

富士見町
柴崎町

まちなっと

介護予防教室 みんなで学ぼう
パーキンソン病とリハビリ体操

パーキンソン病の治療は、適切な薬剤調整とリハビリの両輪と言われています。継続的にリハビリを行うことは、体の動きを維持することにとっても役に立ちます。ぜひ、この機会に参加してパーキンソン病に合ったリハビリを練習しましょう。

日 時 2月23日(土)13:00~16:00
場 所 女性総合センターアイム 5階
第2会議室 (曙町2-36-2)
対 象 パーキンソン病、パーキンソン症候群の方、その家族の方、医療、福祉関係者の方、関心のある方

講 師 小川順也氏 (理学療法士)
経 歴 2011~2015
国立精神・神経医療研究センター
病院 理学療法士
2013~
軽度パーキンソン病の方のための
運動教室- PD Café- を主催
2017~
合同会社Smile Space 代表
定 員 20名
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装で
ご参加ください

締切り 2月15日(金)

申込み・お問合せは

南部西ふじみ地域包括支援センター(4面)まで

ごほうびヨガ講座 第2弾
~更年期対策編~

かんばっているお母さんに送る「ごほうびヨガ講座」。今回は、更年期を上手に過ごすコツをヨガで学びましょう。医学的な内容ではなく、「不安や悩みをシェアしよう!!」という気軽な気持ちで参加ください。

日 時 1月11日、25日、2月8日
いずれも(金)、10:00~11:15
場 所 たまがわ・みらいパーク
レインボーホール
(富士見町6-46-1)
対 象 30代~50代 更年期を意識している、または体感している女性
全3回参加できる方

定 員 15名 (要申込み・先着順)
※保育 若干名、要相談
講 師 よこい あい氏
(ヨガ、キックボクシング
インストラクター)
内 容 45分ヨガレッスン+30分交流会
参加費 1回500円
持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル
締切り 1月9日(水)
申込み・問合せ
たまがわ・みらいパーク事務局
電 話 042-848-4657



子育て交流ひろば 立川おもちゃ図書館ぱれっと

第7回おもちゃ図書館ぱれっとクリスマス会は、「おはなしたまご」による、絵本の読み聞かせ、手あそび、パネルシアター、みんなで歌って踊って楽しいクリスマス会にしましょう。支援スタッフの手作りプレゼントもあるよ。みんな来てねー待っているよ。

日 時 12月13日(木)
13:00～15:00
場 所 柴崎会館 1F 多目的室
(柴崎町1-16-3)
内 容 絵本の読み聞かせ
手あそび
パネルシアター ほか
定 員 親子50組 先着順
その他 参加費無料・申し込み不要
共 催 立川市社会福祉協議会
問合せ 子育て交流ひろば
立川おもちゃ図書館ぱれっと
代表 西村さん



男の料理教室 「ふじみクッキング」

今まで料理を作ったことがない方、大歓迎です。対象は60歳以上の男性の方になります。手作りの料理を仲間と一緒に作ってみませんか。「ふじみクッキング」では、誰でもできる料理を中心に行っています。是非、ご参加ください。

日 時 2月25日(月) 9:30～13:00
場 所 立川市総合福祉センター
1階 調理室
(富士見町2-36-47)
講 師 土屋たけ子氏
参加費 500円～700円
内容によって変わります。



初めて包丁を
使いました

申込み・お問合せは
南部西ふじみ地域包括支援センター(4面)まで

西立川児童会館 みんなの다가しやさん

「みんなの다가しやさん」の日は、自分で持ってきたお菓子も駄菓子屋さんの部屋で食べられるよ♪ みんなでのんびり楽しく過ごそうね

日 時 1月23日(水)～27(土)
28(月)、29(火) の6日間
時 間 16:45閉店
場 所 西立川児童会館 調理実習室
(富士見町1-23-6)
費 用 1日100円
必要以上のお金は持ってこない
問合せ 社会福祉法人西立川児童会館 佐瀬さん
電 話 042-525-0571
※詳しくは、『ふじづか1月号』を
ご覧ください。



健康麻雀 麻知防(まちぼう) クラブ

「麻雀で認知予防」ということで、クラブの名前を考えました。健康麻雀で、指トレ、腕トレ、脳トレ、そして、判断力と知能、思考をアップしませんか。初心者の方も大歓迎です。仲間と楽しく、やっています。

日 時 毎週火曜日・木曜日9:30～15:00
ただし、第4火曜日は、休館日
対象者 麻雀初心者 年齢制限なし
麻雀経験者 60歳以上の男女
会 費 正会員 500円/月毎
賛助会員 100円/1回毎
持ち物 お弁当など
問合せ たまがわ・みらいパーク事務局
電 話 042-848-4657



日曜日のランチサロン はるカフェ

管理栄養士監修のもと“体調を整える”をテーマに自宅でも作ってみたいくなる世界の健康メニューにチャレンジします。料理をしない方の参加も大歓迎です。1/27は韓国、2/24は北欧、3/24はアジアンの予定です。また健康・栄養・介護のご相談会も開催中です。



日 時 1月27日、2月24日、3月24日
(毎月第4日曜日) 10:30~12:30
場 所 やわらぎホーム・西立川
(富士見町2-21-23)
講 師 本間真理子氏
(管理栄養士、健康運動指導士、食コンディショニングアドバイザー)
参加費 500円(食材料費)
締切り 1月25日、2月22日、3月22日
(いずれも金曜日)
申込み 本間さん
電 話 042-526-2207

「だれでも食堂」 ボランティア募集

みんなで集まってお昼ご飯を食べよう「だれでも食堂」を12月も開催いたします。調理スタッフや子どもの見守りスタッフなど、運営に関心のある方、一度、遊びに来ませんか。(4面参照)

日 時 12月15日(土) 10:00~13:00
場 所 滝ノ上会館
(富士見町4-16-10)

対象者 だれでも食堂に興味がある人
持ち物 エプロン、飲み物、タオル
参加費 大人300円(食事を食べる方)

「若者の居場所」 ボランティア募集

立川駅南口に「10代の若者の居場所」を作っています。学校や家で生きづらさを感じている若者の話を聞いたり、軽食を作ったりなど、時間を共有したいというボランティアを募集します。

日 時 毎週水曜日 18:00~20:00
場 所 須田塾内(柴崎町3-10-4)

申込み・お問合せは
地域福祉コーディネーター(4面)まで

東京立川断酒新生会 団体紹介

東京立川断酒新生会さんは、立川市総合福祉センターで、18年間という長い間「アルコール相談」を行っています。飲酒がやめられないご本人やその家族の方々と一緒に「酒害」からの回復を目指し、仲間とともにお酒を止め、飲まない生活・人生を送りましょう。

■専門相談

日 時 ①第2、4水曜日 13:00~16:00
②第3木曜、日曜日19:00~21:00
③第4日曜日 14:00~16:00

場 所 ①立川市総合福祉センター 1階
(富士見町2-36-47)
②柴崎学習館 (例会を含む)
(柴崎町2-15-8)
③錦学習館 (例会を含む)
(錦町3-12-25)

問合せ 師岡(もろおか)さん
電 話 042-522-3057



まちなっとの梱包作業は
断酒会さんが頼りです



こんにちは！ふじみほーかつです！



滝ノ上会館で「だれでも食堂」を開催しました

10月20日（土）富士見町の滝ノ上会館で「だれでも食堂」を初開催いたしました。当日、調理ボランティアさん4名と保育ボランティアさん1名にご協力いただき、スタッフ含め総勢15名が集まりました。集会室は子どもたちの元気な笑い声と大人たちの笑顔で溢れていました。「近くにきたから」とお友達と来てくださったというご高齢の皆さんの飛び入り参加もあり、調理場も張り切って頑張りました。

ご参加頂いた方々からは「昔は家族みんなで食事してたけど今は一人だから、久しぶりに大勢で食事が出来て嬉しかった」「普段はこんなに食べないけれど、美味しかったからいっぱい食べられました」「同じ園に通っていたのに知らなかった。知り合いになれて良かった」「楽しい時間をありがとうございました。また来ます」といったご感想を頂き、第一回目の「だれでも食堂」は無事に終了しました。



多世代が集い笑顔で溢れていました



集まったみんなで撮りました

■だれでも食堂■

次回 12月15日（土）10時～13時

参加費 子ども200円、大人300円

（未就学児保護者同伴）

申込み 南部西ふじみ地域包括支援センター

（担当:伊藤、尾作）



みんなで
昼ごはんを食べよう



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（丸山）

電話：042-540-0205

Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp