

錦町
羽衣町

まちなえと



足元を見直して 元気に歩こう



「歩く」ということを足元から見直してみませんか？より元気に歩き続けられるための靴選びと歩き方を、病院の理学療法士から学びます。

日 時 7月20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 塩田雄氏、下村聡氏
(立川相互病院 理学療法士)

対 象 おおむね65歳以上の市民の方

定 員 30名

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



他人ごとではない？！ 糖尿病について

話題の血糖値スパイクや認知症と糖尿病の関係などを学び、生活スタイルを考えてみましょう。

日 時 9月21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 新山さおり氏
(立川病院 糖尿病認定看護師)

対 象 おおむね65歳以上の市民の方

定 員 30名

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

今の生活を一度
チェックしてみ
ませんか？



子ども・若者の自立を支える 子ども・地域懇談会

「居場所」をキーワードに

子どもや若者が健全に自立できるように、各地で様々な「居場所」づくりが行われています。子ども向けの無料塾や、大人だけではなく、子どもでも気軽に来られるコミュニティ食堂など、その形は様々です。



過去の懇談会の様子

どの「居場所」においても、家族以外の大人と笑いながら過ごし、「ここにいたい」と思える場所であることが大事です。



実際に「居場所」で成長

した若者のエピソードを交えて、グループで体験的に学びます。

日 時 7月13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 井村良英氏
(認定NPO法人 育て上げネット)

内 容 心地よい「居場所」づくりとは？
グループで懇談、情報交換

対 象 現在子ども若者支援の活動をしている方、これから活動をしたいと考えている方(市内在住、在勤、活動されている方を優先します)

定 員 40名

主 催 立川市社会福祉協議会

申込み お名前・ご連絡先を7月6日(金)迄に
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。

これは楽しい!トランプ講座

簡単なトランプ遊びを通じ
て仲間作りをし、脳の活性化
も図りましょう!



サークルやお茶会でトランプをとりいれたら
「思いがけず楽しい!」「久しぶりに大笑いし
た」と大好評です。老若男女で楽しめます。

この機会にトランプのレパートリーを増やし
て、遊びを増やしませんか?

どなたでもご参加いただけます。

日 時 9月6日(木) 10:00~12:00

場 所 錦学習館 第2実習室
(錦町3-12-25)

講 師 立川市レクリエーション協会の皆さん

定 員 20人

参加費 無料

持ち物 不要

申込み 527-6743 錦学習館
(8月10日より受付開始)



講座「聴く力を学ぶ(第2期)」

家族、職場、ご近所…聴く力を育
てていくことで、出会う人すべてか
ら人生を学べて、自分の心も豊かに
なっていくます。話を聴いてもらう
ことで、心の重荷を下ろせる人、孤立感が癒さ
れる方もいらっしゃいます。講座での学びを生
かせるように、地域での活動も紹介します。



日 時 9月13日(木)、20日(木)、27日(木)
すべて13:30~15:00 (全3回講座)

場 所 錦学習館 第2実習室

定 員 24人 参加費 無料

講 師 にしき傾聴クラブの皆さん

申込み 527-6743 錦学習館
(8月10日より受付開始)

★「傾聴」について知る、単発の講座もあります。

「ここを傾けて聴こう~傾聴のおはなし」

日 時 8月31日(金) 13:30~15:30

場 所 高松学習館 第2教室
(高松町3-22-5)

定 員 24人 参加費 無料

講 師 にしき傾聴クラブの皆さん

申込み 527-0014 高松学習館
(7月25日より受付開始)

~子ども未来センター コミュニティプログラム~

パソコンと日焼け止めを使って?! オリジナルTシャツをつくろう!

自分のお気に入りの写真を
使って、オリジナルデザインの
のTシャツを作ります。

日 時 7月26日(木)
13:30~15:30
(受付:13:00~)

場 所 子ども未来センター地下 多目的室

定 員 10名

※要申込み(7月20日締切)

参加費 300円(材料費)

持ち物 パソコン(ワード2010~2013が入って
いると望ましい)、
綿100%Tシャツorエコバック
(白、淡色のもの)



申込み・問合せ

シニアパソコン教室 担当:戸張
522-7027

知って得する! 保険のいろは

年齢やステージにあった保険の選び方、見直
しするときの注意点、コツや裏技を学べます。

日 時: 8月9日(木) 9:30~11:30
(受付:9:15~)

場 所 子ども未来センター2階 201会議室

定 員 20名 *要申込み(8月7日締切)

参加費 500円(お茶付き)

持ち物 筆記用具

申込み・問合せ
だるあるす 担当:井上
562-3339
iy_siesta@yahoo.co.jp



お出かけしませんか？

女性のおひとさまカフェ

ひとり暮らしの女性ならどなたでも歓迎です。個室カフェでお茶をしながら暮らしの話題を持ち寄って情報交換しましょう。

日 時 7月16日(月・祝) 8月4日(土)
いずれも14:00~17:00

参加費 800円(お茶菓子・ワンドリンク付)
場 所 スペースいすきあ
(錦町2-1-26 Nビルディング202)

主 催 一般社団法人いすきあ
申込み spaceisukia@gmail.com (なかだ)
※メールのみ



哲学カフェ

飲み物片手に、参加者同士が特定のテーマについて語り合う場です。テーマは当日、参加者で決めます。日ごろ疑問に思っていることなど、持ち寄ってみませんか？

日 時 7月21日(土)、8月18日(土)
13:30~15:30

参加費 500円(飲み物持ち込み可。別料金でコーヒーあり)

対 象 どなたでもどうぞ(高校生以上)
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
申込み 哲学カフェinたちかわ 世話人:佐藤
tachitetucafe@yahoo.co.jp



ひと暮らしの女性の会

趣味や街の情報を交換する場です。地域包括支援センターの職員に介護や、日常生活のちょっとした疑問も気軽に尋ねることができます。

日 時 7月23日(月) 8月27日(月)
いずれも15:00~16:30

場 所 レストランモア
錦町1-17-11 ※相互歯科様の隣
参加費 300円(ワンドリンク付き)
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

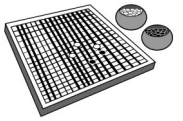
囲碁サロン



年齢問わず、初めての方も、見ながら覚えてみませんか？車いす利用の方も来場いただけます。運営のお手伝いも大歓迎です。

日 時 毎週木曜日 13:30~16:00
時間内で出入り自由

参加費 無料
場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)
※デニース様の上階、入り口は裏手
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

初心者の方でもできるメニューを、出汁のとり方や季節に合った食材から一緒に学びます。

日 時 7月26日(木) 8月23日(木)
9月27日(木) 10:00~13:00

場 所 錦学習館
参加費 700円
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

学習会 第3回ペットと飼い主の防災講座

ペットのために災害時の備えをしていますか？



大規模な災害が発生した場合、長い避難生活を、ペットとあなたはどう過ごしますか？

家族同様のペット達が、災害時に不安な日々を送らなくても良いように、一緒に考えてみましょう。

日 時 9月15日(土) 14:00~16:00

内 容 在宅避難をしている人はどうなる？

やむを得ず避難所に行く人は？
こんなことをおぼえておいて！

対 象 ペットを飼っている方
自治会、マンションの防災に関心がある方

場 所 立川市総合福祉センター2階 視聴覚室
(富士見町2-36-47)

講 師 福島正人氏(ペット防災チーム)

定 員 35名

申込み 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！

■遠くの親を介護する■

『遠方に住む高齢の親を近くに呼びたい』というご相談を受けることがあります。ご高齢での夫婦または一人暮らしは、具体的なお困りごとがなくともご心配だと思います。

何とかしないと、仕事との両立が難しいなあ…



「ほーかつ」では、親御様のご様子や立川でどのように生活されることを想定しているか？などをお伺いします。

親御さんのご様子によって提案できることは様々ですが、お元気な方でしたら新しい環境でも同年代の方との交流が持てるようなサークルやサロンなどをご紹介しますこともあります。

介護サービスが必要な時は、介護保険は勿論、それ以外にどのようなサービスが利用できるかをご説明しながら、スムーズに開始できるようにお手伝いします。

また、お話をする中で「やはり住み慣れ

た地元で生活を続けたい」という選択をすることもあり得ます。その様な時にも、親御さんの地元の相談窓口とのやり取りの仕方などをアドバイスさせていただきます。

ご家庭の事情は様々で、また変化もしていきます。その都度お話を伺いしながら、一緒に考えていきます。

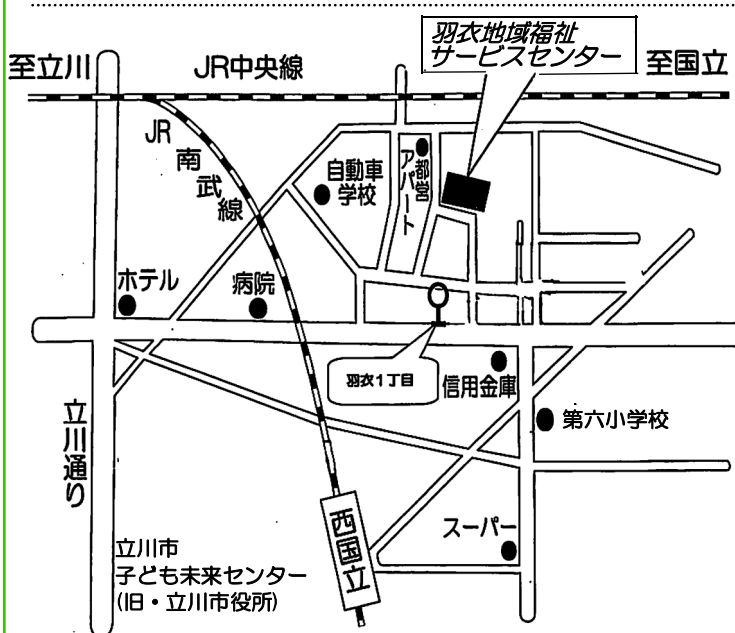
◆羽衣町見守り模擬訓練(ご報告)◆

去る5月27日(日)、第4回羽衣町見守り模擬訓練は、多くのご支援のもと無事に開催することができました。

訪問活動にご参加いただいた方、訪問を快く受け入れてくださった地域の皆様、運営面から支えてくださった方々に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



問合せ 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。