

富士見町
柴崎町

まちねっと



参加者募集

参加者募集中の体操グループ

4月から一緒に活動できる方を募集している、自主体操グループのご紹介です。12月～3月の間、見学・体験参加者を積極的に受け入れています。仲間と一緒に健康づくりがしたいという方、まずは見学にいらして下さい。

いずれも動きやすい服装・靴、飲み物をご持参下さい。
費用は月500円～1,000円程度の予定です。
※4月以降の人数によって費用は変動します。

1人では続かない運動も、
仲間と一緒に続けられる！



❖「ゆりの会」

日時 月3回 火曜日
11時10分～12時10分
場所 立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

❖「やよい会」

日時 月3回 火曜日
14時～15時
場所 柴崎会館(柴崎町1-16-3)

問合せは地域福祉コーディネーター川村(4面)まで。

上記以外にも、ご都合にあったグループを一緒にお探します。

太極拳サークル
ふいーじあの会

腹式呼吸を基本としたゆるやかな体の動きで、身も心もリラックスできます。年齢は問いません。初心者も歓迎です。

日時 毎月第1木曜日と第3月曜日
13時半～15時
場所 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)
持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物
費用 月500円
講師 小町幹夫氏
申込み 042-522-6666(佐藤)

やわらぎ西立川
はるかフェ

地域の方なら、どなたでもご参加いただける憩いの場です。脳トレーニング&介護予防体操「だんだんダンス」や、おしゃべりしながら「ライスコロッケ」などの料理を作って、召し上がっていただきます。当日送迎も応相談。お気軽にお問合せ下さい。

日時 12月11日(日) 10時半～13時
場所 やわらぎホーム・西立川
(富士見町2-31-23)
持ち物 上履き、エプロン
費用 1回500円(材料費・食費)
申込み 042-526-2207(寺脇)
※12月9日(金)締切り

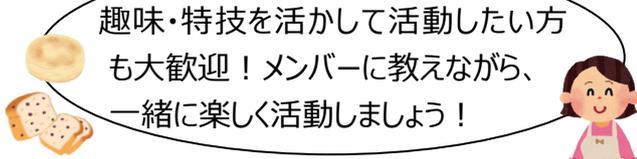


※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。

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。

「暮らし」を楽しむサークル ローズマリーの会

定期的に「リフレッシュ体操」を開催しています。ゆったりした動きで、運動が苦手な方にもお勧めです。今後の企画は、会員のみなさんのご希望に合わせて、一緒に考えていきたいと思ひます。



❖リフレッシュ体操 ～12月の開催日～

日時 3日(土)、10日(土)

いずれも10時～12時

※土曜日を基本に不定期開催

場所 立川市総合福祉センター

(富士見町2-36-47)

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物

敷き物(ヨガマットやレジャーシート等)

費用 500円

※体操1回の費用です。企画によって、金額は異なります。

問合せ kumichan0829@hotmail.com(加藤)

ふじみ介護予防教室 フラダンスで健康になろう！

音楽に合わせてゆっくり体を動かすことが全身の運動になり、『姿勢が良くなる』、『足腰が強くなる』、といったリハビリ効果が期待できます。

南国の音楽にのって、一緒に寒さを吹き飛ばしましょう！



日時 12月28日(水) 14時～15時半

場所 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

対象 65歳以上の立川市民

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物

定員 30名(先着順)

申込み ふじみ地域包括支援センター(4面)

ひとり暮らしの女性の会

昼下がりに集まって、きままなおしゃべりを楽しむ会です。ひとり暮らしの不安や心配事も、近所に知り合いが増えればちょっと安心。年齢は問いません。

日時 12月12日(月) 14時～15時半

場所 立川市総合福祉センター

(富士見町2-36-47)

申込み 地域福祉コーディネーター川村(4面)

この日の参加が難しい方も、ぜひご連絡下さい。次回日程をご案内します。

おやじクッキング ギョーザづくりにチャレンジ！

ギョーザの調理実習です。包丁を握ったことがない方も、お子さんも大歓迎！

日時 12月27日(火) 11時～14時

場所 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

対象 市内在住の男性、お子さん

※小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

定員 16人

費用 大人600円

小学生から高校生200円

申込み 042-524-2773(柴崎学習館)



古典は難しくない♪ 詩と古典文学の会

「竹取物語」や「古事記(因幡の白兔)」など、慣れ親しんだ物語を『古典』で振り返ります。みんなて読み解くと「こんなお話だったのね」と、新しい発見にも出会えます。趣きある文と世界と一緒に楽しみませんか？

日時 毎月第4木曜日

13時半～15時半

場所 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

費用 月500円

申込み 080-3409-4371(山内)



八中校区防災訓練が行われました

10月30日(日)、たまがわ・みらいパークにて八中校区防災訓練が行われました。今回は、「ダンボールのパーテーション作成体験」や「暗闇トイレ体験」、「足湯体験」など、避難所生活に関する内容が多く盛り込まれました。



立川市社会福祉協議会による、災害時や避難所に関する情報提供コーナーでは、避難所で「自分たちにもできること」を考えてもらいました。



- ・「料理のお手伝いができます」
- ・「絵本の読み聞かせができます」
- ・「話し相手になれます」…等々。

大人も子どもと一緒に考え、一人ひとりの「できること」を付箋に書き出しました。訓練全体を通して、いざという時に地域で支えあうための、絆も深まったのではないのでしょうか。

防災士さんに聞く『ポリ袋』活用術

- ・寒さ対策に着る
風や空気を遮断し保温効果があります。
- ・水や食料の保管
容器が無い・洗えない時、使い捨てができます。
- ・簡易トイレ
中に新聞紙等を入れて、使い捨てのトイレに。
——家庭にあるといざという時に役立ちます。

もっと知りたい!という方

自治会やご近所の集まりで、開いてみませんか？

『プチ防災学習会・訓練』

- ・子育て家庭向け/ペットがいる家庭向け防災講座
- ・避難所ってどんなところ？ 避難所に関する学習会
- ・廃品回収のついでに「安否確認声かけ訓練」

内容を一緒に考えたり、出張講座をお願いできる講師をご紹介します。

**お問合せは、
地域福祉コーディネーター川村(4面)まで。**

子どもの見守りボランティア募集

冬休みに行われる子ども向けイベントで、子どもの見守りを一緒にして下さるボランティアさんを募集しています。



子育てを一段落終えた
地域の先輩方

子どもに関わる仕事をしていた方

将来、子どもに関わる
仕事がしたい学生さん

子どもが好きな方

関心のある方はご連絡下さい。ご都合に合った活動をご紹介します。

お問合せは、地域福祉コーディネーター川村(4面)まで。

こんにちは！ふじみほーかつです！

おいしいコーヒーを飲みながら 認知症について学びましょう！

「認知症ってどんな病気？」「家族が認知症になったらどう対応したらいいの？」「予防はできるの？」そんな不安を解消するために、認知症の基礎から学びましょう。

柴崎町2丁目にあるフランス料理店『ピストロすぎ浦』をお借りして講座を開催！どなたでも参加できます。

平成29年1月17日(火)
15:00～16:30

※10分前から受付開始

定員:20名(申し込み順)

費用:無料(飲み物代は各自で)

会場:ピストロすぎ浦

(柴崎町2-2-23 1F)



ほーかつ職員のつぶやき

風邪の季節到来…風邪予防には食事や睡眠をしっかりとることが重要です。風邪の菌に対抗する免疫をサポートしてくれるのがビタミンC。摂取して2～4時間で体外に排出されてしまうので、こまめに摂ることをおすすめします！(相田)



あなたの町でも開催してみませんか？

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターでは自治会やサークル等への出張講座も行っています。また、市民向け公開講座への場所提供についても、ご協力いただける方はお気軽にご相談ください。

講座の申込み・問合せは

『ふじみほーかつ』
(042-540-0311)まで！

ほーかつってこんなところですよ！

正式名称は『地域包括支援センター』といい、高齢者やそのご家族等が住みなれた地域で、その人らしい生活を継続できるように支援することを目的に、全国の市区町村に設置された“高齢者等のおよび相談所”です。富士見町・柴崎町は立川市南部西ふじみ地域包括支援センター(通称：ふじみほーかつ)の担当圏域となっています。

窓口だけでなく、電話や訪問も可能ですので、お気軽にご相談下さい！



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@tachikawa-shakyo.jp