

錦町  
羽衣町

# まちねっと



## 介護予防教室

### 『薬剤師に学ぶ漢方のおはなし』

『漢方』というとなんかイメージがありますか？知っているようで分からない漢方の由来や考え方、普段の生活で役立つ豆知識を学びます。

日時 2月21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 阿部美香子氏 (マロン薬局西国立店  
健康サポート薬剤師)

対象 おおむね65歳以上の市民

定員 30名

問合せ はごろも地域包括  
支援センター(4面)



## 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～

ゆったりとした時間の中で懐かしい映像や音楽を楽しみながら、一緒に立川の思い出話に花を咲かせませんか。

日時 3月26日(木) 14:00～15:30

※奇数月の最終木曜日

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)

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



## 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(以下「考える会」) 「商店街のまちあるき」活動報告 訪問調査の報告

「考える会」では、11月18日(月)・26日(火)に立川南口商店街連合会協力のもと「商店街のまちあるき」を実施しました。計4店の訪問調査を行いながら、「立川市障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」や「ヘルプカード」についてもお伝えし、暮らしやすい地域を考える機会となりました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

### ■事前アンケート調査協力

- ・ 錦商店街
- ・ 錦中央通り商店街

アンケート回収数 計11店

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



### ■訪問調査協力店



↑ 吾妻米店



↑ ヘアサロンヨネカワ



↑ 足道楽立川駅前店



↑ 北島糕点店

皆さまが共通して話されたことが『自然体』、『できることをする』でした。感謝を伝えると、「あたり前じゃないですか」と笑顔いっぱい。涙が出るほどうれしくホッコリしました。

※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。

参加者募集

## 男性のための料理教室

料理初心者大歓迎。参加者がグループになり工程を分担しながら、毎月季節に合わせた献立を作っています。できた料理を食べるときは会話も弾み、楽しいひと時です。食材の準備がありますので、事前に申込みしてください。

日時 2月27日(木)、3月26日(木)  
10:00~13:00 ※毎月の第4木曜日

場所 錦学習館(錦町3-12-25)

参加費 700円

持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆えるもの)

申込み・問合せ

はごろも地域包括  
支援センター(4面)



参加者募集

## 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。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 2月29日(土)、3月14日(土)、  
4月18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」)



## ドキュメンタリー映画上映会〜がんと生きる言葉の処方箋〜

がん哲学外来メディカルカフェを開設、運営して元気に生きる4人の主人公たちの作品の映画です。立川駅前キリスト教会が4/18(土)からカフェを開設するにあたり、上映会を企画しました。心を癒す言葉の処方箋を通して、生きる勇気と希望を感じてみませんか？

日時 4月12日(日)

①14:30~16:00、②16:30~18:00

場所 立川駅前キリスト教会  
(錦町2-1-21)

参加費 大人500円、中学生以下無料

定員 各回80名

その他 事前申込み不要

問合せ 立川駅前キリスト教会

電話：042-525-2615



## 市民講座「フードバンクでこころをつなげるPart3」

地域で行われている料理教室で、講師をされている須崎さんを迎えてお話を聞きます。

須崎さんは料理の技術を教えるだけでなく、旬の食材や季節の花の話題で会話を楽しまれ、参加者同士の交流を大事にされています。

今回は、食を通じた地域課題の解決について考えます。何か活動を始めたいと考えている方、参加をお待ちしております。

日時 3月6日(金) 18:30~20:30

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)

定員 40名(要申込み・先着順)

講師 須崎三代子氏(食育指導員)

内容 ①講座「心とからだ元気になる」  
②フードバンク立川、たちかわ食堂  
連絡会の活動紹介

③参加者による情報交換

対象 フードバンク活動や、子ども食堂等、  
食を通じた活動に関心のある方

参加費 無料

共催 フードバンク立川

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



## 「立川カラオケ虹の会」参加者募集

テレビ、ラジオで歌われている「最新の歌謡曲」を歌っています。歌手のレッスンとCDをきき、その後、譜面とDVD画面を見ながら学習しています。年齢不問のおだやかな会です。

現在8名、数名の会員を募集中です。まずは、お気軽に見学からでも大丈夫です。

日時 毎月第1、第3木曜日  
13:00~16:00

場所 錦学習館 視聴覚室  
(錦町3-12-25)

費用 入会金500円、2カ月で1000円

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



## 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 2月15日(土) 3月21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)

## 『哲学カフェ』参加者募集中

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。専門的な知識はいりませんので、お気軽にどうぞご参加ください。

日時 2月15日、3月21日、4月18日

いずれも土曜日、時間は13:30~15:30

場所 たちかわ一く(錦町2-12-9 1階)  
錦中央通り 立川年金事務所隣

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

申込み 哲学カフェinたちかわ 世話人:佐藤  
tachitetucafe@yahoo.co.jp



## 「地域の活動場所」のお知らせ

立川市シルバー人材センター・羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)では、60歳以上の地域の皆さんが利用できる会議室があります。社会福祉協議会などの団体と連携・協働して、仲間づくりの場としての事業を進める場合などに活用してください。お気軽にご相談ください。

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! 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 2月16日(日)、3月15日(日)  
いずれも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)

*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, February 16 Sunday, March 15  
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!

## 《家族で考える人生会議》

90歳男性の方とそのご家族より、高齢で大病を患っているということもあり、「もしものときに備え、家族で話し合いたいけどどうすればよいか」とご相談いただき訪問させていただきました。

命にかかわるような病気やけがの時に自らが望む医療やケアを事前に話し合う取り組みをACP(アドバンス・ケア・プランニング)や人生会議と呼んでいます。

誰にでも「もしものとき」はやって来るからこそ、早めに大切にしたいこと、希望する医療や生活について家族で共有することが大切です。

「まだまだ大丈夫!」とおっしゃるかもしれませんが、お子さんからご両親に話をするのは大変ハードルが高いと思われます。ぜひ元気な時からご家族お揃いの際に、少しずつ話し合っただけでもいかがでしょうか?

## 《認知症になっても安心して生活できる街を目指して》

もし家が分からなくなった方や不安そうに佇んでいる人がいたら、どう声を掛けますか?



「ほーかつ」では毎年地域にお住まいの方々と一緒に「羽衣町見守り声かけ模擬訓練」を行っており、今年も5月に開催を予定しています。

認知症での行方不明者が年々増える中で、皆さんの身近にも困っている方がいらっしゃるかもしれません。行事の詳細は次号に掲載いたしますので、ぜひご参加ください。

## 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