

錦町  
羽衣町

# まちねっと



## 介護予防教室

### 『夏の水分と食事の摂り方～

### 低栄養に気をつけましょう』

暑くなると食欲がない…そのままにいませんか？栄養が不足することで熱中症のリスクが高まるほか、秋以降の体調不良にも繋がります。食事や水分摂取の工夫を学び、元気に夏を乗り切りましょう。

日時 7月19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 田中恵美子氏  
(社福)恵比寿会 管理栄養士

対象 おおむね65歳以上の市民の方

定員 30名

持ち物 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)



## 報告 第5回 羽衣町 見守り声かけ模擬訓練

5月26日(日)60名の方が参加し、認知症の方への接し方について、模擬訓練が実施されました。地域住民の方たちの理解が進むことで『認知症になっても住みやすい街づくり』を実現する取り組みになっています。

参加者の感想を紹介すると、「自分の暮らす地域に、たくさん優しい人がいることがわかった」と喜ばれたり、男性の参加者からは「地域のイベントに参加することで、声をかけてくれる知り合いが増えた」など、どれも街の様子がわかるとても嬉しいものでした。



## パパの子育て講座

### 『さあ!笑っているパパになろう!』

パパならではの育児や、育児の極意、仕事と育児のバランス感覚など、全国各地で「ファザーリング=父親であることを楽しもう」という考えについて講演を行うNPO法人ファザーリングジャパンの安藤哲也さんを講師に招きます。また、本講座参加者を中心に、後日料理教室も開催予定です。

日時 9月1日(日) 13:30～16:00

場所 高松学習館 第2教室 (高松町3-22-5)

内容 ①講義「パパの地域活動～  
ファザーリングのすすめ～」

②パネルディスカッション  
「先輩パパに聞いてみよう!」

対象 おもに立川市に在住の0歳～3歳児くら  
いまでの子どもがいる男性

定員 30名

講師 安藤哲也さん

その他 先着10組で保育あり  
※受付時にご相談ください

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



講師 安藤哲也さん  
(NPO法人ファザーリングジャパン  
ンファウンダー・代表理事)

1962年生まれ。二男一女の父親。出版社、書店、IT企業など9回の転職を経て、2006年にファザーリング・ジャパンを設立。「育児も仕事も人生も笑って楽しめる父親を増やしたい」と、年間200回以上の講演や企業セミナー、父親による絵本の読み聞かせチーム「パパ's絵本プロジェクト」などで全国を飛び回る。子どもが通う小学校でPTA会長、学童クラブや保育園の父母会長も務め、「父親であることを楽しもう」をモットーに地域でも活動中。

※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。

## 立川市看取り支援事業

### 『暮らしの中で看取るとは』

『最期の時を自宅で過ごす』とはどういうことか。これまで多くの本人・家族に寄り添ってきた暮らしの保健室室長から話を伺います。大事な家族のことを一緒に考えてみませんか？



日時 10月23日(水) 14:00~15:30  
場所 たましんRISURUホール 小ホール  
(錦町3-3-20)

講師 秋山正子氏  
(マギーズ東京 センター長)

定員 200名

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)

## ひまわりダンスサークル 募集中

一歩ふみ出し、笑顔でおどりましょう！  
50才以上の女性の方、男性の方、初歩から社交ダンスを学べます。

足腰の動きはダイエットにも最適です。  
そして、頭脳の働きも活性化します。

まずは体験してみませんか？お待ちしております。

日時 毎週火曜日 13:30~15:30  
場所 錦学習館 講堂  
(錦町3-12-25)

講師 男女の先生  
参加費 入会金500円 月2,000円

募集人数 女性5名、男性3名くらい

問合せ 527-9720 斎藤



## NPO法人楽の会リーラ 立川不登校・ひきこもり地域家族会

家族会は、参加者同士が自由に想いを分かち合う共感ベースにした懇談と学びの時間を軸にしています。話すこと、お話を聞いてもらうことから始めてみませんか。

事前の参加申込みは、不要です。

日時 7月27日(土) 8月24日(土)  
9月28日(土)  
いずれも13:30~16:00  
※原則月1回第4土曜日

場所 立川福祉作業所 食堂  
(柴崎町3-13-1)

内容 ひきこもり等の話題提供  
家族による茶話会

対象者 当事者、経験者、ご家族、支援者

参加費 500円(当事者、経験者は無料)

共催 立川市社会福祉協議会

問合せ 立川不登校・ひきこもり地域家族会  
NPO法人楽の会リーラ 大橋  
080-6539-1304  
jamboohashi0507@yahoo.co.jp

## 子ども未来センター コミュニティプログラム

### さんさんガーデン

ものづくり、体験、屋外映画など、夏ならではの楽しみをたっぷり味わえるイベントです。ご家族でどうぞ♪



日時 8月3日(土) 11:00~20:30  
(出入り自由)

場所 子ども未来センター 全館  
定員・参加費等の詳細については、センターのホームページにてご確認ください。

<http://t-mirai.com/>

団体名 さんさんガーデン2019実行委員会  
問合せ [c-program@t-mirai.com](mailto:c-program@t-mirai.com) 担当：塩成

### 子どものためのプログラミング道場

小中学生のためのプログラミングクラブです。初めての子どもでも、もちろんご参加いただけます^^



日時 7月21日(日) 9:30~11:30  
(9:15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 8名 ※定員に達し次第受付終了  
参加費 無料

申込み [coderdojo.tachikawa@gmail.com](mailto:coderdojo.tachikawa@gmail.com)  
※申込みが必要なプログラムです

団体名 Coder Dojo 立川  
問合せ 上記のアドレスへ 担当：猪俣

## YPO健康麻雀“初心者”さん募集中

麻雀は指先を使ったり、上がり方を考えるのに脳を使ったりと、脳の健康維持に役立つと言われます。でも一番は、麻雀卓を囲みながら、話をしながら楽しめることかもしれません。心の健康維持はいかがでしょうか？



女性が多く、麻雀を知らない方でも大丈夫です。やさしい講師陣がお待ちしております♪

日時 7月20(土) 8月17日(土)  
両日とも13:00~16:00頃

場所 さんきゅうハウス (羽衣町3-14-13)  
参加費 500円 (ペットボトルの飲み物付き)  
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

## 元気な歌声ひろば 募集中

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。リクエストにもお応えします。一人でも気軽にご参加ください。

日時 7月27日(土) 8月はお休み  
9月7日(土) 10月5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」)

## 哲学カフェ 募集中

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20日(土) 9月21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。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

## 囲碁サロン 募集中

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)

※デニーズ様の上階、入り口は裏手  
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

## 0(ゼロ)円ショップ縁側!

「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 7月28日(日) 8月18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

立川0円ショップ縁側 梅垣(Umegaki)



## 至誠ホーム ボランティア講座

「おもいをつなぐ~ボランティア はじめの一步~」

ボランティア活動に興味のある方、始めたいと思っっている方、まず一步を踏み出すきっかけ作りとなる内容です。お気軽にご参加下さい。

日時 7月18日(木) 10:00~12:00

※13:00~14:00 車椅子体験(希望者)

場所 至誠特別養護老人ホーム 4階 研修室  
(錦町6-28-15)

定員 40名

参加費 無料

申込み 電話 042-527-0035

メール shisei-volunteer@shisei.or.jp

ボランティア担当 和田・金綱・駒場

QRコードからも  
申込みできます→



# 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!

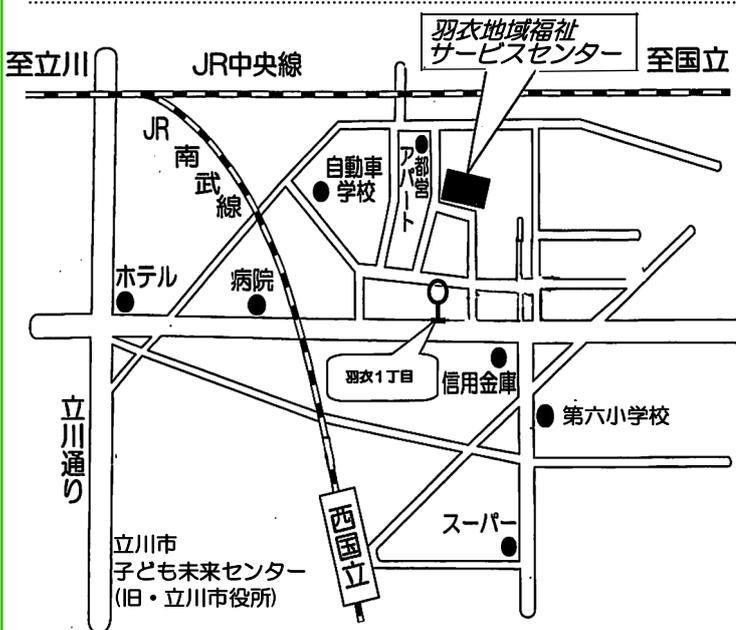
今回は原点に戻って、包括は何をしているところかを紹介します。

私たち『南部東はごろも地域包括支援センター』(長いので、『はごろも包括』と呼んでください)は、錦町と羽衣町にお住いの高齢者の相談窓口です。

『包括』と聞くと「介護保険?」と思われる方も多いですが、多くの方が長く住み慣れた地域で暮らしていけるように、お困りごとに耳を傾けています。

『包括』には社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員が在籍しており、皆さんと一緒に良い方法を考えてまいります。

(職員紹介) 羽衣町・錦町を自転車で走ってます!!



## 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(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