

錦町
羽衣町

まちなっと



介護予防 教室

脳を活性化する！認知症予防体操

アルツハイマー型認知症の予防、軽度認知障害の改善に有酸素運動が役立つことをご存じですか？また、最近の研究で、運動と同時に頭を使うとより効果があるといわれています。

すぐにやればいいことはわかっているけど、「面倒だ…」「やりかたがわからない…」とついつい後回しにしていますか？

内容は、ステップ踏みしながら手をたたいたり、しりとりをしたり、体力に自信のない方でもでき、家でも毎日続けられる簡単なものです。さらに仲間と一緒にお互い励まし合いながら、楽しく運動



を行うことで効果は上がります。

すがすがしい五月晴れのなかで、認知症予防運動を気軽にはじめてみませんか。

日 時 ①5月20日(金)午後2時～3時半

②6月17日(金)午後2時～3時半

*両日、同じ内容です。どちらかの日程にご参加ください。定員各25名。

場 所 立川市子ども未来センター201会議室(錦町3-2-26)

対 象 概ね65歳以上の軽運動ができる市民
講 師 フェローホームズ機能訓練指導員
作業療法士

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

フードバンクボランティア

企業から提供された食品(消費期限1ヵ月以上)を回収し、食糧を必要としているご家庭に再配分する活動です。現在、NPO法人さんきゅうハウス、立川市社会福祉協議会、NPO法人ワーカーズコープ、ボランティア有志が協働で活動を始めています。

①ドライバー

日 時 第1,3金曜日 概ね午前9時～午後1時
内 容 車両持ち込み(ガソリン代は支給)。9時に八王子で食品を受け取り、多摩地域の支援団体に配布、1時ごろに立川で終了。数人で日程調整をします。活動日が変更になる可能性もあります。



②カフェの手伝い

日 時 毎週水曜日の午前10時～4時
(何人かの当番制にします)

場 所 NPO法人さんきゅうハウス
(羽衣町3-14-13)

内 容 コーヒーやお菓子の提供。子育て中の方も気軽に立ち寄れて、



問合せ

必要な時には相談もできるカフェです。(6月開始に向けて現在準備中)

フードバンク立川

39housetachikawa@gmail.com

または地域福祉コーディネーター(4面)

男性のための料理教室

「包丁も持ったことがないんですが・・・」

そんな男性こそ大歓迎です！
昨年5回に渡って開催した料理教室。連続して参加された男性は、段取りがとて良くなり、料理を楽しんでいらっしゃいます。



「台所に立つのが楽しくなる」のが目標です。奥様！ご主人を送り出して下さい。

日 時 5月26日(木)午前10時～12時半

6月30日(木)午前10時～12時半

参加費 500円

場 所 錦学習館 第1実習室

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

※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。

錦町・羽衣町に配置され「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。

「子どもと家庭をひといにしない」 連続講座報告(2～3月に開催)

3回の連続講座には毎回50名前後の参加者があり“子どもの貧困”に対する関心の高さを伺わせました。子どもや子育て世帯が置かれている現状について、また現在広がりを見せている「子ども食堂」の活動報告を通じて、子どもの貧困が周囲からは非常に見えづらいことが分かりました。大人が早くに子どものSOSをキャッチし、支援する必要性があります。第3回には参加者同士で地域で課題と思うこと、取り組むことなどを出し合いました。今後の活動につなげる予定です。



イベント・講座のお知らせ

◆至誠ホーム 平成28年度ボランティア講座

- 〈第1回〉 A) 6月11日(土) B) 6月14日(火)
午後1時～3時半(どちらか1日を選択)
①「私もできる！ボランティア術」
講師：立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター早川氏
②至誠ホームでのボランティア活動の紹介
③車いす体験
〈第2回〉 6月15日(水)～24日(金)の期間中
至誠ホームでのボランティア体験
(約1時間。日程・内容は個別に相談)
〈第3回〉 6月28日(火)午後1時～3時半
①ボランティア活動の振り返り
②新施設アウリンコの紹介
講師：(社福)至誠学舎立川
至誠ホーム新施設準備室 佐藤徹郎
対象者 これからボランティアを始めようという地域の方々 ※要申込み
場 所 錦町6-28-15
至誠ホーム本館4階 研修室
費 用 無料 (持ち物 筆記道具・上履き)
連絡先 042-527-0035 Fax 527-2646
shisei-volunteer@shisei.or.jp

◆「リトルパンダ～ハンナと英語であそぼう～」

ネイティブの先生と一緒に、歌やダンス、ゲームなど英語あそびをしましょう！
英語あそびの後はランチタイムもあります。
日 時：5月18日(水) 午前10時半～12時半
(受付：午前10時15分～)

小中学生の無料学習支援

補習や宿題の見守りが中心的な活動です。大学生以上の方から定年後の方まで大歓迎です。

①錦町・羽衣町の施設(新規開設も検討中)

日 時 平日午後2時～7時の間で可能な時間
内 容 小学生は学習の付添い、中学生は基礎学力から受験対策まで。

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

②立川市羽衣児童館(羽衣町2-44-16)

日 時 毎週土曜日 午後3時～5時
内 容 主に小学生の学習見守り。あったかい居場所づくりも目指しています。

問合せ 526-2336 Fax595-8621



場 所：立川市子ども未来センター201会議室
定 員：親子10組 持ち物：お昼ごはん
参加費：1,250円(参加者6名以下の場合1,400円)
団体名：リトルジラフ
申込み：事前申込み優先(下記メールアドレス)
問合せ：littlepanda.ec@gmail.com
(担当:松村)

◆「子育てママのためのお金の話」

今だけでなく将来にわたって安心して暮らしていけるよう、お金と子育てについて学び、不安や悩みを無くしましょう♪

日 時：5月25日(水) 午前10時～11時半
(受付：午前9時45分～)

場 所：立川市子ども未来センター 102会議室
定 員：20名 参加費：500円(資料代)
団体名：立川マザーズ
申込み：要申込み(下記メールアドレス)
問合せ：tachikawa-mothers@docomo.ne.jp
(担当:篠原)

◆映画「パパ遺伝子組み換えってなあに？」

(たちかわ男女平等フォーラム・イベント)
日 時 6月25日(土) ※要事前申込み

①午前10時～11時25分
②午後2時～3時25分

場 所 立川市女性総合センターアイム
1階ホール
(曙町2-36-2)

費 用 500円

主 催(申込みも)

国際ソロプチミスト立川
090-3203-4933



交流・仲間づくり



◆手芸・編み物サロン

簡単なマフラーや小物作りを楽しんでいます。編みかけのものや手芸用品を持ち寄って、手を動かしながらおしゃべりしませんか？簡単なことなら教え合えます。



日 時 5月20日(金) 午後2時～4時
場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)
※デニーズさんの2階、入口は裏手
※サービス付き高齢者住宅です。

持ち物 ご自分の編みたい作品の材料があれば
申込み 548-7315 Fax521-3055

◆ネコ好きの人向けサロン



猫が好きな人、猫と同居している人同士で、おしゃべりしましょう。

「入院する時はどうする？」「餌やりくらいなら

お手伝いできるわよ」そんな助け合いにもつながっていきましょう！

日 時 5月24日(火) 午前10時～11時半
場 所 羽衣町二丁目の個人宅
申込み時に場所をお伝えします。
対 象 猫が好きな方
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

高齢者の生活を支える

◆認知症高齢者を抱える家族の集い(毎月定例)

介護をしていると色々迷うことが多いものです。これは「支える人を支える」集いです。体験談や役立つ情報が得られます。

日 時 5月20日(金) 午前10時～12時
(翌月以降の日程はお問合せ下さい。)
場 所 羽衣地域福祉サービスセンター(4面)
2階立川市シルバー人材センター内
申込み フェローホームズ羽衣相談センター
523-5612 Fax523-5613

◆ペットのお世話ボランティア 説明&茶話会

ご高齢者を中心に、飼い主さんの急な入院で、飼っている犬・猫・小鳥を世話してほしい、という要望が多くなってきました。不測の

◆ひとり暮らしの女性の会

近所に友人・知り合いを増やしましょう。毎回30代～80代の女性が15～20名集まっています。一度遊びにいらして下さい。

日 時 5月19日(木)午後1時半～3時半
6月16日(木) //

場 所 立川市子ども未来センター(201か102)
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

◆こうすると無理なく楽しい！

「ご近所にサロンをつくる」説明&茶話会

最近、ある団地では自治会の集会所を活用した交流活動が始まりました。誰でも参加できるように曜日を変え、平日はお茶会、土曜日にはカレーパーティー、防災講座など、楽しくて無理のない企画を計画中です。またご自宅で月に1～2回のお茶会を開く方もいらっしゃいます。

人と人が交流できる場がたくさんある地域には活気と安心感があります。近所におしゃべり会、趣味のサークルがあればいいな、と思っている方、お気軽にお越し下さい。※要申込み

日 時 6月2日(木) 午前10時～11時半
場 所 たましんRISURUホール
3階ギャラリー(錦町3-3-20)
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



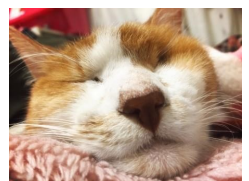
団地集会所での茶話会

事態に備えて、経済的な準備や頼みあえる人間関係を日常的に構築しておくことがとても大事ですが、まだ考え方が行き渡っていません。

寄せられている相談や取り組みなど、あれこれお話しします。動物と暮らしただことがある方、ペットとの共生に関心のある方、ご連絡をお待ちしております。

日 時 6月9日(木)午後1時半～3時
6月10日(金)午前10時～11時半
(両日とも同じ内容です)

場 所 錦町(予定)。申込み時にお伝えします。
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)へ



新しい家族募集中！
このニャンコは飼い主さんが急逝。とっても人懐っこく可愛いひです。

こんな時も「ほーかつ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です！

「心のケア」一緒に考えませんか？

～「引きこもり」・依存症・心の病

包括支援センターでは閉じこもりや心の病をもつお子さんに関するご相談が少なくありません。ご自身の老後の不安以上に、子どもの行く末を案じていらっしゃるかもしれません。“ほーかつ”(はごろも地域包括支援センター)は地域福祉コーディネーターと協力して「心のケア」への理解とお手伝いをひろげるとりくみをしています。ご心配をお持ちの方、気にかかる方がいらっしゃる方はぜひ、“ほーかつ”にご相談下さい。一緒に学び、話し合い、支えについて考えていきましょう。

「心のケア」に関するとりくみから

①「親の老後と子の引きこもり」

(平成27年12月25日)

NPO法人「育て上げネット」・井村良英氏から引きこもりの理解と具体的な支援の内容についてお話をして頂き、参加者同士で事例をもとに話し合いをしました。引きこもり状態にいる本人が一番つらいことを理解すること、ご本人が自分の役割、居場所をもてることが支援の第一歩という大切な気づきを頂きました。

②「精神疾患がある方への理解と対応」

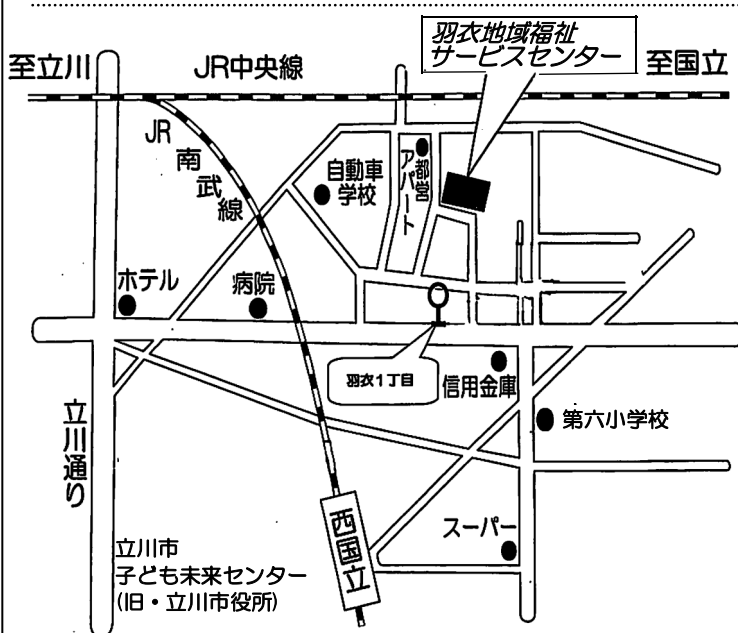
(平成28年2月19日)

地域活動支援センター「マーキー」船引啓氏を囲み、当事者の地域での生活を支えている支援者の学習会を開催しました。障害をきちんと理解し、適切な対応をしていくための実践や体験談を伺いながら、“相手に分かりやすく伝える”ということや、地域で生活がしやすい体制作りを考える機会となりました。

③「依存症と回復」

(平成28年2月26日)

NPO法人立川マック・柿谷孝氏から依存症の理解と立川マック(支援センター)の活動について説明を頂きました。その後アルコール依存症になり現在センターを利用されている方から実体験をお聞きました。当事者のお話を通じてアルコールなどの依存症は誰もがなりうる病気であること、依存症から抜け出すためには仲間同士の話し合いなどの継続的な支え合いが必要であることを学びました。



発行・連絡先

<立川市南部東はごろも地域包括支援センター>

電話 042-523-5612

FAX 042-523-5613

nh-hagoromo@lake.ocn.ne.jp

<立川市社会福祉協議会>

地域福祉コーディネーター(早川)

電話 042-519-3001

FAX 042-519-3003

dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

所在地 〒190-0021

立川市羽衣町1-12-18

羽衣地域福祉サービスセンター内

※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。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。