

富士見町
柴崎町

まちなっと

福祉あすなろ会
バザー開催のご案内

衣類、雑貨、本など、地域の皆さまからの寄贈品によるバザーを開催いたします。例年好評の「手作りせっけん」は、廃油を活用し、メンバーが手作りしたものです。

バザーの売り上げは、車いすの購入や、福祉あすなろ会の活動費として活用させていただきます。ぜひ、お気軽にお立ち下さい。

日 時 12月20日(日)10時～12時

完売次第終了

場 所 なかよし広場

(富士見町6丁目)

富士見町住宅自治会集会所前)

※福祉あすなろ会とは

富士見町住宅自治会のサークルの一つで、地域の皆さまの健康維持・増進、生きがいづくりを支援する福祉活動を行っています。

チューリップ体操教室

健康維持・増進を目的に、主に椅子に座った状態の体操や、寝転んだ状態でのストレッチを行います。会員からは、終了後に体の軽さが実感できるとのお声も。楽しくお話ししながら、男女、年齢問わずご参加いただけます。

日 時 毎月第1・2・3木曜日

10時～12時

場 所 立川市総合福祉センター

(富士見町2-36-47)

会 費 月額2,000円

※会員数によって減額

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

厚生労働省認定事業 今すぐ使える！
無料パソコン講座・受講生募集

たちかわ若者サポートステーションでは、若者の就職を応援する初級パソコン講座を定期的で開催しています。ワード・エクセル・パワーポイントなど、仕事に役立つスキルが20時間で習得できます。受講には説明会での登録が必要です。

また、希望者にはパソコン講座のほかに、面談での適職探し、履歴書のチェックや面接対策なども無料で行います。まずは、説明会にお申込み下さい。

スタッフより

面接のときにパソコンスキルをアピールして面接を突破しましょう！パソコンスキルの再確認にも最適ですよ。



対 象 15～39歳の求職中の方 15名
(就労・在学中の方は対象外)

日 時 12月4日、11日、25日

1月15日、22日、29日

場 所 柴崎町3-14-3 2階

申込み たちかわ若者サポートステーション

(認定NPO法人育て上げネット)

042-529-3378 (水・日・祝 休 み)

HP <http://www.sodateage.net/yss/tachikawa>

パソコンについての基本的な知識・スキルは、あらゆる職業で求められます。改めて基礎から学ぶ良い機会です！

※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。

富士見町・柴崎町に配置され「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。

障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会 映画上映会・地域懇談会



震災に限らず、災害への「備え」が求められていますが、障がいの有無に関わらず、助け合い、支え合える地域を作ること「備え」の一つの形だと思います。富士見町・柴崎町地区地域懇談会では、「防災」をテーマに、映画上映会と、地域の皆さまとの懇談会を開催いたします。誰もが助け合える地域づくりについて、一緒に考える機会とできればと思います。

日 時 1月13日(水)午前10時～12時
場 所 立川市総合福祉センター 2階 視聴覚室
(富士見町2-36-47)

内 容 ①映画上映
「生命のことづけ」
～死亡率2倍 障害のある人たちの3.11～
※入場無料 字幕・手話通訳付き
②地域懇談会

申込み 地域福祉コーディネーター (4面)

※障害のある人もない人も暮らしやすい立川を考える会

障がい種別をこえて、複数の団体で平成21年に結成されました。障がいについての理解を深め、差別について考えながら、障がいの有無に関わらず暮らしやすい地域社会づくりを目指します。

富士見町八中校区合同防災訓練

11月1日(日)、富士見町の新生小学校にて、八中校区合同防災訓練が行われました。八中校区とは、「第八中学校」、「新生小学校」、「たまがわ・みらいパーク」の3か所を、避難所としている地域を指しています。これらの避難所が年ごとに順番で会場となり、近隣の自治会が中心となって、合同防災訓練を行っています。初期消火訓練や、起震車体験、三角巾・AEDの使い方、集合住宅特有の階段搬送及び担架搬送訓練等、大人も子どもも一緒になって体験していました。

実際に避難所で生活することになった場合、子育て中のご家庭、ご高齢の方々、障害をお持ちの方々、様々な立場の方がいる中で助け合いながら、避難所での共同生活を成り立たせていかなくてはなりません。また、阪神淡路大震災では、瓦礫の下敷きとなり救助された人のうち、約7割は近隣住民の手によるものであったと言われています。いざという時の助け合いは、まずは自分の身を守ること(自助)、そして日頃のつながりがあってこそもの(共助)。今後もまちなつとを通じてご報告・お知らせをしていながら、地域のみなさまと一緒に、防災について考えていきたいです。



はしご車体験の様子



AEDの使い方を体験している様子



こんにちは！ 南部西ふじみ地域包括支援センターです

●にんカフェにいらしゃいませんか？

参加者募集！



認知症をテーマにしたカフェです。
認知症になったり、認知症のある方の介護
をする可能性を皆持っています。

認知症のある方、認知症が不安な方、興
味がある方、介護中の方、介護を終えた方、
介護・医療の分野で働いている方も、皆一緒
にお茶を飲みながらおしゃべりしています。
ご家族の方はどうぞご本人と一緒においで下
さい。

毎月第2土曜日に開催しています。お待ち
しています。

場 所 立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

日 時 第10回

12月12日（土）14時～16時

第11回

1月9日（土）14時～16時

参加費 お茶代100円

申込み ふじみ地域包括支援センター(4面)



●介護予防教室 in 柴崎学習館

南部西ふじみ地域包括支援センターでは『仲間づくり、健康づくり、健康寿命を伸ばしましょう!』をテーマに毎月1回介護予防教室を開催しています。



10月28日「懐かしい歌を一緒に」の様子
大きな声を出すことが、喉や口腔内のトレーニングにもつながります。

これまでのテーマ

4月「遺言・任意後見ってなんだろう」

5月「脳トレ!食トレ!エクササイズ」

6月「身体を動かし転倒予防!

ついでに頭も鍛えちゃおう!!」

7月「シナプソロジー頭と身体を活性化」

8月「今からできる部屋の片づけ!」

9月「癒しのアロマヨガ」

10月「懐かしい歌を一緒に」

11月「歩いて元気ウォーキング健康体操」

※12月はお休み



楽しく、無理なく、健康の維持・増進に取り組んでいただけるよう、毎回趣向を凝らした内容をご用意しています。1月、2月、3月の教室をお楽しみに! 市報にてご案内していますのでお見逃しなく…✿

富士見町 健康フェアに参加しました！

今年も富士見町の健康フェアに参加させていただき、20名以上の方と介護予防プログラムをご一緒することが出来ました。私たちは毎年、介護予防の簡単なプログラム実施と、介護全般のよろず相談をお受けしています。今年は、「コグニサイズ」という介護予防プログラムをご紹介します。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した「運動」と「計算・しりとりなど」を組み合わせた、認知症予防を目的としたプログラムの総称です。



コグニサイズの様子

多くの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。来年も、みなさまの健康の維持増進に役立つ情報をご提供できればと思います。

健康フェアで実施したのは、足踏みと手拍子を組み合わせたプログラム！

足



+

頭



+

手



- ①左足を左に一步出す
 - ②左足を元に戻す
 - ③右足を右に一步出す
 - ④右足を元に戻す
- この動きを繰り返しながら・・・

足の動きに合わせて
数を数える

3の倍数の時は
手拍子も一緒に

間違い・失敗大歓迎♪それが頭と体の活性化につながります。
道具も必要ありません。ぜひご自宅でもお試し下さい。



立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

総合福祉センター1階

電話：042-540-0311

Fax：042-548-1747

開所時間：平日9：00～19：00

土曜9：00～17：00

地域福祉コーディネーター（川村）

電話：042-540-0205

Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@jcom.zaq.ne.jp