

錦町
羽衣町

まちなっと



介護予防教室 どうする？わたしの施設選び

昨年度の介護予防教室「終(つ)いの暮らし方考えてみませんか」の中で、施設の選び方について多くの関心が寄せられました。今回も講師の方をお招きして、高齢者の施設についてのアレコレを学びます。年齢を重ねてからの暮らしについて考えてみませんか。



日 時 8月19日(金) 午後2時～3時半
場 所 立川市子ども未来センター 201
(錦町3-2-26)

講 師 岩崎 文香氏
(民間介護施設紹介センター・みんかい)

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

おせっかいから始める地域の取り組み 子ども・地域懇談会

子ども・若者の貧困や格差の問題、子ども食堂の活動などが報道でとりあげられています。2月には、この課題について3回の連続講座を開き、多くの参加者が関心事や意見を持ち寄りました。

講座の後で始まった、その後の活動や支援活動をしている方々の報告、今後の課題などを情報交換する懇談会を開催します。

日 時 7月21日(木) 午後7時～9時
場 所 立川市子ども未来センター 201
対 象 2月の連続講座に参加された方

子ども若者支援の活動をしている方
これから活動したいと考えている方

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

学習会 遠くの親を見守る ～室内カメラとインターネットを活用して～



遠方に住む親を介護する人が多くなっています。子育てや仕事と両立させながら、ケアマネジャーとやり取りをし、突発的な事態にも対応する必要があるなど、長年に渡って多大な労力が必要です。

今回は、室内カメラとインターネットを活用して親御さんを「見守る」「確認する」工夫について、ご紹介します。お話下さる方は、立川

市内に親御さんがお住まいの方です。

◎「ヘルパーが訪問しても応答がない」という連絡が入り、室内のカメラで確認。外出していたことが分かり、鍵を壊して

家に入らずに済んだ。

◎カメラで、親御さんがよく分からない人物と話をしている様子が見えて、その場で電話をして注意を促し、被害を防げた。などの効果があったそうです。

実際の費用や、使用している機材を教えてもらい、参考にしましょう。

また、遠方の親御さんを介護する中での、困り事もお聞かせ下さい。

日 時 7月30日(土) 午後1時半～3時半
場 所 たましんRISURUホール
5階第7会議室(錦町3-3-20)

講 師 Y氏ご兄弟(他市在住)

定 員 20名 ※要申込

申込み 地域福祉コーディネーター(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。

ペットがいる家庭向け 防災講座



飼い主のみなさん、発災時の対応は考えていますか？災害時に何が起るのか？自分の身を守ることはもちろん、ペットの為に日ごろから準備しておくことは何か？お互いの知恵を出し合いながら具体的に考えましょう！

日時 8月19日(金) 午後6時半～8時

場所 立川市子ども未来センター・102

主催 立川市災害ボランティアネット

・ペット防災チーム

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



羽衣児童館 ボランティア募集

①「メダカの学校」での学習支援

子どもたちが宿題や簡単な教材に取り組むのを見守って下さい。小学校低学年が中心に参加しています。／毎週土曜日・午後3時～5時開催中。2～3名募集します。



②イベント時のお手伝い

夏休みのイベントを企画中です。子どもを見守りながら、一緒に盛り立てて下さる方を募集します。／日程、時間帯は相談の上決めます。2～3名募集します。

問合せ 526-2336 Fax 595-8621

羽衣児童館 寺島まで

男性の料理教室・参加者募集

5月26日(木)、今年度第1回目の男性の料理教室が始まりました。毎月1回開催です。

「包丁を持ったこともない」「家では本を見ながら料理を勉強している」そんな方が11名参加されました。

昨年度から参加している男性はすっかり手つきもよくなって、楽しみに通って



きていらっしゃいます。

料理には、滋味のある自然な食材を使い、丁寧に汁をとったものを心がけています。

日時 7月28日(木)、9月8日(木)

両日とも午前10時～12時半くらい

場所 錦学習館 第1実習室

参加費 500円

持ち物 エプロン・タオル

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

立川市子ども未来センター コミュニティ・プログラム

◆自分で浴衣を着てみよう！～お出かけ編～

今年の夏は自分で浴衣を着てみませんか？今回は、浴衣の着付け体験と浴衣でお散歩をしてお茶を楽しみましょう。

主催者：若紫の会

日時：7月23日(土) 午後2時～4時半

(受付：午後1時半～)

場所：立川市子ども未来センター

地下第1・2アトリエ

(浴衣を着たあと、近隣のカフェへ出かけます)

定員：10名

参加費：無料(カフェでの飲食代は自己負担)

持ち物：浴衣一式(事前予約で貸出可)

申込み：要申込み(問合せ先電話番号より)



問合せ：090-3216-9191 (担当:大谷)

*7月22日(金)午後6時 締め切り

◆おやこわらべうたあそび+ランチ会

親子でわらべうたを楽しみませんか？

わらべうたあそびのあとは一緒にランチを食べながらおしゃべりを♪

主催者：NPO法人立川子ども劇場

日時：7月28日(木) 午前11時半～12時

(受付：午前11時～)

場所：立川市子ども未来センター 102

定員：親子10組 参加費：500円

持ち物：お昼ごはん

申込み：事前申込み優先(下記メールアドレス)

問合せ：tachikomo.yojibu@gmail.com



交流・仲間づくり

◆元気な音楽の広場

懐かしい歌をみんなで唄いませんか？唄いながら体操をしたり、つつい大笑いする手遊びや楽器を取り入れて、楽しい時間を過ごしましょう！



♪「夏は来ぬ」「夏の思い出」「たなばた」…

日 時 7月7日(木)午後1時半～3時
場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)

※デニーズ様の2階、入口は裏手
※サービス付き高齢者住宅です

講 師 音楽ユニット「メソピアノ」

参加費 300円

要申込 548-7315 Fax521-3055

◆手芸・編み物サロン

簡単な小物作りや、編み物などを楽しんでいます。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 7月22日(金) 午後1時半～3時
場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)

持ち物 ご自分の作りたい手芸や編み物の材料

問合せ 548-7315 Fax521-3055

◆猫好きの人向けサロン

猫が好きな人、飼っている人の貴重な情報交換とおしゃべりの場です。

日 時 7月20日(水)午後1時半～3時
場 所 羽衣町の個人宅(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)

◆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！

日 時 7月21日(木) 8月16日(火)、
9月26日(月)
各回とも午後1時半～3時半

場 所 立川市子ども未来センター1階か2階
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

◆健康麻雀サロン

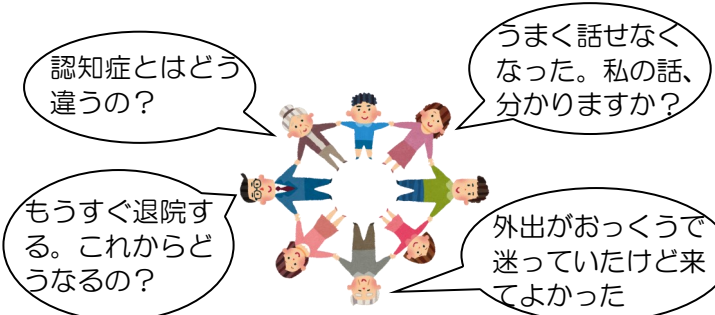
麻雀が好きな人も、これから覚えたい方も。初心者に教えながら参加して下さる方も募集します。※飲み物はご持参下さい

日 時 7月26日(火) 8月30日(火)
両日とも午後1時～3時くらい
場 所 シルバーピア羽衣2階集会室
(羽衣町1-20-1/100円ローソン様の向い)
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

自助グループのお知らせ

◆高次脳機能障害の会「スマイル立川」定例会

ある日突然事故や病気で脳に損傷を負い「高次脳機能障害」になってしまった…その当事者と家族、支援者でつくる会です。当事者・家族・関心のある方はどなたでもご参加下さい。



日 時 7月19日(火)午後1時半～3時
場 所 立川市総合福祉センター2階
ボランティアルーム(富士見町2-36-47)

問合せ 537-9968 takako1@plala.or.jp
／志村まで

◆パーキンソン病友の会準備会

パーキンソン病は、「手足が震える」「歩きにくなる」以外にも、うつ的な症状等が現れやすい病気ですが、早期発見・治療によって症状コントロールができます。



「薬の飲み方が分からない」「リハビリって何をしたらいいの？」などの疑問も出し合えます。ともに学びあって乗り越えていきましょう！会を運営するボランティアさんも大歓迎です。

日 時 偶数月の第4金曜日 午後1時半～
場 所 立川市総合福祉センター
対 象 パーキンソン病・症候群の方／ご家族
病気について情報を知りたい、理解を深めたい方

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)

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！

「顔見知り」がいる安心

地域包括支援センターでは茶話会などのお手伝いをしています。

5月には地元の珈琲豆専門店オーナーによる「コーヒー豆知識」の講座が行われました。参加した方々は「今までの淹れ方は間違っていたわ〜」「美味しさが違う」「色々な豆のお話が面白かった」と楽しく盛り上がりました。

回を重ねるごとに「最近はどう？」「この前は来なかったけどどうしたの？」と住民同士のつながりも広がっています。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



「コーヒーの美味しい淹れ方」ミニ講座

「脳を活性化する認知症予防体操教室」

去る5月20日(金)、作業療法士を講師に、認知症予防体操教室を行いました(立川市子ども未来センター)。椅子に座ったままの方、立っている方、立っていても途中で座る方など、それぞれの体力に合わせて体操をし

ました。脳の活性化は、「頭を使いながら体を動かす」と効果があると言われています。プログラムには足踏みしながら計算したり、手を動かしながらしりとりをしたりと様々なものがありました。参加者からは「こんな簡単な事が出来ないなんて〜」と歓声と笑い声が上がる和気あいあいとした教室でした。



介護予防教室 今後の予定

①きれいな口には福来たる！

～歯科医師によるちょっとお得な口の話～

口腔ケアの大切さや、入れ歯の正しい手入れ方法など、歯科医師から直々にお話を伺えます。

日 時 7月22日(金) 午後2時～3時半

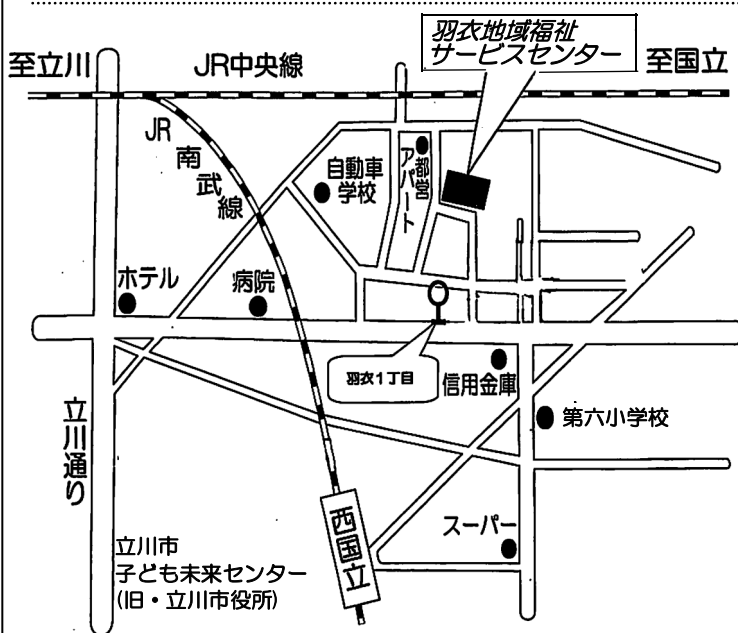
場 所 立川市子ども未来センター

②きらきらシニアのためのメイクアップ講座 (予定・現在企画中！)

日 時 9月16日(金) 午後2時～3時半

場 所 立川市子ども未来センター

※お問合せ はごろも地域包括支援センター(下記)へ



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。