

錦町
羽衣町

まちなっと



介護予防教室①

認知症予防の一步は食事から

食事の話？そんな当たり前なことを・・・と思っ
てしまいがちですが、当たり前の食事って何でしょ
う？毎日の食事がその人を作っています。老化
を遅らせ、認知症の予防にもなる食事
の方法を、講師が楽しくわかりやすく
お伝えします。簡単な運動もご紹介す
る欲張りな講座です。



日 時 10月21日(金)午後2時～3時半
場 所 立川市子ども未来センター多目的室
(錦町3-2-26)
講 師 小林真弓氏
(管理栄養士、健康運動指導士)
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

介護予防教室②

今すぐできる！物と心の整理術

「なかなか物が捨てられな
い」「物に囲まれて、何となく
気分がすっきりしない」そん
なことはありませんか？

不用品を片づけて、明日か
ら前向きに暮らすための整理
術を、プロが伝授します。



日 時 11月18日(金)
午後2時～3時半
場 所 立川市子ども未来センター201会議室
講 師 石見良教氏
(あんしんネット事業部整理コーディネーター)
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

参加者募集中！の

体操教室



できるだけ自宅に近い場所に
体操教室があると、長続きしま
す。現在会員募集中の体操教室
をご紹介します。一度見学をしてみませんか？



①ぴんぴんクラブ (70～80歳代中心)

日 時 毎週水曜日 午後1時半～3時
場 所 錦学習館(錦町3-12-25)
参加費 1,000円/月
問合せ 仁木秀(しげる) 524-4499

②はるカフェ (60～70歳代中心)

日 時 毎週火曜日 午後1時半～2時半
場 所 ケアセンターやわらぎ立川
(錦町2-6-23 小川ビル2階)
参加費 無料
問合せ ケアセンターやわらぎ 523-3463
※会場は2階でエレベーターがありません。

③立川羽衣軽体操クラブ (60～70歳代中心)

日 時 第1、2、4木曜日 午前10時～11時半
場 所 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7)
参加費 1,000円/月
問合せ 波多野和雄 526-2320

④羽衣町グループ (60～70歳代中心)

日 時 第1、2、4木曜日 午後2時半～3時半
場 所 羽衣中央会館
参加費 1,500円/月
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)
※男性も多く参加しています。

.....

・記載以外の体操教室をお探しの
方は、地域福祉コーディネーター
(4面)まで。

・どの教室も見学は無料です。念
のため日程をご確認の上ご参加下
さい。

1年やると
違うわ！



※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「誰もががっ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。

株価談義サロン

英国のEU離脱、マ
イナス金利、米国や
中国の経済動向等、
世界の政治・経済情
勢は混沌としていま

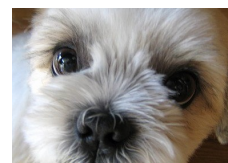


す。日本の会社の株価を中心に、業界動向、経済
の見通し、政治情勢について、自由に和やかに談
笑しませんか？

日 時 10月17日(月) 11月21日(月)
12月19日(月) 午後1時半～3時
場 所 羽衣中央会館(12月のみ未定)
申込み 527-9720(Fax付) 斎藤まで

大事なうちの犬の為に

犬と一緒に暮らしていると、
動物病院のこと、しつけの仕
方、急な留守時の預け先…、
様々な疑問がでてきます。大
事な家族と、楽しく暮らし続けるために、気軽
に情報交換をできる犬友を広げませんか？



日 時 10月18日(火) 11月16日(水)
午後3時～4時半

場 所 喫茶キャロット(羽衣町3-2-4)
参加費 ワンドリンクの注文をお願いします。
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)
※犬の同伴はご遠慮下さい。

男性の料理教室・参加者募集

概ね月1回で開催している大人気企画です。
連続で参加されている方も、初めての方も和気



あいあいと料理を
楽しんでいます。
献立は栄養バラ
ンスを考えながら
季節感も取り入れ
ています。今まで



『男子厨房に入らず』だった方も遠慮なくご連
絡ください。

日 時 10月27日(木) 11月24日(木)
12月22日(木) 午前10時～12時半
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・頭をおおうもの
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



バザー物品募集・イベント

◆第六回こぶし祭

地域の皆さんとちょっと仲
良く！をめざして利用者さ
んの作品や生活を紹介します。



自慢の“トン汁無料サー
ビス”、バザー、焼きそば、ゲームなどをお楽
しみ下さい。

日 時 11月12日(土) 午前10時～午後2時
場 所 立川こぶし福祉作業所
「福祉工房こぶし」(羽衣町2-50-2)

バザー物品募集♪

衣料、小物。平日の午前10時～午後6時にお
持ち込み下さい。よろしくお願い致します。
問合せ 527-5198(Fax付) 福祉工房こぶし

◆羽衣地域センターまつり

今年もこの季節がやっ
てきました！デイサービ
スの利用者の方が作った
作品展示と、掘り出し物
があるかも!?!のバザーを
お楽しみ下さい。



カフェコーナー、今話題の腸活プログラムも
開催します。

日 時 11月26日(土) 午前10時～12時
場 所 羽衣地域福祉サービスセンター(4面)
バザー物品募集♪

新品もしくは同等の衣料、生活雑貨(食器・贈
答品のタオル)など。

問合せ 523-5612 羽衣地域福祉サービス
センター バザー担当

元気な歌声ひろば



懐かしい歌を、みんなで唄いませんか？唄いながらの体操や、つつい大笑いの手遊び、楽器を取り入れて楽しい時間を過ごしましょう！
♪「ふるさと」「富士の山」「里の秋」「高原列車は行くよ」他、季節のメロディー♪

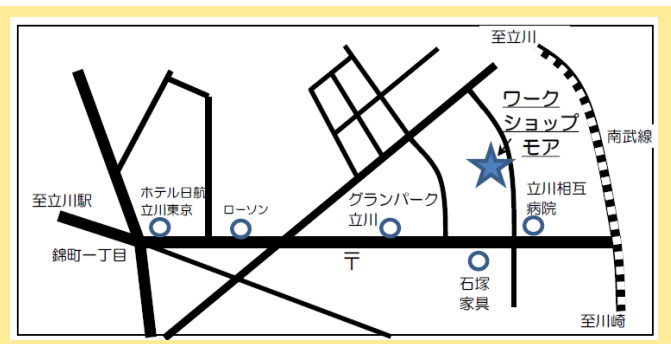
講師は音楽ユニット「メゾピアノ」の3人。

会場① 喫茶ワークショップモア

日 時 10月15日(土) 11月26日(土)
12月10日(土) 平成29年1月14日(土)
すべて午後1時半～3時

場 所 「喫茶ワークショップモア」
(錦町1-17-11)

参加費 500円(ワンドリンク付き)



家族会のお知らせ

◆高次脳機能障害の会「スマイル立川」定例会

事故や病気で脳に損傷を負うと、その後遺症として「高次脳機能障害」が残ることがあります。その当事者と家族、支援者の会です。

日 時 10月18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 090-5797-9798
takako1@plum.plala.or.jp 志村まで

◆認知症高齢者を抱える家族の集い(毎月定例)

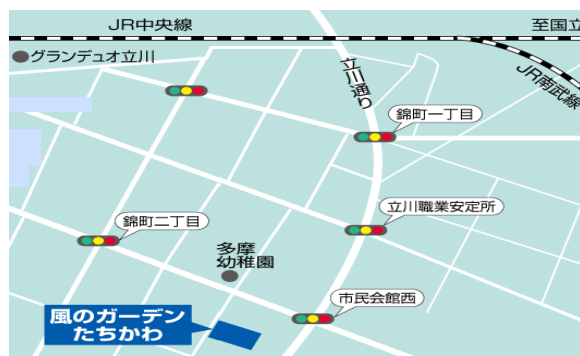
介護をしていると色々迷うことが多いものです。これは「支える人を支える」集いです。体験談や役立つ情報が得られます。

日 時 10月21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

会場② 風のガーデンたちかわ

日 時 10月29日(土)午後1時半～3時
場 所 「風のガーデンたちかわ」(錦町3-6-23)
参加費 300円



.....
主 催 音楽ユニット「メゾピアノ」
申込み・問合せ(両会場とも)
525-8767 渡辺 もしくは
地域福祉コーディネーター(4面)

◆運営ボランティア募集！

身近な場所で音楽に触れられる、そんな街にしたいですね。会場での受付、お茶出しなど、お手伝い下さる方を募集します。

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

open さんきゅう健康麻雀

健康麻雀(飲まない賭けない吸わない)の他、将棋・囲碁もできます。近隣でしたら車いすでの送迎(車両ではありません)もご相談下さい。

日 時 10月16日(日)午後1時～5時

場 所 さんきゅうカフェ
(羽衣町3-14-3 みのわ通り沿い)

参加費 500円(ワンドリンク付)

問合せ さんきゅうハウス 512-7541 (Fax付)
留守の場合は折り返します。

ひとい暮らしの女性の会

身近に友人・知り合いを増やしましょう！

日 時 ①10月28日(金) ②11月15日(火)
③12月9日(金)

④平成29年1月11日(水)

全回 午後1時半～3時

場 所 立川市子ども未来センター

①102会議室 ②～④201会議室

問合せ 地域福祉コーディネーター(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！

シルバーピア羽衣 健康麻雀教室

羽衣町にある高齢者住宅“シルバーピア羽衣”の集会室で、7月より健康麻雀教室を開催しています。月に1回、ボランティアの先生が来ています。全くの初心者の方も多く参加されていますが、“楽しく、和気あいあいと”をモットーに活動ができる場になっています。



元々は、入居者の方々でのお弁当会から、近隣の方も参加できる麻雀教室に発展しました。

利用されている方は、

「一人でつまらなかったから、皆と会うのを楽しみにしている」「麻雀ができるなんて昔に帰ったようだ」と好評です。地域で皆さんが集える場があることの大切さを感じています。



出前講座 認知症予防体操講座

6月15日(水)に“やよい会”にて出前講座を行いました。内容は認知症予防体操講座で

14名の参加がありました。包括職員(看護師、保健師)が講師となり、15分の認知症予防の講義の後に足踏みをしながらかし算をしたり、リズムをとりながらジャンケンするなどの認知症予防体操を行いました。少し蒸し暑い日でしたが、やよい会の皆さんは普段から体操やストレッチをされているので、和気あいあいと終始笑顔で参加されていました。

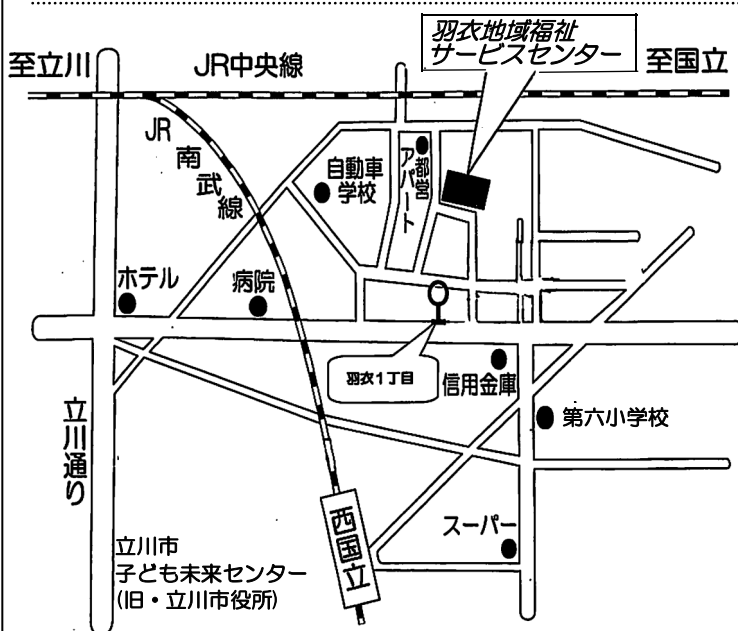


どんな疑問やご心配も聞かせて下さい

「他県に住む兄弟のことが心配。どこに相談すればいいのか…」そんなお電話がありました。そこで、兄弟の住む場所の相談窓口とやりとりをし、ご本人におつなぎしました。

実家のご両親や遠くに住む親族、自分が近くにいないからこそ、心配になることがあります。

“ほーかつ”では、お話を伺い、適切な窓口や機関につなぎます。「どこに相談したら良いの?」「こんなことでも言ってもいい?」そんなときは、まず“ほーかつ”へご連絡下さい。



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。