

錦町  
羽衣町

# まちねっと



## 介護予防教室

### 『骨(こつ)トシで元気に若返り』

骨には体を支える以外にもいろいろな役割があることが分かりました。骨のことを知り、骨の元気を保つ秘訣をお伝えします。



日 時 5月17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 乳井大助氏  
(社福) 恵比寿会 理学療法士

対 象 おおむね65歳以上の市民の方  
定 員 25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)

## 第5回 羽衣町

### 見守り声かけ模擬訓練

一昨年、認知症で行方不明と警察に届け出のあった件数は15,000以上。皆さんの近くにも困っている方がいらっしゃるかもしれません。



この模擬訓練は『認知症になっても住みやすい街づくり』をめざして取り組んでおり、説明役と認知症役がグループになって家庭を訪問し、認知症の方への対応をみなさんに体験していただくというものです。羽衣町以外にお住まいの方もぜひご参加ください。

訪問するエリアにお住まいの方には、コースにより当日伺うことがありますので対応をよろしくお願いいたします。



## 7、8月受講者募集！

### 就活に役立つ！無料PC講座

若者の就職を応援する初級PC講座を定期的開催中。ワード・エクセル・パワーポイントなど、仕事に役立つスキルが20時間で習得できます。



受講には説明会での登録が必要です。まずは説明会をお申込みください。また、希望者にはPC講座の他に、履歴書チェックや面接対策なども無料で行います。

日 時 5月14日、21日、28日  
6月4日、18日、25日  
すべて火曜日



各 日 10:00～12:00 ※説明会日程  
場 所 たちかわ若者サポートステーション  
立川市高松町2-9-22 生活館ビル4階  
(立川駅北口より徒歩15分程)

対 象 15～39歳の求職中の方  
(就労・在学中の方は対象外)

定 員 各日6名(要予約)

申込み・問合せ

たちかわ若者サポートステーション  
529-3378

開館時間 10:00～18:00(受付17:00)

日 時 5月26日(日) 9:15～13:00  
集 合 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7)  
※JR西国立駅から徒歩7分程度  
主 催 羽衣町見守り声かけ

模擬訓練実行委員会

申込み・問合せ

はごろも地域包括支援センター(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。

## 介護予防教室 『100歳まで歩くための 足爪健康診断』

巻き爪や足の爪が厚くなる等、足の爪のトラブルがあると歩行のバランスが崩れたり、痛みで歩けなくなることもあります。

ご自身の足の爪を見つめ直してみませんか。

日時 6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 88Realizer (ハチハチ リアライザー)

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)



## ペットと飼い主のための 防災講座



大切なペットのために、災害時の備えをしていますか？

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 5月18日(土) 14:00~16:00

場所 総合福祉センター2階 視聴覚室  
(富士見町2-36-47)

内容 「災害時の、飼い主とペットたちの備えについて」

講師 福島正人氏(ペット防災チーム)

定員 35名 参加費 無料

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



## マンションの防災 懇談会

昨年に開催した「マンションの防災講座」には、市内から40名を超える方が参加され、関心の高さを感じまし



避難所見学の様子(3月)

た。それを受け、3月には錦町のマンション住民の方と避難所見学も行いました。住んでいるマンションの特性や、地域の資源を知る必要があります。みなさんのマンションでは、対策がとられて

いますか？

同じ町のマンションと情報交換ができたり、地域の資源を学べる機会を一緒につくっていきたいと思います。お気軽にご参加ください。

日時 6月1日(土) 13:30~15:30

場所 錦学習館 視聴覚室  
(錦町3-12-25)

テーマ 「災害時のトイレ問題」

マンションの取組みについて情報交換

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

## 子ども未来センター コミュニティプログラム

### きもの de 野点(のだて)

着物や野点を通して日本文化を体験しよう！



日時 5月17日(金) 10:00~11:30  
(9:45から受付開始)

場所 子ども未来センター2階 202会議室

定員 10名 (要申込み)

参加費 無料

持ち物 着物 (自分で着物をお持ちの方)

着物は貸出も可能です。

申込時にお申し出ください。

問合せ 090-3216-9191 (若紫の会 大谷)  
tomoko-loves-koara@docomo.ne.jp

### 〇〇わんぱーく 2019

絵の具や水など様々な素材を全身で体感し、いろいろな遊びをみんなで楽しんじゃおう！



日時 5月19日(日) 10:30~15:00  
(10:00から受付開始)

場所 子ども未来センター全館・芝生広場

定員 なし (申込み不要)

参加費 300円

問合せ 526-0731(火・金10:00~15:00)

wanpark.tachikawa@gmail.com

〇〇(まるまる)わんぱーく実行委員会 中嶋

## 哲学カフェ(見守り保育付き!)

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 5月18日(土) 6月15日(土)  
両日とも13:30~15:30

参加費 500円

(飲み物持込み可。別料金で珈琲あり)

対 象 どなたでもご参加いただけます。

その他 無料の見守り保育あり。別室保育もできます。申込みの際にご予約・相談ください。

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



## 将棋のボランティアさん募集中

勝ったり負けたりしながら、入居されている高齢者と将棋を一緒に楽しんでくださる方を募集しています。

中規模のアットホームな感じの有料老人ホームです。近くには根川が流れ、鴨や白鷺に会えるなど、自然豊かです。

日 時 毎週 水・土・日のいずれか

13:00~16:00頃の中でご都合の良い時間帯

場 所 ニチイホーム 錦町5-13-24

問合せ 548-0121 小宮



## 病む人のかたわらに ~傾聴を学ぶ~

「傾聴」について学ぶ上で、病気の人とのかかわりは避けて通れません。スピリチュアルケア・全人的痛みについて、また特に重篤な方や、その周りのご家族への「傾聴」について学びます。

日 時 6月19日(水) 7月17日(水) 9月18日(水)  
10月16日(水) 11月20日(水)  
全て14:00~16:00

場 所 錦学習館

内 容 スピリチュアルな痛み/スピリチュアルな癒し/スピリチュアルな人格者/患者訪問の心構え/認知症のスピリチュアルケア

受講料 2,160円(テキスト代)

申込み・問合せ

090-3133-8356

(にしき傾聴クラブ 中村)

## 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。歌謡曲など、リクエストにもお応えします。

お一人でも気軽にご参加ください。

日 時 5月25日(土) 6月29日(土)  
7月27日(土) 全て13:30~15:00

場 所 レストランモア

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(音楽ユニット「メゾピアノ」)



## 0(ゼロ)円ショップ! Free recycle, Give&Give Free Stuff!

「0(ゼロ)円ショップって何?」

不要品放出市のことです。使わないモノを持ち寄って、ほしい人にあげる活動です。誰でも持ち込み・持ち帰りOK! いつでも出入り自由です。

帰る時には、自分の持ち込み品を持ち帰って下さいね。色々な方と交流できる場です!

日 時 5月26日(日) 6月23日(日)  
10:00~14:00

場 所 子ども未来センター 1階デッキ

持ち込めるモノの例

服 食器 雑貨 おもちゃ 文房具 CD  
DVD アクセサリー 本など

問合せ tachi0engawa@gmail.com

*Ecology, Mutual support*

*And more!*

This market is open to all who want to "recycle" items they no longer need, rather than throw them away.

children's clothes books CD DVD  
accessories kitchenware . . .

Sunday, May 26 Sunday, June 23  
10:00~14:00

Tachikawa-City kodomomirai center  
(3-2-26, Nishikicho)

Inquiry : tachi0engawa@gmail.com



# 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!

これまで「ほーかつ」の認知症への取り組みとして、サポーター養成講座や介護予防教室での企画などをお伝えしてきましたが、今回は認知症の方やご家族が語り合い交流できる場を紹介します。

## 立川オールディズ物語カフェin羽衣

「TACHIKAWAの昭和の記憶を、次世代に伝え残しませんか」

立川の昭和30年代前後の懐かしき写真、映像、音楽をキーワードに、ご自身の思い出を自由に語り合い、同じ時代感を共有しています。



日時 奇数月の最終木曜日  
14:00~15:30

場所 羽衣ワークセンター2F 学習室  
(羽衣町1-12-18)

参加費: 100円(飲み物代)

## まるんカフェ

薬局で開催している認カフェです。簡単な体操や折り紙などをしながら、健康について、物忘れの事など気軽に話してみませんか?

日時 毎月第2木曜日 14:30~16:00

場所 マロン薬局 西国立店  
(錦町4-3-1 立川病院近く、西国立側)

参加費 無料

## 認知症高齢者を抱える家族の集い

4月で200回を迎えた家族会です。「認知症の家族にどう対応してよいかわからない」そんな不安や疑問に一番答えられるのは介護経験者かも知れません。



ご自身の思いを言葉にして、介護の力にしていきましょう。

日時 毎月第3金曜日 10:00~12:00

場所 羽衣ワークセンター2F 学習室

参加費 無料

こちらもお勧め!

## 在宅看取りは怖くない

『人生最期の時を自宅で迎える』ことについて考えてみませんか?

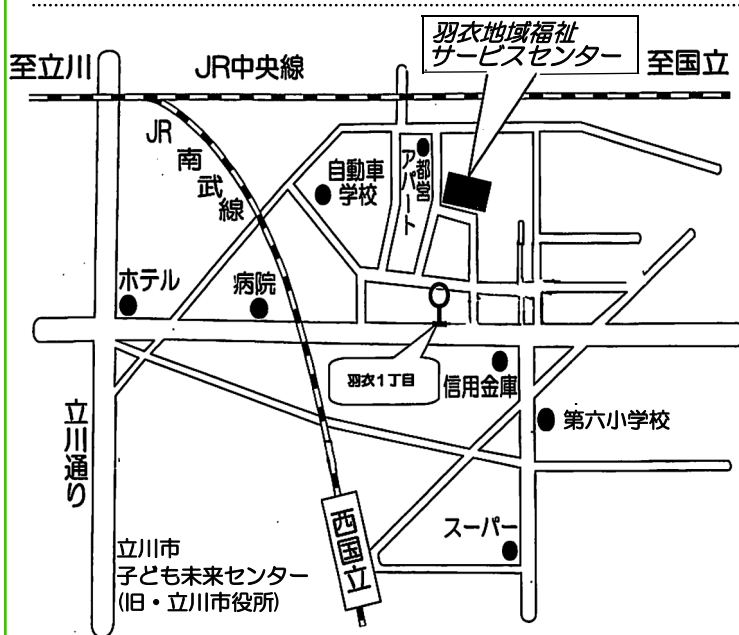
地域で開業している医師から話を伺います。

日時 5月31日(金) 13:30~15:00

場所 たましんRISURUホール5階 501  
(錦町3-3-20)

講師 塩安佳樹氏(はごろも内科小児科)

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(安藤)>

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