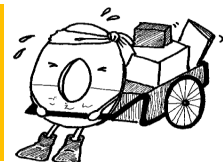




曙町 高松町
緑町

まちなっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、掲載されているイベント等が延期または中止となる可能性があります。お出かけ前に、必ずお問合せください。

看取り支援事業 ～看取る心、看取られる心～

立川市では昨年度に引き続き、『私の人生会議』というテーマで下記の講座を開催します。「自分自身の最期をどう迎えるか」「家族をどう看取るか」について、一度考えてみませんか？

対象は立川市民（高齢者およびそのご家族）です。当日入場券を配布しますので、直接会場へお越しください。（※当日の詳細は下記参照）

なお、参加された方にはエンディングノートを差し上げます。みなさまのご来場をお待ちしております。

日 時：2020年7月2日（木） 14:00～16:00（開場は13:30）

会 場：女性総合センター・アイムホール（立川市曙町2-36-2）

講 師：名越 康文氏（精神科医）

定 員：180名

問合せ：地域包括支援センター（4面）

《当日の流れ》

① 13:00～ 入場券を配布（一人1枚 先着順）

場所は1階ホール前 『入場券配布』の看板が目印

② 13:30 開場

◎名越 康文氏プロフィール◎

1960年、奈良県生まれ。精神科医。相愛大学、高野山大学客員教授。近畿大学医学部卒業後、現・大阪府立精神医療センターにて精神科救急病棟の設立、責任者を経て、99年に退職。現在はテレビ・ラジオでコメンテーター、雑誌連載、講演会、映画評論、漫画分析などさまざまな分野で活躍中。主な著書に「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」（PHP新書）、「自分を支える心の技法」（医学書院）、「心がフッと軽くなる『瞬間の心理学』」（角川SSC新書）、「SOLO TIME～「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である」（夜間飛行）など著書も多数。



※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。

曙町・高松町・緑町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

元劇団四季女優と一緒に ミュージカルソングを歌おう



元劇団四季で「オペラ座の怪人」カルロッタ役や「リトルマーメイド」日本初演オリジナルキャスト等、第一線で活躍した浅井美波さんによる、ミュージカルソングのヴォーカル・レッスンを開催。

初めての方もOK。歌うことが大好きな方、楽しくミュージカル曲に挑戦しましょう。

日 時：6月2日・9日・16日

いずれも火曜日、10:00～11:30

会 場：高松学習館 第1教室(高松町3-22-5)

内 容：①発声練習、呼吸法、ストレッチ
②課題曲のレッスン(課題曲は調整中)

料 金：1回500円×3回＝1,500円

対 象：30代～60代の方が中心(男女問わず)
※3回全て参加可能な方に限ります

定 員：15名(先着順)

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)へ

申込期間：5月28日(木)まで

備えて安心！！2020年度 ボランティア・行事保険

2020年度版のボランティア保険(保険期間：2021年3月31日(水)まで)および行事保険の受付を行っております。ボランティア活動やグループでの行事など、ケガや事故のリスクから身を守るために、加入をおすすめします。

各保険の詳細については、下記QRコードよりご確認ください。



◎ボランティア保険



◎行事保険



育て上げネットからの お知らせ



育て上げネット

育て上げネットは、「働く」と「働き続ける」を実現できる社会をめざし、若者と社会をつなぐサポートを行っています。仕事体験やセミナーのほか、さまざまな形でのつながりづくりを行っています。

●子どもの「自立」で悩む家族向けセミナー＆

無料相談会～不登校・中退・就活に悩んだら～

将来を少し不安に感じているお子様のいるご家族の方へ。本人が自立していくために家族が今できることを、事例やデータをもとにお話しします。セミナー終了後、予約制で個別面談もあります。※4組限定、1組25分



日 時：5月9日、6月6日

いずれも土曜日、10:00～12:00

会 場：育て上げネット(高松町2-9-22)

対 象：10～30代の未就労の子のいる保護者等

定 員：10名(申込み順)

申込み：育て上げネット 電話527-6051

●LAN-PARTY(ランパーティー)開催！

ランパーティーは、みんなでゲームを持ち寄って好きに遊べる時間。やりたいゲームを持ってきて、好きな時間を過ごそう。いつ来てもいつ帰ってもOK。ひとりで遊んでも門名で遊んでいてもOK。参加費は無料です。



日 時：5月27日、6月24日

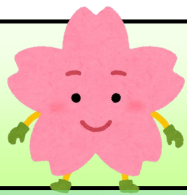
いずれも水曜日、10:00～17:30

会 場：育て上げネット(高松町2-9-22)

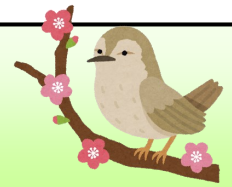
対 象：ゲームで遊びたい人ならだれでもOK



育て上げネットHP



～お気軽にご参加ください～
身近な地域の学び・参加・情報



●古事記を読もう

今から1,300年余り前、奈良の都で完成した古事記。ここには、国の成り立ちから始まる多くの神話やさまざまな出来事が豊かな語りと歌謡で残されています。講師によるレクチャーを受けながら、古事記に触れてみましょう。



日 時：6月26日、7月3日、10日

いずれも金曜日、13:30～15:30

場 所：高松学習館(高松町3-22-5)

定 員：40名(申込み順)

受講料：1,500円(全3回分、初回支払い)

申込み：(5/26より)高松学習館 電話527-0014

主 催：たちかわ市民交流大学 市民推進委員会

●ひきこもり地域家族会

「ゆんたく・立川」家族懇談会のお知らせ

同じ生きづらさを抱えた方のご家族同士、自由に想いを分かちあい、お茶を飲みながらゆんたく

(おしゃべり) しませんか。3月に中止になってしまった懇談会を再度、企画しました。懇談にあたっては、守秘義務を徹底しております。都合の良い会場、日時にお越しください。お待ちしております。

<若葉町開催>

日 時：5月11日(月) 14:00～16:00

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

<栄町開催>

日 時：6月5日(金) 14:00～16:00

場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)

協 力：ひきこもり地域家族会ゆんたく・立川

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

直接会場へどうぞ。

途中参加も途中退場も可能です。

●ペットと飼い主のための防災講座



自然災害への備えや災害時の過ごし方、飼い主同士のネットワークづくりを目的に開催します。ペットのためにどんな行動ができるか考えましょう。

日 時：5月9日、7月11日、9月12日

いずれも土曜日、14:00～16:00

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：無料

講 師：福島正人氏(立川ペット防災チーム)

定 員：各回30名(申込み順)

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)

●お手玉が「懐かしい」人も、「新しい」人もお手玉を作って、学んで、遊ぼう!!



お手玉をつくったり、世界のお手玉について学んだり、ひとりで集団でお手玉遊びを体験したり。若い世代も懐かしい世代もどうぞ。

日 時：5月14日、6月11日、7月9日

いずれも木曜日、10:00～12:00

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

講 師：長屋多美子氏(立川お手玉の会会長)

参加費：300円(材料費として)

定 員：20名(申込み順、保育あり)

申込み：幸学習館 電話534-3076

●【子育て講座】多摩地域のパパママの

笑顔をいっぱいに

育児・地域活動・仕事・趣味をバランスよく取り入れる大切さを「内閣総理大臣表彰」を受賞した、団体の代表が自らお伝えします。子どもの笑顔をパワーに、パパ・ママであることを楽しもう!

日 時：6月6日(土) 14:00～15:30

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

対 象：プレパパママ、新米パパママ

参加費：無料

主 催：NPO法人ファザーリングジャパン

問合せ・申し込み：jimufjtama@gmail.com

こんにちは「**ほーかつ**」(立川市中部たかまつ地域包括支援センター)です



たこ焼きパーティー 今回は開催できず・・・

コロナウイルス感染拡大予防の影響により、市内でもさまざまなイベントが中止ですね。たかまつ包括でも、毎年恒例の「春を呼ぶ たこパ」の開催を見合わせました。

このたこパは毎年行う予定です。次回のご参加をお待ちしております。

昨年の様子



★新型コロナウイルスに関する情報提供★

①換気の悪い密閉空間②多くの人が密集③近距離での会話・発声などの条件が重なる場所が危険とされています。人混みを避け、こまめな手洗い・換気を心がけましょう。

「にんじんクラブ」へ ご入会ください！

たかまつ包括では、「介護保険サービスはまだ必要ないけど、念のためにどこかにつながっていたい」という方向けに、にんじんクラブを発足しました。

◎お一人暮らし

◎家族はいるけど昼間は独りぼっち

◎どこに相談したらいいかわからない

◎もしもの時に助けてもらいたい

◎とりあえず たかまつ包括とつながりたい！

などなど、たかまつ包括担当エリア(高松町、曙町、緑町)にお住まいの方、ぜひご登録ください。

不定期ですが、イベント情報などもお送りいたします。入会無料。会員には、メンバーズカードを差し上げます。お守り代わりにお財布に入れてくださいね。

メンバーズカードはこちら⇒



発行・連絡先

●立川市中部たかまつ地域包括支援センター

電話 **042-540-2031**

FAX 042-522-1636

Eメール tachi-houkatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(小林)

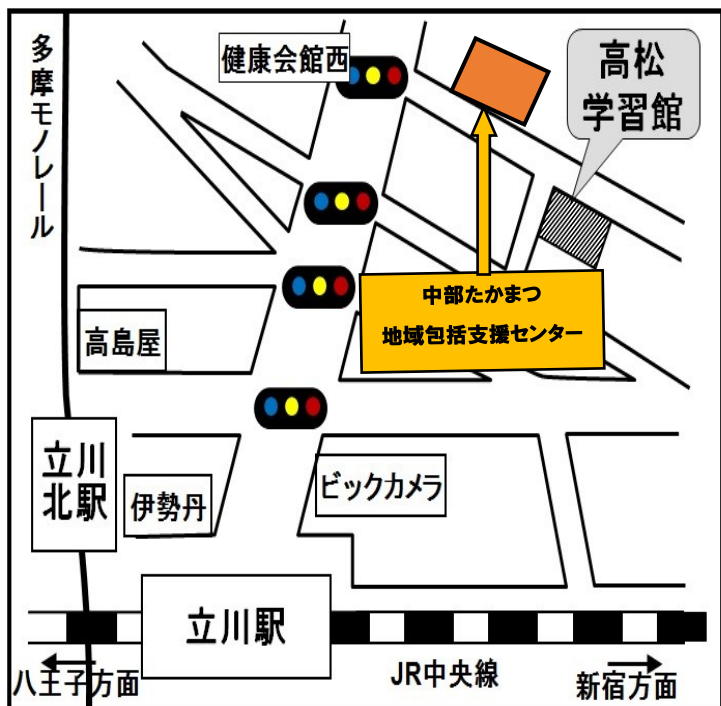
電話 **042-540-0210**

FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp

所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27TBK高松第1ビル101号室



※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。