

錦町
羽衣町

まちなっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。
お出かけ前に、必ずお問合せください。

2020年度立川市看取り支援事業～今日から始める私の人生会議

『日本人の死生観～ご自宅で最期まで過ごされた方を通じて』

命には必ず終わりがあるもの。それぞれ個人が自分の価値観として持っている「死生観」を通じて「尊厳ある死」を一緒に考えてみませんか？

日 時 10月7日(水) 14:00～15:00
場 所 錦学習館(錦町3-12-25)講堂
講 師 齋竹 一子氏 (@訪問看護ステーション)
中村 克久氏 (傾聴ボランティアさくら)
対 象 おおむね65歳以上の市民
定 員 60名
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)
※参加者にはエンディングノート差し上げます。
参加者の方は、マスク着用、検温を済ませていただき、37度以上の方はご遠慮いただきます。



介護予防教室

『眠りについて学んでみませんか』

良い睡眠とは人それぞれ違うもの。満足感のある睡眠をとれる方法を再確認してみましょう。

日 時 10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)
対 象 おおむね65歳以上の市民
定 員 15名
講 師 鈴木智也氏
(フランスベッド株式会社
スリープアドバイザー)
問合せ はごろも地域包括支援センター
(4面)

ぐっすり眠って
一日元気いっぱい



『消費者被害防止啓発イベント』

特殊詐欺の手口が巧妙化して詐欺被害が多
数発生しています。

悪質業者は言葉巧みに近寄り、私たちを
狙っています。

消費者被害防止イベントでは、立川警察署
や消費生活センターから悪質商法の手口や
対処方法などを分かりやすく説明します。
また、落語家が被害に遭わない方法を楽し
くお伝えします。

日 時 10月7日(水)13:30～15:00
場 所 立川市役所101会議室
(泉町1156-9)

申込み 不要
(直接会場にお越しください)

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。

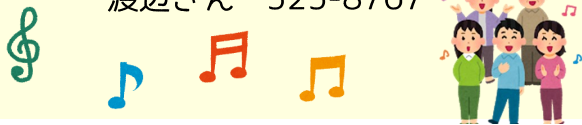
参加者募集

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。

※状況により、開催を中止いたします。
参加の際は、マスク着用、事前に体温計測をお願いいたします。

日 時 10月10日、11月14日、
12月19日
いずれも土曜日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 音楽ユニットメゾピアノ
渡辺さん 525-8767



参加者募集

YPO健康麻雀

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、麻雀卓を囲んで、話をしながら楽しむこともかもしれません。心の健康維持にいかがでしょうか？

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 第3土曜日 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)
その他 マスクを着用、状況により中止になる場合があります
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

『気功』無料体験会参加者募集

呼吸法を用いて音楽に合わせてゆっくり動く運動です。自己養生のために自分の体力、年齢に合わせてできます。ツボや経絡(けいらく)を意識した動きで免疫力Up!

日 時 10月23日、30日 全2回
いずれも金曜日13:30～15:30
場 所 柴崎学習館 健康サロン
(柴崎町2-15-8)
問合せ たちかわ導引養生功協会
尾崎さん
090-9362-6792



『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 10月17日、11月21日、
12月19日
いずれも土曜日13:30～15:30
場 所 たちかわーく(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)
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:佐藤さん
tachitetucafe@yahoo.co.jp

防護服の着脱練習～備えあれば憂いなし～

先日は保健師の指導の下スタッフ全員で防護服の着脱練習をしました。もちろんこれを使う日が来ないのが一番ですが、何かあったときに責任をもって対応ができるようにスタッフ一丸となって活動しています。

(はごろも地域包括支援センター)



妊娠・出産前のパパ教室

～産前からできることを知ろう学ぼう～

「パパに知ってほしい出産とママのカラダ」のお話や「お互いの距離がギュッと近くなるワークショップ」を通して夫婦の想いや考え、気持ちを確認・共有し、「子育て」についてワクワクしながら考えましょう！

日 時 10月24日(土) 10:00～12:00

会 場 総合福祉センター 視聴覚室

内 容 「パパだからこそ妊娠・出産に向けてできることを一緒に考える」
「お互いの距離がギュッと近くなるワークショップ」

対 象 妊娠中のママとそのパパ

定 員 15組（先着順）

講 師 野崎聡司氏

（ファザーリング・ジャパン多摩支部代表）

中西信介・味愛ご夫妻

（市内在住のパパママ/Hiタッチメンバー）



参加費 500円(ご夫婦で1,000円)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

またはhigh.touch.tachikawa@gmail.com

地域での子どもの居場所づくり～あったらいいな、こんな居場所

地域では様々な形で子どもの「居場所づくり」が広がりを見せています。子どもの居場所を通じた地域交流の大切さや活動の意義を学びます。また、居場所に関わる人材の発掘や育成について考えます。

日 時 10月30日(土)19:00～20:30

内 容 オンライン講座

対象者 子どもの居場所づくりに
関心のある方

講 師 関戸博樹氏

（NPO法人日本冒険遊び場づくり協会代表）

参加費 無料

申込み グーグルフォームより受付け

問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）

受付用QRコード



立川市こぶし福祉作業所(チャレンジこぶし) よりお知らせ ～新オープンしました!!～

この度、チャレンジこぶしが羽衣町2-50-9に移転しました。

同じ羽衣町内になりますが、これまでより一層、地域の皆さんと連携をとらせていただきながら、利用者さんとともに福祉作業所を盛り上げていきますのでよろしくお願いいたします。

宣伝になりますが、洋菓子屋さんにレシピを教わり進化させている手作りクッキーを製造・販売をしています。

3枚入りで100円（税込）になります。贈答品向けの箱入りクッキーにも調整できます。ぜひご相談ください。



◇問合せ◇

電話/FAX

042-524-2482

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！

《こんにちは!! 保健師の松田です》

7月よりはごろも地域包括支援センターに入った松田です。生まれは日野、育ちは多摩なので子どものころはよく立川に遊びに来ていました。大学を卒業してからは総合病院で看護師をしたり、オーストラリアで看護助手をしたりしてきましたが、日本に帰ってきて自分の身近だった地域で働きたいという気持ちがあり保健師として包括で働くことに決めました。

「こんなこと包括に相談していいのかな？」と思いつつ相談してくださった方が、解決策を一緒に見つけられてほっとされる姿をみるととても嬉しく思います。身の回りのことでお困りのことがあればぜひ一度包括へお声がけください。

《Withコロナ時代のワンポイントアドバイス》

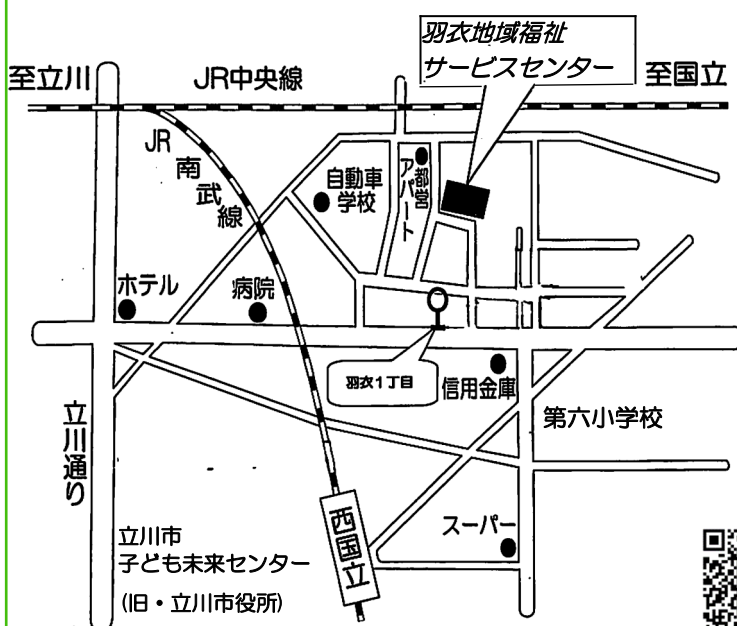
今年の夏は始まりこそ遅いものの40度近くまで気温が上がることもあり大変でしたね。そんな中、毎年と違っていたことが一つ。「マスクの着用」がありました。どこに行ってもマスクが必須の毎日。でもちょっと待って!! そのマスク、付け方あってますか??

使い捨てのマスクはその役割をきちんと果たすためにつける向きが重要になっています。一番わかりやすいのはプリーツ(ひだ)の向きです。ノーズフィッターと呼ばれる鼻の金具がある方を上にした後、プリーツが開くほうが下になるようにし、鼻から顎までしっかりと覆うようにつけてください。

まだ大変な時期が続きますがみんなで力をあわせて頑張りましょう!!



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(丸山)〉

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



気軽にご相談下さい

←立川社協動画チャンネル(YouTube)



※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。