

錦町  
羽衣町

# まちなえと



## 介護予防教室

### ①転ばぬ先の体操教室

運動神経に働きかけて、体の動きが良くなる新しい体操を試してみませんか？

数人ずつのグループに分かれて複数の講師が対応いたします。

日時 2月16日(金) 14:00～15:30

場所 子ども未来センター 201会議室  
(錦町3-2-26)

講師 (公社)東京都柔道整復師会  
多摩中央支部の皆様

対象 おおむね65歳以上の市民の方

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分



### ②腸内環境を整えよう！

おなかを健康にすることで体調が良くなり、免疫力アップにつながると言われています。

知っているようで知らない腸の働きや、毎日をすっきり気持ちよく過ごす工夫を学びます。

日時 4月20日(金) 14:00～15:30

場所 子ども未来センター地下  
多目的室

講師 (株)ヤクルト広報担当者

対象 おおむね65歳以上の市民の方



①②とも申込み・問合せ 地域包括支援センターへ(4面)

## 学習会「フードバンクで ところをつなげる」

～もったいない を ありがとうへ！～



全国的に広がっているフードバンク活動。まだ食べられる食糧を集め、必要な人へ再配分する取り組みです。

定期的な訪問活動を通じて、子どもたちも親御さんも元気になってきた！という実績も生まれ、単に食糧を渡すだけではなく、街を変えていける可能性が出てきました。

また、誰でも利用できる無料スーパーを始めたなど、様々な形で地域を元気にしている、近隣市の活動報告をします。

日時 3月2日(金) 19:00～21:00

場所 女性総合センターアイム5階  
第3学習室 (曙町2-36-2)

講師 重田益美氏(フレンドリー)  
松本靖子氏(NPO法人シェアマインド)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)へ  
共催 フードバンク立川

### ※フードドライブを実施！

自宅で余っている食糧があれば会場へお持ちください。消費期限2カ月以上。生鮮食品は受け取っていません。



寄贈された食糧

## ボランティア募集

### ①囲碁の相手

碁を打ちたいが碁会所まで行けない、という方のために、お宅へ出向いてくださる方。

### ②小学生の学習支援

簡単な算数や漢字の練習に付き添って、丸をつけたり、話し相手などをする活動です。

### ③子どもへの食を通じた支援

料理教室(不定期)などの補助活動。

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ

※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。

## 犬好きの人あつまれ～ わんこト～ク♡カフェ

犬のしあわせアップと、飼い主さんのマナーアップを目指します！

- ・犬が好き！犬を飼いたい
  - ・犬に友達を増やしてあげたい
  - ・犬のしつけで苦労している…
- 等、他の飼い主さんと情報交換できます。



散歩の途中で立ち寄ってみてください。  
申込み不要です。

日時 **2月28日(水) 3月28日(水)**  
両日とも **14:00～15:00**

場所 子ども未来センター1階デッキ  
(建物正面玄関の横)

問合せ wankotalk@gmail.com  
地域福祉コーディネーター(4面)へ

## ちょっと気になる この症状・この痛み 何科にいけばいい？



病院に行くほどでもないけれど気になるこの痛み、お医者さんには聞けなかったこの症状。「まちの保健室」で聞いて、話してみませんか？

※要申込

①聞いてスッキリ！女性の健康相談 ※女性対象

日時 2月22日(木) 10:15～11:30

②聞いてナットク！男性の健康相談 ※男性対象

日時 3月22日(木) 10:15～11:30

③話して解消！体のこと、気分のこと、薬のこと

日時 4月19日(木) 10:15～11:30

①②③とも

場所 たちかわーく(錦町2-12-9 1F)



錦中央通り 立川年金事務所隣り

申込み・問合せ 512-9315

tachika-work@roukyou.gr.jp

参加費 100円(資料代)

共催 たちかわーく(NPO法人ワ-カ-ズコ-プ)

立川訪問看護連絡会

協力 はごろも地域包括支援センター

## <ご自宅で不要のPCをご寄付ください！>

たちかわーくは、肢体不自由者が働く場です。現在仕事で使うPCが不足しています。Windows7以降、Office2010以降、intel Core i3 以上を希望しています。

## 子ども未来センター コミュニティプログラム アンチエイジング&骨盤矯正ヨガ

骨盤矯正とアンチエイジングのためのヨガ、特別2本立て！！美容と健康に効くヨガをたっぷりとお楽しみください♪

日時 **2月18日(日) 14:00～17:00**  
(受付:13:45～)

場所 たましんRISURUホール  
3階ギャラリー(錦町3-3-20)

定員 15名

参加費 1,200円(お茶・お菓子付き)

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、  
ヨガマット(なければバスタオル)

申込み・問合せ

ほっと♡ハート 担当:松井

my-peko@wm.pdx.ne.jp

\*事前お申込み優先のプログラムです



## 伝授 始めよう！続けよう！ 楽しいサロンの秘訣

ずっと住み慣れた地域で楽しく暮らすには、近所に歩いて行ける茶話会やサークルがあることが重要です。サークルの楽しい運営の仕方、笑いが出る秘訣をお伝えします。他のサロンとの交流もします。

毎年大爆笑!の講座

日時 **2月27日(火) 10:00～12:00**

場所 総合福祉センター2階 視聴覚室  
(富士見町2-36-47)

講師 奈良研二氏 齊藤勝氏  
(関東リハビリテーション専門学校 講師)

対象 体操教室、茶話会、老人会、サークル等で活動をしている方。ご近所で友達作りやサークル作りをしたい方。

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)へ



## お出かけしませんか？😊

### ひと暮らしの女性の会

気軽なおしゃべりの会です。おすすめの本や楽しかった出来事など、何か話のきっかけをご用意ください。包括（=地域包括支援センター）の職員によるミニ談話あります。

日 時 ①2月26日(月) 15:00~16:30  
ミニ談話「包括、新人職員の日」

②3月26日(月) 15:00~16:30  
ミニ談話「包括に転職した理由」

場 所 喫茶ワークショップモア  
錦町1-17-11 ※相互歯科様の隣

参加費 300円(ワンドリンク代として)  
申込み・問合せ(定員15名・申込みの方優先)  
地域福祉コーディネーター(4面)へ

### エイドステーション立ち上げ訓練

大規模災害の際、電車やバスなどの運行がストップする可能性があります。会社や学校などから自宅へ帰ることが難しくなった**帰宅困難者**のための一時休憩施設、エイドステーションの立ち上げ訓練を実施します。



日 時 3月31日(土) 10:00~12:00

会 場 エイドステーション災害用備蓄倉庫前  
甲州街道沿い 日野橋手前  
「立川公園野球場前」信号の西側

その他 申込み不要。徒歩か自転車でご参加ください。雨天中止。

問合せ 立川市赤十字奉仕団事務局へ  
523-2111(内線1490)



### 元気な歌声ひろば

季節の歌、懐かしい曲を唄って、楽しく和やかな時間を過ごしましょう。♪「雪」「かあさんの歌」「雪の降る街を」「どこかで春が」「高校三年生」「北国の春」他

日 時 2月24日(土) 3月31日(土)  
両日とも 13:30~15:00

場 所 錦町1-17-11 ※相互歯科様の隣  
参加費 500円(ワンドリンク付き)

申込み・問合せ  
525-8767 渡辺へ

### 健康を体感しませんか？～体操体験会～

ゆっくりした動きと呼吸で体の負担を軽減。健康・福祉に関するカラダのプロが指導します。

日 時 2月13日(火)、20日(火)  
10:00~11:00

※無料。両日参加も可。

備 考 継続参加を希望の場合は有料です。

場 所 ココファン立川

錦町3-8-22 ※デニーズ様の2階

申込み・問合せ 立川市社会福祉協議会  
540-0200 酒井・古川へ



### いざ！ という時の 災害共用備品

発災時(主に震災)の備えはしていますか？色々な機会に防災の啓発・情報提供をしていますが、「何とかなる」

「国や市が何とかしてくれ」・・・などと、災害備蓄品をほとんど準備していない方が多いことに驚かされます。

「自助が7割」というように、まずは各自で最低1週間分くらいの食糧などの備えをしましょう。加えて、近所で**共用する備え**があればなお安心です。例えば、災害救助備品(ボールや角



自治会役員で、  
防災倉庫の点検

材、担架など)や炊き出し用のかまどセット、集合住宅であれば階段昇降機など。

さらに、共助としての**人的備え**は一層大切です。自治会に加入すると学習や訓練の機会が格段に増え、ネットワークづくりには最適です。

自治会への加入をご希望の方は、立川市協働推進課にご連絡ください。また、自治会に関するご質問等がありましたら、ご相談ください。

問合せ 立川市協働推進課へ

528-4315 Fax527-8074

### 学習会や共用備品の情報について

マンションやアパートに住む方もどうぞ。

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ



# 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！

## 羽衣センター祭を行いました！

「ほーかつ」のある羽衣地域福祉サービスセンターでは、11月25日(土)に“羽衣センター祭”を行いました。

たくさんの方にお越しいただき、圏域の皆様との一体感を感じるイベントとなりました。



## 【バザーや喫茶コーナーも】

天候にも恵まれ、バザーには朝からたくさんのお客様が来てくださり、大盛況でした。お買い物の後には、コーヒーと白玉あずきの出店もあり、喫茶室でくつろいでいただきました。

## 【デイサービスでの活動を紹介】

利用者様の作品展示会と施設見学会を行いました。手作りとは思えぬような素敵な作品

の数々に、ご覧になった方が驚かれていました。

## 【塩安先生の基調講演「フレイル予防」】

はごろも内科小児科の塩安佳樹先生による講演には、会場がいっぱいになるくらい大勢の方がいらっしゃいました。

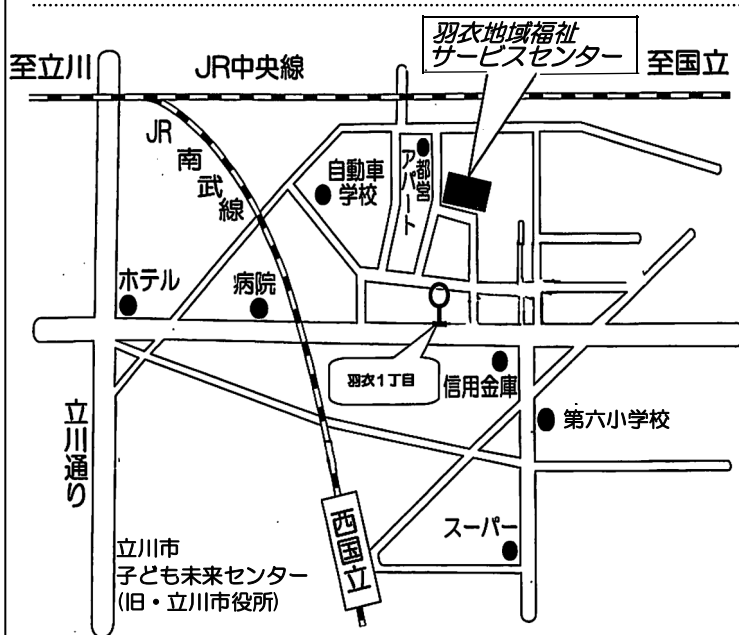
「食事が大事。肉を食べることが大事」という事が印象に残った方が多かったようです。

講演後、講演の中でも紹介された「認知症を予防する体操」のミニ講座を、デイサービスの理学療法士の指導のもと、実際に体験していただきました。

これからも、地域の皆様と一緒に学べる場、集える場をつくっていききたいと思います。



問合せ 立川市南部東はごろも地域包括支援センターへ



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。

イラスト／(表紙)鳥：タダツタケシ (4面)似顔絵：黒猫探偵社