

錦町
羽衣町

まちなえと



健康体操教室 体操のリーダー募集！

錦町羽衣町では、現在約10カ所で新しい体操グループが立ち上がっています。集会所を持つ自治会が多い利点を生かし、あちこちで体操教室が開かれている、そんな地域づくりを目指しています。

利用している方からは、週1回、約1時間、低額で、行き慣れた近所で気軽に通い続けられると、好評を得ています。介護予防的な体操で、50～90歳代の方が通っていらっしゃいます。



その体操をリードして下さる方を募集しています。

体操と、人を元気にするのが好きな方、地域で介護予防や孤立の解消を進めたい方。年齢は問いません。

認知症、介護、転倒予防について、研修を受けて頂いた後、地域のニーズに合わせて活動先をご紹介します。

＜問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ＞

子ども好きの方 新米育バア 見守り保育のお手伝い



新米のママさんが孤立したり、赤ちゃんと一緒にきりで他の人と会話もない、そんな話は珍しくありません。そんなママたちが参加できる場所を作ろうと、様々な講座が企画されたり、子育てサロン作りを進めています。その時の見守り保育をして下さる方が必要です。

子育てサロンを立ち上げたAさんは「夫の転勤で立川へ。近所に親戚も知り合いもなくて、出産後1年くらいは行くところがなく、外で誰とも話さない生活をしていました。やっと自分が疲れきっていることに気づいて、外出を心がけました。今はママ達がおしゃべりできる場所づくりをしています。時々、ボランティアさんに子どもと遊んでもらったりすると、ママ達もまた元気になるので、有難いです」と話します。子ども好きの方、新米の育バア・ご協力頂ける方はご連絡下さい。活動は月に2時間くらいから。数人で赤ちゃんの相手をお願いしています。まずは見学を。

＜問合せは地域福祉コーディネーター(4面)まで＞

一緒に！ ひとり暮らしの女性の会 準備会



東京都では世帯の4割以上が単独世帯の時代。

「介護保険は何だかあてにならない」「家族はもっとあてにならない」「ちよい認（軽度認知症）が怖い」「職場との往復で街の事が全然わからない・・・」

まずは女性が元気になって、不安はネットワークと知り合いづくりで解決していきましょう！

楽しく交流しながら、近所に友達・知り合いを増やす。年代の違う人の話に学ぶ。

そんな「ひとり暮らしの女性の会」の計画を一緒に練って下さる方を募集します。

力を合わせて楽しく暮らせる街にしましょう！



日 時 11月22日(土) 13時半～15時半
場 所 羽衣地域サービスセンター(4面)
対 象 40歳以上のひとり暮らしの女性
期 間 平成27年3月くらいまで
主 催 南部東はごろも地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会
連絡先 地域福祉コーディネーター(4面)まで

目次

- P 2 ● 防災講座案内
● 被災地の様子
- P 3 ● 子育て中の方向けイベント
● セミナー、家族会のご案内
- P 4 ● こんな時も「ほーかつ」です

※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・羽衣町を対象に「誰もが安心して楽しく幸せに暮らせるまち」を目指して活動しています。

災害、地域ぐるみで「備え」を

◆「女性と男性、双方の力で地域防災力アップ！」 ～東日本大震災の教訓で変化を迫られる

要援護者、子ども、女性支援のあり方～

昨年、市内50名の方が学んで大好評だった講座です。過去の震災では、女性の安全が確保できなかったり、高齢者が体調を崩して亡くなるなど、報道の前面には多く出ない、様々な困難がありました。

これらは不可避ではなく、発災前から避難所運営委員会などに女性が参画して、女性や子どもの視点を盛り込むことで大きく軽減することができます。中身の濃い内容に、受講者から、さらに多くの方と学ぼう、という声が上がりました。

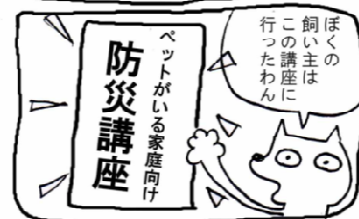
各自治会、マンション管理組合からはお一人ずつでもご参加をお勧めします。分かりやすく、変化を生む一手を考えられる講座です。

日 時 10月18日(土)午後6時30分

場 所 女性総合センターアイムホール

講 師 浅野 幸子氏 (「減災と男女共同参画
研修推進センター」共同代表・早稲田大学
「地域社会と危機管理研究所」招聘研究員)

ペットがいる家庭向け防災講座



ペットの為にどう災害対策をしていますか？

首都直下地震等に対して何をどう備えておくべきか？有志が集まり、啓発講座の資料を作成しました。内容を充実させるために、テスト講座を開きますので、参加してご意見を下さい。ご協力をお待ちしております。

日 時 11月20日(木)

18時～20時

場 所 子ども未来センター

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

「お勤めで昼間はペットだけ。

帰宅困難対策は？」

「鳥は？亀は？..

病院の情報交換とかも
しましょう。」

参加費 300円 定員160名 申込み不要
保 育 あり。要予約 手話通訳・要約筆記あり
問合せ 男女平等参画課 528-6801

立川⇄福島 往復生活のAさん 除染はどこまで進んでいますか？

福島県から立川に避難をしているAさんをご訪問しました。(Aさんはご家庭の事情で、福島県の地元で以前からの仕事も再開しながら、立川でも生活をされています)



○街の様子はどうか？

「自分の家の周囲は片づいてきているが、海岸の方へ行けば、まだコンボが横倒れになっているし、持ち主の関係か、自家用車が重なっているままのところもまだある状況。」

○除染はどのくらい進んでいるのですか？

「色々な業者が他地域から来ています。初期は土の表面

面を5cm取り除いて、5cm土を戻す、ということだったけれど、土がなくなってきたのか、今は2cmくらい戻す、ということになっています。除染は、地区ごとに一斉にやるのではなくて、行政の担当ごとに別々に行きます。別々というのは、ある日は各戸の庭だけ、駐車場はまた別の日。屋根は屋根。という具合に公道、河川、田んぼ、それぞれに進めています。でも風が吹けば土も舞うわけだし、それで効果があるのかな、というのは思います。」

すでに私たちの暮らしでは災害の記憶が薄らいできているのを実感します。マスコミも被災地の様子を伝えなくなっていますが、介護や医療の人材が不足していることなど、生活者の貴重なお話を伺いました。

全国で相次ぐ土砂災害。義援金受付などの情報は、立川市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

子育て中の方向け企画

★0歳児のママが対象

ワッカフェ With Baby～わらべうたベビーマッサージ～
現役ママグループ“ワッカチッタ”による企画です。わらべうたベビーマッサージで楽しく触れあいましょ。市内の人気店によるコーヒーと焼き菓子でカフェタイムもあります。

日 時 11月28日(金)10時～12時

場 所 子ども未来センター

講 師 飯田めぐみさん(看護師)

参加費 600円 バスタオル持参 定員12名

申込み 10月27日より、住所・氏名・お子さんの月齢を記載し waccacitta@gmail.comへ。

問合せ 子ども未来センター子育て支援事務局(共催)
529-8664

★赤ちゃんがきた！～思春期に花開く親子の絆づくり

生後2～5ヵ月の乳児を初めて育てているお母さんと赤ちゃんが一緒に参加するプログラムです。

全4回参加できる方が優先です。定員は12組24名。

日 時 11月4日、11日、18日、25日。

すべて 火曜日の午後1時30分～3時30分。

場 所 子ども未来センター

講 師 BPプログラムファシリテーター 加藤・松原

申/問 529-8664 kiratto@roukyou.gr.jp

10/1(水)10時より受付開始。

★小さい子がいる家庭向け 防災講座

全2回講座に参加できる方対象

①11/11(火) 具体的な備えと対策を学ぼう

②11/25(火) オリジナル防災ずきんを作ってみよう

日 時 午前10時～12時

場 所 子ども未来センター B 1 階 アトリエ

講 師 立川市災害ボランティアネット 副代表
新井明子先生

保 育 あり(若干名・事前に要申込) 参加費 100円

主 催 問合せ・申込み

Withママ 中村 mikutaku@jcn.m-net.ne.jp

介護・家族会

◆認知症高齢者を抱える家族の集い(定例)

日 時 10月24日(金) 午前10時～12時

申込み フェローホームズ羽衣相談センター

523-5612 Fax523-5613

場 所 羽衣地域福祉サービスセンター(4面) 2階
立川市シルバー人材センター内

小学校登校途中に ゴミだしボランティア

地域には、病気や障害が理由で、朝のごみ出しができない方がいらっしゃいます。そんなお宅から依頼があり、夏前から、登校途中にごみ出しボランティアをしてくれている成井晋之介君(第三小学校6年生)に、活動の感想を聞きました。
「正直言って最初は面倒くさいなあと思いました。でもお母さんとかに困っている人を助ける事は大切な事だと言われやる事に決めました。」

まだ4回しかおばあさんの家には行っていないけど、僕がドアを開けると嬉しそうに“ぼくちゃん、ありがとうね、いい子だね、ありがとう、ありがとう”と何度も言います。少し恥ずかしいですが嬉しい気持ちになりました。僕はその後学校に行き友達とおしゃべりしたり、遊んだりして楽しい時間を過ごすけど、おばあさんはこの後もう誰とも話したり笑ったりしないんだなあとと思うと寂しい気持ちになりました。

まだ僕はおばあさんの話し相手にはなれないけど、僕に出来るゴミ出しをやっておばあさんに喜んでもらおうと今は思っています。」 晋之介君これからもよろしく！

セミナー「寺子屋のある町」

～子どもの居場所「寺子屋」を作りませんか？～

日本は先進国でありながら、7人に1人が貧困状態で暮らし、中には給食が唯一の栄養源であることから、夏休みに痩せてしまう子どももいます。そんな子どもの貧困、教育格差について学びます。また地域の力で子どもを支えるために、「寺子屋」を作るプロジェクトも企画中です。ご関心ある方は是非ご参加下さい。

日 時 11月16日(日) 午後1時30分～3時

場 所 子ども未来センター

講 師 流石智子教授 華頂短期大学介護学科長
(研究テーマ:児童福祉・子育て支援・児童養護問題)

保 育 あり(1歳以上・定員5名・事前に要予約)

主 催 子どもの未来を考える会

NPO法人ワーカーズコープ

申込み 羽鳥まで 042-315-1658(fax付き)

Kosodate_shien@zb3.so-net.ne.jp

その他 バリアフリー対応 2週間前までにご相談下さい
有需要中文翻译者请在7天前与事務局联络
Please reserve for English translation in
7days ahead.

519-3001 dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

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！

介護予防教室・出前講座のご案内

～身近なテーマを分かりやすく～

今回は“ほーかつ”の介護予防教室・出前講座を紹介します。“ほーかつ”では、定期的に「介護予防教室」で健康や介護に関心のある方向けの講座を開く他、自治会、老人会、サークル活動などにお伺いして、ご希望のテーマで「出前講座」を開いています。

●「介護予防教室」は毎月1回子ども未来センターで開催しています。今年6月は筋力アップができる体操を学び一緒に体操をしました。7月は夏バテ予防に熱中症や予防策を学び、各家庭でできる夏を快適に過ごす工夫を皆さんで紹介し合いました。8月は歯や口のケアの方法を学び、飲み込む力をつける体操を皆さんでおこないました。



健康をテーマにしたテレビや雑誌の記事も多いと思いますが、“ほーかつ”の介護予防教室は、参加者ひとりひとりの健康状態にあわせて学べるように質

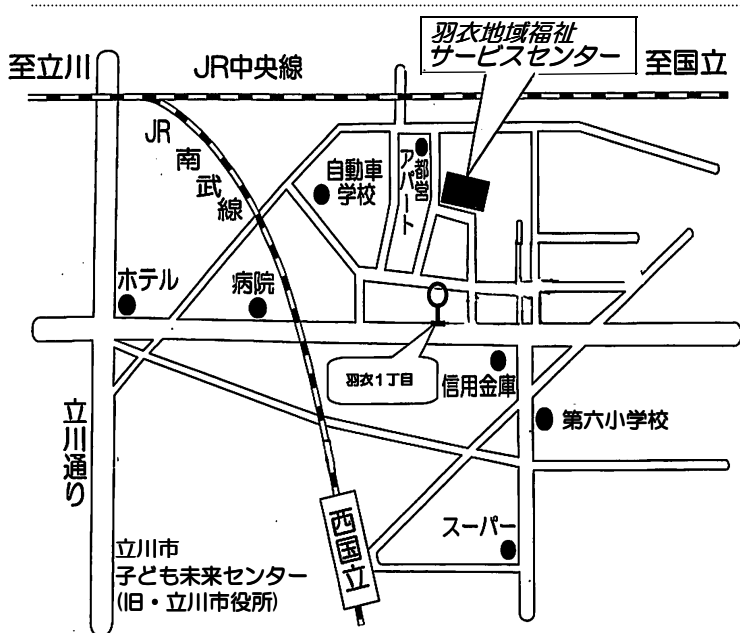
問時間を多くし、個別の相談もおこなっています。参加者からは「具体的に気を付けることがわかり、自分のことを相談できる」と好評です。

＜今後の予定＞

- ・10月24日（金）午前10時～11時30分
「悪徳商法と消費者被害」
- ・11月以降も、宅配弁当の試食、認知症予防などの講座を予定しています。

●「出前講座」は、自治会、婦人会、サークル活動時に、30分程度からおこなう「ミニ学習会」です。認知症予防や消費者被害など「知ってトクする」企画を用意しています。

定例会やお茶会の初めに時間をとって参加者のお話のきっかけを作るのも良いと思います。お気軽に下記にお問合せ下さい。



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。

イラスト／(表紙)鳥：タダツタケシ (4面)似顔絵：黒猫探偵社