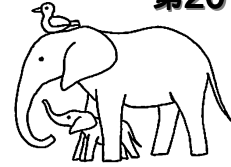


栄町
若葉町

まちねっと



映画上映会『言葉のきずな』 のお知らせ

「人らしく生きる」ってなんだろう？病気や事故で脳の一部が傷つき、読み書きや会話が不自由な人々の演劇活動にカメラが密着。短いセリフにも苦しみながら、内に秘めた思いを舞台上で表現する団員たち。彼らの生き方を通して、人が人らしく生きる意味を改めて問います（本編107分）。



日時 5月28日（水）

開場 1時30分 開演 2時

会場 立川市女性総合センター・アイム
（立川市曙町2-36-2）

定員 先着196名（事前申込不要）

※手話通訳者がおります。ご希望の方は当日、受付にお立ち寄りください。

主催 わかば地域包括支援センター

共催 栄町グッドネイバーをすすめる会
グッドネイバー若葉、はる薬局
立川市社会福祉協議会、パソコン
工房ゆずりは、キッチンさかえ

推薦（特非）全
国失語症友の会連
合会

問合せ 地域包括支
援センター（4面）
へ



『うつ病ってどんな病気？』 学習会開催のお知らせ

今やうつ病になる人は16人に1人といわれている時代。うつ病とはどんな病気なのか、原因は何なのかなど、病気に関する基本的な知識や情報を身につけることが、うつ病の早期診断・早期治療につながります。基本的な知識について一緒に学びませんか？

<若葉町地区>

日時 6月25日（水） 10時～11時半

場所 若葉会館（立川市若葉町3-34-1）

<栄町地域>

日時 6月25日（水） 2時～3時半

場所 さかえ会館（立川市栄町4-6-2）

講師 佐伯幸治氏（国立精神・神経医療研究センター病院精神看護専門看護師）

申込み 地域包括支援センター（4面）へ

目次 P2 ●けやき台小減災訓練が行われました
●災害ボランティアリーダー養成講座募集
●包括&地域福祉C o 報告会

P3 ●ボランティア保険、健康フェアのお知らせ
●身近な地域の学び・参加・情報
P4 ●こんな時も「ほーかつ」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。栄町・若葉町に配置され「誰もが安心して楽しく幸せに暮らせるまち」を目指して活動しています。

けやき台小学校で公開授業 『減災訓練』が行われました

去る2/8（土）けやき台小学校の6年生を対象に、「減災訓練」をテーマとした公開授業が実施されました。

「将来を担う子どもたちに是非伝えていきたい」という思いから、けやき台小学校避難所運営委員会メンバーや攀倶楽部（親父の会）を中心に、当日は「備蓄倉庫の見学」「簡易トイレ・担架づくり」「災害時の応急処置」の3部門を準備し、小学生に順番に体験していただきました。



備蓄倉庫の様子

普段見ることのない備蓄倉庫や、竿が2本と毛布があれば簡単にできる担架づくり・三角巾のできる応急処置など、子どもたちにとっては貴重な経験を積む機会に。そしてそれ以上に参加した地域のメンバーさんからも「学校に入る機会が少ないから、私たちにとっても貴重な活動の場になった」「一緒に体験してみて、子どもたちの力を改めて感じた」という声も聞かれ、“減災活動は地域全体で取り組むもの”ということを感じることが出来ました。次回にも期待です。

第Ⅲ期 災害ボランティアリーダー養成講座 受講生を募集します

立川市災害ボランティアネット主催による、第Ⅲ期災害ボランティアリーダー養成講座受講生の募集を行います。災害時における備えや地域で取り組む手法を学びませんか？

講座期間 6月14日～10月4日の間 7日間

講座内容 ①6月14日 基調講演「首都直下地震に立川でどう備える？」

講師：明治大学特任教授 中林一樹氏

②6月28日 普通救命技能資格講習

③7月12日 搬送訓練、スタートトリアー

④7月26日 在宅避難を想定した食の備え、防災倉庫備蓄品チェックと習熟訓練

⑤9月6日 避難所立ち上げ・運営の実際、ボランティアセンター立ち上げ訓練

⑥9月20日 防災まち歩きとDIG（図上訓練）

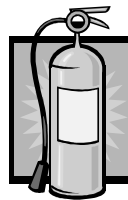
⑦10月4日 要援護者を守る（講座のまとめ）

対象者 立川市在住、在勤、在学、立川市を拠点とする団体の会員。

受講料 4000円

申込み 市民活動センターたちかわ

電話 529-8323（電話のみ）



わかば包括 & 地域福祉コーディネーター活動報告会を行いました！

去る3月24日(月)若葉会館、3月28日(金)さかえ会館にて『わかば包括・地域福祉コーディネーター活動報告会』を、住民のみなさまや、関係機関・団体の交流会も兼ね、開催致しました。

当日は、たくさんの地域住民、自治会、老人会、ボランティア、民生委員、介護保険事業者、市職員の方々にお集まり頂き、この1年のわかば包括・地域福祉コーディネーターの活動(業務)報告をさせて頂きました。

出席して下さった方々からも日々の活動の実情や課題を伺い、改めて日頃からの地域との結びつきや更なる連携強化を確認することができました。



会場は熱気に包まれました

「ほーかつって何？」「地域福祉コーディネーターって何をする人？」という方は是非ご連絡ください。

ご存じですか？

ボランティア保険・行事保険のお知らせ

ボランティア保険はボランティア活動における事故や怪我の傷害補償と賠償責任補償がセットになった保険です。保険料は年間300円から、期間は加入翌日より来年3月31日まで有効です。

また福祉活動やボランティア活動を目的に行われる各種行事・イベントに関する保険もありますので、併せてご利用・ご活用ください。



問合せ・連絡先

市民活動センターたちかわ

電話 529-8323 / FAX 548-1724



栄町地区健康フェア 開催のお知らせ

立川市自治会連合会では、各支部を中心として例年、健康フェアを実施しています。内容は身体測定や体力測定、骨密度測定、健康相談・栄養相談など。どなたでもご参加いただけます。ご自身の健康状態が気になる方や、最近運動不足の方など、是非お越しください。

日 時 6月8日(日) 10時～2時

会 場 立川市立第八小学校 体育館

問合せ 地域包括支援センター(4面)へ

身近な地域の学び・参加・情報

◆若葉町男の料理教室(キッチン寿限無)※他地域可

日 時 5月18日(日) 午前10時～1時
6月21日(土) 午前10時～1時

場 所 若葉会館 参加費500円

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)へ

◆栄町男性のための料理教室(他地域の方も可)

日 時 5月16日(金) 午前10時～1時
6月20日(金) 午前10時～1時

場 所 幸学習館 参加費300円

申込み 高木さんへ 536-0834

◆男性介護者の集い(定例会:偶数月開催)

男性が介護をするには調理や献立作り等何かと苦労があると思います。そんな悩みを持ち寄って男同士で腹を割って話をしています。たまには息抜きにいらしゃいませんか？

日 時 6月7日(土) 午後1時半～3時半

場 所 幸学習館

申込み 地域包括支援センター(4面)へ

◆認知症の高齢者を支える家族の会(わかばの会)

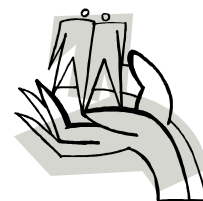
ご家族の介護に携わっている方が、介護の疲れや不安を持ち寄り、サービスや解決法を共に考

え、共有する会です。

日 時 5月12日(月)
午後1時半～3時半
6月 9日(月)
午後1時半～3時半

場 所 若葉会館

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ



◆ボランティアさん、随時募集中！

若葉町・栄町近隣で、ちょっとしたボランティア活動をしてみませんか？経験の有無は問いません。子育てがひと段落した方、定年退職された方など、みなさまの活躍を地域は待っています。

◆見守り保育をしてくださる方、探しています

講座やイベントの際、1～2時間ほど保育のボランティアをしてくださる方を探しています。是非お声かけください！



上記以外でも、何かございましたらお気軽に地域福祉コーディネーター(電話537-7147)までご連絡ください。

こんな時も「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター) です！

今年60歳になったAさん。高校を卒業してからは仕事一筋、結婚してから家庭を守るために無我夢中に生きてきました。定年を迎え、これからどう生きていこうか考えた時、仕事以外に生きがいなかったことにふと気づきました。子供たちも成長してもう自分が意見を言うこともない。今更ながらどうしようか途方に暮れていたとき、何となく始めたパソコンでインターネットを検索してみたところ、「健康寿命」という言葉が出てきました。

「健康寿命」とは、平均寿命から介護や病気で寝たきりの期間(自立した生活ができない期間)を引いたものが健康寿命である、との記載があり、改めて自分が何歳まで自立して健康に暮らせるかを考えてみることに。「できるだけ寝たきりにはなりたくない」「子供たちにも迷惑をかけたくない」「一体どうしようか」そんな思いが頭をぐるぐるよぎりました。

そんな時、「まちねっと」に出会いました。

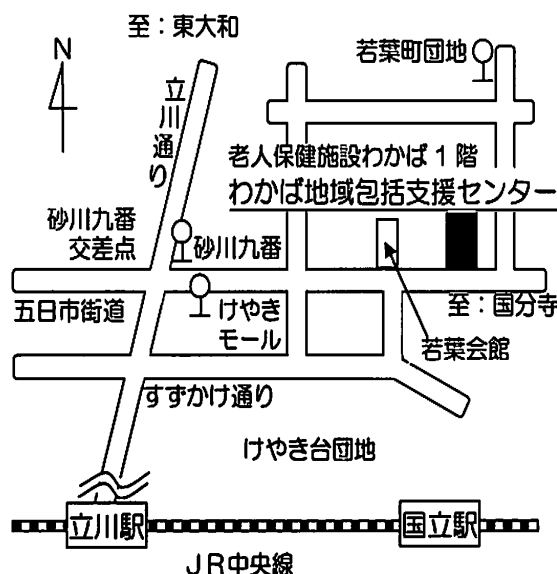
男の料理教室・認知症・体操教室・映画会など、地域でこんなことをやっていたんだと初めて知り、「ちょっとだけやってみようかな」と気軽な気持ちで「男の料理教室」に参加してみました。



絵：源河勇貴

「Aさん、ずいぶん上達したねえ」「この間、教えてもらった料理を家でも作って食べたんだ」・・・料理を通して色々なことを話し、自分を見ていてくれる人がいることを、とてもありがたく感じることができました。今ではその日が来るのがとても楽しみで、ビックリするくらい多くの人に支えられていると実感されており、「自分も支えるひとりになっているのかな」と思うまでになりました。

「ほーかつ」では介護の相談だけでなく、学習会の開催や地域活動の支援もしています。自分探しにも「ほーかつ」にご相談ください。



※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、市内には6箇所あります。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。

発行・連絡先

<立川市北部東わかば地域包括支援センター>

電話 042-538-1221

※お間違いないようお願いします。

FAX 042-538-1222

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

<立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(柳澤)>

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

