

錦町
羽衣町

まちなえっと



認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で穏やかに生活していくための応援者になりませんか？

認知症はどんな病気で、どのように接すればよいかを学びます。ご家族を介護されている方もどうぞ。

日 時 平成29年1月20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 はごろも地域包括支援センター職員

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



冬のセルフマッサージ

冬は寒さで体が縮こまり、肩こりなどの不調も出やすい時期です。

自分の体調に合わせた、効果的で楽になるマッサージを覚えて、冬を乗り切り、春に向かう身体の準備を始めてみませんか。

日 時 2月17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
講 師 木村大介氏(鍼灸マッサージ師)

「てあて在宅マッサージ」所属

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



大学生が作るブレ錦まつり

学生が作る錦学習館の楽しい一日！錦学習館の恒例行事で、今回で7回目です。

東京学芸大学の学生さんの企画で、地域交流を深めるイベントです。「スポーツ」「工作」「防災」「料理」などをテーマに、学習館での一日を企画・運営します。



「くるりん」や「ウドラ」も登場するかも！お餅つきもできるし、ポップコーンのサービスもあるよ！

日 時 平成29年1月28日(土)
午前10時～午後3時

“ブレ錦まつり” “みんなの錦まつり” は、地域の皆さんとの交流を深める事業として、企画されたイベントです。どうぞお友達や、ご家族と一緒にご来館下さい。

問合せ 錦学習館まで
527-6743 (Fax共) 錦町3-12-25



みんなの錦まつり

3月は、日ごろ錦学習館を利用しているサークル・団体の皆さんが、お互いの親睦・交流を深め、活動の成果を公開する月です。新たな会員募集もあります。何か始めてみませんか？

◆作品展示会

日 時 3月3日(金) 正午～午後4時
3月4日(土) 午前10時～午後4時
3月5日(日) 午前10時～午後3時

◆舞台発表会

ダンス、楽器演奏、民謡踊りなど！
日 時 3月11日(土) プログラムは2月中旬発表

◆錦まつりコンサート

「メソソプラノってすばらしい！」
日 時 3月12日(日) 午後2時～4時

◆ほかにも！

サークル合同のダンスパーティーやお茶会なども予定されています。公開講座の日程は、2月中旬頃に決まります。見学大歓迎です！

※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。
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。

障がいがある人向け防災講座

最初の3日間を生き延びるために



大災害が発生してから最初の3分・3時間・3日間は、基本的に誰でも、人任せではなく自助と共助で乗り切らなければなりません。

特に障がいや病気がある人にとって、事前の準備や、最悪の事態を想定した行動がとても重要です。

この講座では“災害対策チェックキット”を使用し、参加者の障がいや、病気に合わせて必要な「備え」をチェックします。講座終了後には確実に減災力がアップしているように、希望者にはアフターフォローもします(3名程度)。

日 時 平成29年2月13日(月)午前10時～12時

場 所 立川市こども未来センター201会議室

対象者 障がいがある方

(錦町羽衣町在住者を優先します)

講 師 大里宣之氏

(幹福社会 介護福祉士・防災士)

主 催 障がいのある人もない人も暮らしやすい

立川を考える会・第2地区懇談会

立川市社会福祉協議会

申込み・問合せ

519-3001 Fax519-3003

2kangaerukai@gmail.com

申込み締切 2月9日(木)



「一般的な備え」「人的サービス」「関係づくり」「コミュニケーション・情報」…
できるだけ快適に乗り切るために、「必要なもの」の棚卸しをしましょう!

75歳以上の方向け ジョイフル体操教室

ゆったりしながら、しっかりと効いてくる体操です。他の教室でも「1ヵ月で体調の違いが分かる」と好評です。

日 時 平成29年1月27日(金) 2月3日(金)

2月17日(金) 2月24日(金)

全回とも午前10時30分～11時15分

場 所 羽衣児童館 (羽衣町2-44-16)

※西国立駅からすぐ

対 象 75歳以上で、4回参加する予定の方

参加費 1,200円

講 師 健康運動指導士(NPO法人ワークスコープ)

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

コミュニティ プログラム ココロとカラダを整える! 女子塾! バランスビューティー

バランスボールを使ったエクササイズを楽しみませんか。体の歪みを矯正し、ダイエットに役立て、美しくより健康なカラダをつくりましょう!

日 時 12月15日(木) 午前10時～12時

(受付 午前9時45分～)

場 所 たましんRISURUホール 3階

ギャラリー(錦町3-3-20)

定 員 10名

参加費 1,000円

持ち物 タオル、飲みもの

主催者 ほっと♡ハート

申込み・問合せ

070-6668-2327

my-peko@wm.pdx.ne.jp(担当:松井)

*事前申込優先のプログラムです



健康吹矢サークル 無料体験会

腹式呼吸法トレーニングとしても有効! 簡単に運動が苦手な方でも楽しめて、上達の喜びがあります。まずは体験してみてください。※要申込み

日 時 ①12月18日(日) ②12月22日(木)

①②共に 午後2時～4時

場 所 錦学習館

主催・申込み 519-5526 河西

(一社)日本吹矢レクリエーション協会

まちの情報 お出かけ しませんか？

♪元気な歌声ひろば

～季節の歌、懐かしい曲を唄って
楽しく過ごしましょう♪～
一緒に唄い、初対面の人同士でも楽しく和やかな時間が流れています。

主 催 音楽ユニット「メソピアノ」

申込み・問合せ(会場①②とも)

525-8767 渡辺 もしくは
地域福祉コーディネーター(4面)

会場① 喫茶ワークショップモア

日 時 12月10日(土) 平成29年1月14日(土)
2月18日(土) 3月25日(土)

全回とも午後1時半～3時

場 所 錦町1-17-11 ※立川相互病院様の隣

参加費 500円(ワンドリンク付き)

会場② 風のガーデンたちかわ

日 時 12月10日(土)
午前10時15分～11時半

場 所 錦町3-6-23 ※多摩幼稚園様を南へ
サービス付き高齢者住宅です。

参加費 300円



♥ひとり暮らしの女性の会

身近に友人・知り合いを増やしましょう！

日 時 12月9日(金) 平成29年1月11日(水)
2月16日(木) 3月17日(金)

全回とも午後1時半～3時

場 所 立川市子ども未来センター201会議室

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

♠男性のための料理教室

自分のために、また誰かのために。思いを込めて料理した食事の味は格別です。料理初心者も大歓迎です。

日 時 12月22日(木) 平成29年1月26日(木)
2月23日(木) 3月23日(木)

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・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)



◆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。初心者歓迎！

日 時 12月11日(日) 平成29年1月22日(日)
午後1時～5時

場 所 さんきゅうカフェ
(羽衣町3-14-13 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。



■シルバーピア羽衣健康麻雀

経験がない方も参加しながら覚えていきましょう！

日 時 平成29年1月24日(火) 2月28日(火)
3月28日(火)

午後1時～3時半くらい

場 所 シルバーピア羽衣2階集会室
(羽衣町1-20-1/100円ローソン様斜め前)

持ち物 飲み物

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



★キャットサロン

猫を飼っている人、もう飼っていないけど猫好きな人のおしゃべりサロンです。留守時でもたすけ合えるお友達を増やしましょう。月1回開催中です。

日 時 12月15日(木) 午後1時半～3時
場 所 羽衣町内 (お申込み時にお知らせ)

申込み 080-9393-2702 筒井

※犬好きの人向けサロン

愛犬のことで悩みがある方、一緒に何でもお話しませんか？

日 時 12月12日(月) 平成29年1月17日(火)
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。



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！

お出かけにウキウキをプラス ～介護予防教室の風景から～



9月16日(金)、
立川市子ども未来
センターで介護予
防教室「きらきらシ
ニアのメイクアッ
プ講座」を行いまし

た。「介護予防とメイクアップ!?」と思われる方もいらっしゃると思いますが、スキンケアやメイクアップを毎日丁寧にされている方のほうが「生きがい感」が高いというデータもあります。美容院に行った後にちょっと寄り道したくなることはありませんか。そんな気持ちを大切に、そしていつまでも若々しく、気持ちが元気になり、お出かけしたくなるメイクのポイントを、美容師さんに教わりました。



年齢による肌やお手入れの変化や、顔のイラストを使ってポイントメイクや色の使い方などを学びました。短時間でしたが個別のア

ドバイスもいただいて、その場でメイク直しをされる方もいらっしゃいました。

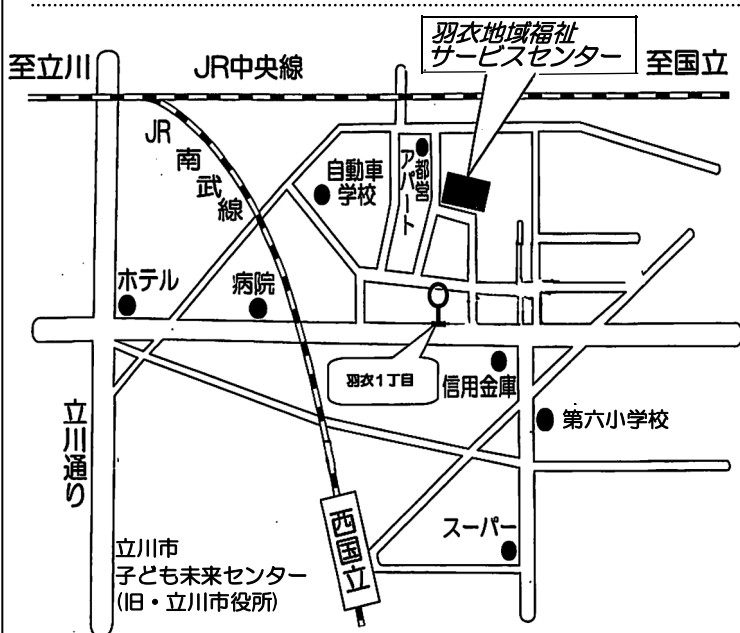
笑顔がふえました！ ～傾聴ボランティアとともに～

病気や年齢で動くことが大変になってきたとき、食事や掃除等の生活面で支障がなくても、何となく元氣になれない時があります。



このように生活が「閉じこもり」気味になってしまった方に傾聴ボランティアを紹介しました。

月1回60分程度、メンバー2人が訪問してお話を伺います。故郷のこと、働いていた時のこと、うれしかったこと、悲しかったこと等々、ご本人の心のおもむくままお話ししていただきます。初めは投げかけに答えるだけだった方が、回を重ねるごとにリラックスした表情になり、笑顔が増えて自分から話しています。帰りには外まで出て、見えなくなるまで手を振って見送ってくださるようになりました。その他にも「一人で食べる食事は味気ない」という声から、お弁当会等も企画しています。



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。