対策も大切。近所のお互い様も大事だと再確認しました。（英）

◆列車のラストランに群がる鉄チャンの拘りが羨ましい、木造駅舎の番組に少し郷愁、齢のせいか。（尚）

次回の発行は、2月1日です。