

錦町
羽衣町

まちなえと



親の老後と子の引きこもり ～地域でささえるためにできること～



何だかホッとした・・・

親子同居で、子どもが引きこもっていたり、ご近所との関係が薄い高齢者世帯が増えていきます。ご自身の老後と子の先行き、二つの不安を抱えていらっしゃると思います。

悩んでいるご家庭ごとに、背景や経緯はそれぞれ違いますが、偏見や無理解により、孤立が進むこともあります。



「最近、お子さんの様子が心配だが、お声かけして良いものか迷う・・・」

「お子さんが親御さんの介護に専念されているようだが、抱え

込んで疲れていらっしゃるかしら・・・」

近所としてどんなお声かけやお手伝いが考えられるでしょうか。

立川で多くの若者の就労を支援してきた講師と一緒に考えませんか？

日 時 12月25日(金) 午後1時半～3時半

場 所 立川市子ども未来センター201会議室

講 師 井村良英氏

(認定NPO法人育て上げネット
若者支援事業部担当部長)

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

参加費無料 定員30名

1月30日(土)は“ふし錦まつり”へ行こう！

錦学習館で、今年も恒例の「みんなの錦まつり」が始まります。日頃学習館を利用している団体による作品展示や実演のコーナーが、3月いっぱい行われます(詳細は2月号にて)。

そのキックオフイベントである「プレ錦まつり」が東京学芸大学(以下「学芸大」)の学生と錦学習館運営協議会の協働で開催されます。

学芸大で社会教育を学ぶ学生が、若者の強みを生かし、地域の様々な団体や施設の方々と連携・協力しながら企画段階から運営まで関わっています(写真①)。

ちなみに昨年は「たちかわ☆すごろく(写真②)」「作って！食べて！水餃子(写真③)」「ぺたぺたアート(写真④)」



「もちにケーションお汁粉を食べよう(餅つきをやりました)」「防災カフェ」など、子どもから大人までまた親子でも楽しめる企

画もあり、防災についてじっくり考える企画もあり、とても好評でした。今年も学生が考えた企画と一緒に実現するために準備中！是非遊びに来て下さい。

日 時 平成28年1月30日(土)

午前10時～午後3時半まで

場 所 錦学習館(錦町3-12-25)

問合せ 527-6743 錦学習館まで

①



③



②



④



※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。

地域の「防災力」「^{じゅえんりょく}受援力」を高める ～関東・東北豪雨水害での支援活動より～



台風18号の影響で9月に発生した関東・東北豪雨水害。支援活動をした立川市災害ボランティアネットの会員さんにお話を伺いました。

○事務局長・福島さん(栃木市で活動)

「栃木市で泥出しや清掃活動をしてきました。栃木市は面積が立川市の13倍ですが、職員数は立川市より少し多い1,200名程度。少ない職員数で復旧活動や生活再建に臨む必要がある市です。現地では復旧に必要な作業量とボランティアの人数が合っていないという問題も発生しているのに気づきました。被災者自身が、自宅の復旧にあたって『何人のボランティアが、何時間必要か』を判断して電話で申し込む、等というのはできないのが普通です。そこで、支援が必要なお宅を訪問し、どのくらいの支援が必要かを見立てて来る『ニーズの再調査』が必要ですが、これを少ない職員だけで迅速に対応するのは難しいだろうと思います。さらに、避難所

に来ている人のニーズはまだ拾いやすいのですが、在宅避難の人は分かりづらい。声を出せない人に、地域の住民が出向いて声をか

ける取り組みも、復旧にはとても大事です。」
○菅井さん(常総市で活動)

「多摩川沿いに住んでいるので自分の身に置き換えると地震だけでなく水害の備え、特に「垂直避難」や坂の上への避難が必須だと感じました。常総市では災害ボランティアセンターから連絡が取れなくなったお宅を訪問しました。すると近所の誰にも言わずに、引っ越していたという方もいらっしゃいました。日ごろからの顔が見える付き合いをして、いざという時の安否確認が早くできると良いと思います」

・・・・・・・・・・・・・・・・

避難時はもちろん、復旧時を考えても自治会や避難所ごとの準備が必要です。住民名簿の整備、顔がつながる交流活動は安否確認の効率を高めます。避難所での救援物資の仕分けなど様々な作業も自治力が反映します。家の片づけも、地域で住民によるニーズ調査をし、励まし合いながら進めることができます。再度お住いの地域の防災力をチェックしましょう。

※仕分けが追いつかず山積み
の救援物資



若者の就職活動を応援します！厚生労働省認定事業 今すぐ使える！無料パソコン講座・受講生募集！

たちかわ若者サポートステーションでは、若者の就職を応援する初級パソコン講座を定期的で開催しています。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。

また、希望者にはパソコン講座のほかに、面談での適職探し、履歴書のチェックや面接対策なども無料で行います。

まずは、説明会にお申込み下さい。

スタッフより

「面接のときにパソコンスキルをアピールして面接を突破しましょう！パソコンスキルの再確認にも最適ですよ。お待ちしております！」



対象：15～39歳の求職中の方 15名
(就労・在学中の方は対象外)

日時：12月4日、11日、25日、
1月15日、22日、29日

場所：柴崎町3-14-3 2階

申込み：厚生労働省認定事業

たちかわ若者サポートステーション
(運営団体：認定NPO法人育て上げネット)
042-529-3378 (水・日・祝休み)

※詳しくは下記でご確認ください。

<http://www.sodateage.net/yss/tachikawa>



パソコン講座の他に、履歴書添削や面接対策を通して自信を持てるようになりました！

支え合いを広げましょう

◆小学校で「認知症サポーター養成講座」

第七小学校の5年生が、認知症サポーター養成講座を受講しました。

簡単な説明の後、実際に寸劇に参加してもらって、理解を深めます。“手にお椀を持って、不安そうに歩く高齢者”に扮した地域包括支援センター職員に、

「どうしてお椀もって歩いてるんですか？」

「駅はそっちじゃないですよ。こっちです。」

と、どの子も何とか意思疎通を図ろうと一所懸命。心配な高齢者がいたら声をかけて、手に負えなければ近くの大人に助けを求めてほしいと伝えました。これは、たとえ認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるための講座です。大人にも受講して頂きたい内容です。少人数でも伺います。地域包括支援センターにご相談下さい。



◆錦学習館で「ちょこっと出前講座」実施中

錦学習館を利用している団体さんの、いつもの定例会や練習日に、地域包括支援センターの職員が出向いて、15～30分のミニ学習会を開いています。短い時間ですが、支え合いに関心のなかった方にもご好評頂いています。「包括支援センターってなに？」「認知症にならないためには？」などいくつかのテーマがあります。サークル活動は地域の宝物です。健康でいるためには、加齢による不具合があっても、できるだけサークル活動を継続させて頂きたいです。錦町羽衣町でしたら、どちらでも伺います。みなさんのサークルにも呼んで下さい。



※3人いれば伺います。
包括支援センターまで

参加者募集 サークル・自助グループなど

◆健康麻雀の会

週に1回、施設の食堂で健康麻雀をしています。椅子に座ってできます。

日 時 毎週月曜日午後

(変更になる可能性がありますので、お申し込みの際にご確認ください。)

場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)

※デニーズさんの2階、入口は裏手
※高齢者向けサービス付き住宅です

申込み 548-7315 Fax521-3055

◆カラオケ虹の会

テレビ・ラジオなどで歌われている「新しい歌謡曲」を、専門家によるレッスンテープやDVDを使って練習をします。少人数、男女平等・年齢不問の会です(現在8名)。

日 時 毎月第1・3木曜日 午後1時～4時

場 所 錦学習館

会 費 入会金500円 2か月1000円

申込み 527-9720 齋藤まで(問合せも)

◆認知症高齢者を抱える家族の集い(定例)

介護の疑問や不安は、実際の生の体験や情

報を聞いて参考にしましょう。

日 時 12月18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

「一所懸命に介護をしていると、疲れていることに気付かないことも…」
「息抜きに出かけることにも、罪恶感を感じていました」「同じ様に感じている人とお話できて救われました」



◆ひとり暮らしの女性の会



30代～80代の女性で楽しくおしゃべりしています。「近所に知り合いができた」「何となく心強い」と喜ばれています。

ひとり暮らしをしている中での不安や困り事も出しあえます。

日 時 12月17日(木)午後1時半～3時半
1月21日(木) ”

場 所 立川市子ども未来センター

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

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！

ちょこっとボランティアで 笑顔が広がる

地域包括支援センターでは、住民同士の「ちょっとした支え合い」を目的とした『ちょこっとボランティア活動』の推進も行っています。

通称『ちょこボラ』は、15分程度でできる「軽微な支援」を基本としていて、

- ・ゴミだし
- ・郵便物や新聞、牛乳の取込み
- ・入院中の庭木の水やり・電球の取替え
- ・話し相手
- ・定期訪問
- ・声掛け等の見守り など…

日常生活の中で、なかなか介護保険や既存のサービスではできない手伝いを、住民同士のお互いの支え合いでできるように支援しています。

個人の手伝いだけでなく、“ほーかつ”主催の「介護予防教室」での会場作りや誘導のお手伝い、体操教室の運営なども同時にいただいています。

最近では、“お花見”の外出同行や、通院同行、美容院に一緒に付いていく等のお手伝いも実現できるようになりました(これらは介護保険サービスでは難しく、自費で有償

サービスのヘルパーさんを依頼すると、1時間2000円することもあります)。

美容院に数年ぶりでいくことができたAさんは、「美容院に行ったのは何年ぶりだろう。嬉しい～」とおっしゃり、その後も美容院に行くことが楽しみになりました。

また、通院のお手伝いをしたBさんは、「自分も具合が悪い時に一人で行かなくて困った。お手伝いができてよかったよ。」とおっしゃって下さいました。

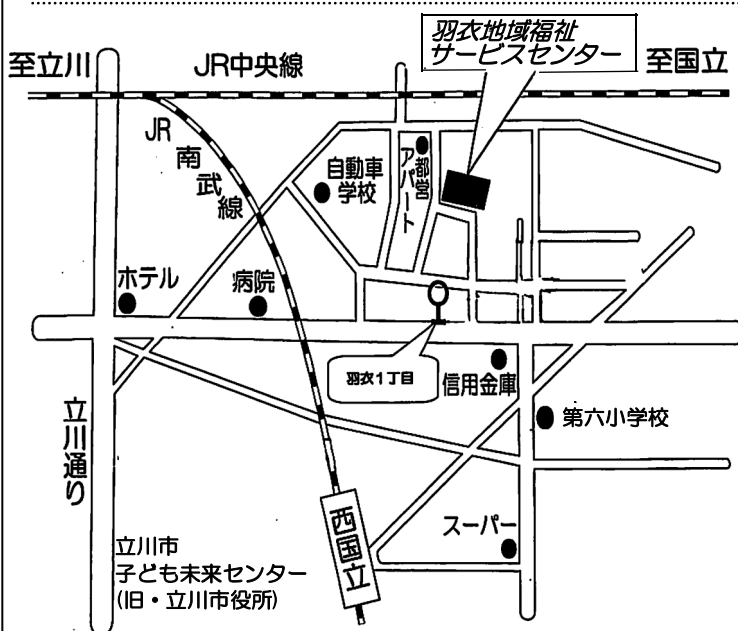
毎週、高齢者宅のゴミ出しをして下さっているCさんは、「運動を兼ねてゴミ出しをしている。人の役にたてるのが嬉しい。」と話してくれました。

私達“ほーかつ”は、「お互い様の支え合い」によって、高齢になっても安心して生活のできる地域づくりを目指しています。

ちょこボラの説明はいつでもさせて頂きます！お気軽にご連絡下さい。



これから通院介助に向かうところ。雨の中ありがとうございます。
左：ちょこボラBさん
右：“ほーかつ”職員



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。