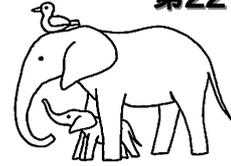


栄町  
若葉町

# まちねっと



## 第10回地域福祉市民フォーラム 『地域における支え合い ・つながりづくり』の開催

立川市における地域包括ケアの推進にむけて、山本美香氏（東洋大学）の基調講演を始め、「地域における支え合い・つながりづくり」をテーマとしたシンポジウムを行います。



●  
日 時 11月15日（土）  
午後1時30分～4時30分  
場 所 立川市女性総合センターアイム1F  
（立川市曙町2-36-2）  
内 容 ①基調講演  
『市民活動がひろげる地域の可能性』  
講師 山本 美香氏  
（東洋大学 ライフデザイン学部  
生活支援学科 准教授）

②シンポジウム  
コーディネーター  
奥山輝明氏（立川市社会福祉協議会）  
シンポジスト

渡辺 修一氏（天王橋自治会）  
菊地 芙美子氏（若葉町団地自治会）  
渡辺 信之氏（育て上げネット）  
藤原 祥乃氏（まちづくり立川）

定 員 196名（申込み不要、先着順）  
主 催 立川市・立川市社会福祉協議会  
立川市地域包括支援センター  
福祉相談センター

問合せ 立川市南部西ふじみ地域包括  
支援センター（須崎・山城・伊藤）  
電話 540-0311  
FAX 548-1747

●  
※同日9時45分より、同ホールにてドキュメンタリー映画『傍ら（かたわら）』の上映会も行いますので、お誘いあわせの上、ご来場ください。

## 若葉町の福祉を考える会主催 連続講座『終末期を考える』

誰もがいずれは迎える『終末期』。自分のため、そして家族のためにも早いうちから備えをしておくことも今後大切なことなのかもしれません。エンディングノートを始め、3回連続の講演会です。

●  
日 時 1回目 10月10日（金）  
「エンディングノートについて」  
2回目 11月 7日（金）

「遺言について」  
3回目 12月12日（金）  
「葬儀について」

※時間は3回とも午後1時30分から3時です  
※1回のみでも参加できます。

※受講料は無料です  
場 所 若葉会館 学習館  
（立川市若葉町3-34-1）



定 員 40名（各回）予約不要、先着順  
問合せ 若葉町の福祉を考える会  
代表 吉田さん  
電話 536-4855

目次 P2 ●病院のしくみについて知る学習会  
●第10回わかば祭りのお知らせ  
●各地区健康フェア、防災訓練のお知らせ

P3 ●“私ノート”の取り組みについて  
●けやきデイ、始めました  
P4 ●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。栄町・若葉町に配置され「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。

## 『病院のしくみについて知りましょう』 学習会開催のお知らせ

包括支援センター定番の人気講座です。病院によって違う医療費、病院選びのコツ、医師とのやりとり、退院後の暮らし、地域との連携体制など、病院についての基礎知識を学ぶことができます。

●  
日 時 10月15日(水)  
10時～11時30分  
場 所 若葉会館 学習館  
(立川市若葉町3-34-1)  
講 師 立川相互病院 サポートセンター  
看護師長 富川 郁子  
定 員 50名(申込順)  
要申込 地域包括支援センターへ(4面)



## 若葉町地区 健康フェア 開催のお知らせ

立川市自治会連合会では、各支部を中心として例年、健康フェアを実施しています。内容は身体測定や体力測定、骨密度測定、健康相談・栄養相談など。どなたでもご参加いただけます。ご自身の健康状態が気になる方や、最近運動不足の方など、是非お越しください。

●  
日 時 11月24日(月祝) 10時～3時  
会 場 若葉会館(立川市若葉町3-34-1)  
問合せ 地域包括支援センター(4面)へ

## 栄町地区 防災訓練 ご家族でお出かけください



毎年、立川市自治会連合会では、各支部にて防災訓練を実施しています。消火器を使った放水訓練や、起震車による、大規模地震体験・AEDによる緊急蘇生訓練など。災害への備えをご近所同士で考えてみませんか？住民の方でしたらどなたでも参加できます。ご家族揃って是非お越しください。

●  
日 時 11月8日(土) 9時～12時30分  
会 場 南砂小学校(立川市栄町2-2-1)  
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ



## みなさん、お越しください！ わかば秋祭り！

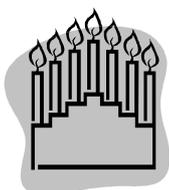
立川介護老人保健施設わかばでは、住民のみなさまとの地域交流を目的に、『わかば秋祭り』を開催いたします。

たくさんの模擬店(お好み焼き、フランクフルト、カレーライス、チョコバナナほか)や各種教室(塗り絵・工作・カラオケ等)・ゲームコーナー等盛りだくさんです。みなさま、是非お越しください。

●  
日 時 10月19日(日) 12時～3時  
場 所 立川介護老人保健施設わかば  
(立川市若葉町3-45-2)  
問合せ 立川介護老人保健施設わかば  
秋祭り実行委員会 担当：田中  
電 話 538-0871  
FAX 538-0881

※当日ボランティアも随時募集しています！みなさま、お誘いあわせの上、是非お越しください。

※駐車場が会場となりますので、車はご遠慮ください。



## 地域で仲間づくり、始めませんか？ ～支えあいサロンのご紹介～

立川市社会福祉協議会では、孤立・孤独防止を目的に、現在『支えあいサロン事業』を行っています。



3人以上で地域活動を行う際に、サロンに登録されますと、会場費の一部補助・登録メンバーの活動に伴う保険(加入無料)がカバーされます。是非一度、ご相談ください！

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ



## “私ノート”、作成中！ ～グッドネイバー栄での取り組み～

グッドネイバー栄では現在、『私ノート』作成に向けた打ち合わせが日々行われています。この『私ノート』とは、巷でいう“エンディングノート”のことを指します。突如自分の身に何かが起こった際、残された家族にさまざまなメッセージ（延命治療に対する意思表示、財産管理等）を、日頃からノートにしたためておこうというものです。『なるべく書きやすく、わかりやすい内容』をモットーに、年内には完成を予定。活動を通じ、日頃からの家族間のコミュニケーションが、最も大切であることに気づかされました。



問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）へ

## けやきデイ、始めました ～けやき台団地の取り組み～

けやき台団地では9月から、さまざまな住民が集う場として『けやきデイ』をスタートさせました。内容は、みんなで材料購入から一緒に行う「料理教室」や、身体やお薬などのちょっとした不安を、看護師がアドバイスする「まちの保健室」など様々です。是非一度覗いてみてください。



10月の予定：8日、22日、30日  
※時間は10時から2時  
問合せ：けやき台団地自治会事務所  
電話 535-7592

## 身近な地域の学び・参加・情報

◆若葉町男の料理教室（キッチン寿限無）※他地域可  
日時 10月19日（日）午前10時～1時  
11月30日（日）午前10時～1時  
場所 若葉会館 参加費500円  
申込み 地域福祉コーディネーター（4面）へ

◆栄町男性のための料理教室（他地域の方も可）  
日時 10月17日（金）午前10時～1時  
11月21日（金）午前10時～1時  
場所 幸学習館 参加費300円  
申込み 高木さんへ 電話 536-0834

◆男性介護者の集い（定例会：偶数月開催）  
男性が介護をする際、基本的な情報が不足していたり、調理や献立作り等何かと苦労があると思います。そんな悩みを持ち寄って男同士で腹を割って話をしています。たまには息抜きにいらっしやいませんか？

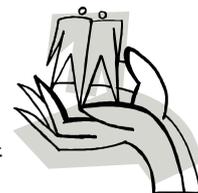
日時 10月4日（土）午後1時半～3時半  
場所 さかえ会館  
申込み 地域包括支援センター（4面）へ

◆認知症の高齢者を支える家族の会（わかばの会）  
ご家族の介護に携わっている方が、介護の疲れや不安を持ち寄り、サービスや解決法を共に考

え、共有する会です。



日時 10月20日（月）  
午後1時30分～3時半  
11月10日（月）  
午後1時30分～3時半  
場所 若葉会館  
問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）へ



### ◆ボランティアさん、随時募集中！

若葉町・栄町近隣で、ちょっとしたボランティア活動をしてみませんか？なお経験の有無は問いません。

**見守り保育をしてくださる方、探しています**  
講座やイベントの際、1時間ほど幼児の保育ボランティアをしてくださる方を探しています。近々の予定ですと、10月16日（木）から幸児童館で始まる、イベントにご協力いただける方を探しておりますので、是非ご連絡をいただければと思います。



問合せ 地域福祉  
コーディネーター  
（4面）へ



みんなで赤ちゃんを見守ります

# こんな時も「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター) です!

「最近、物忘れが進んだお父さん。お母さんが亡くなってから、男手ひとつで育ててくれたので、私も恩返ししなくちゃ・・・」

スーパーでパートをしながら、A子さんは一生懸命、認知症のお父さんの介護をしていました。



早くに母上を亡くしたA子さんに兄弟はなく、頼れる親戚もいません。気が付けば結婚もしていないし、友人との付き合いもなく過ごしていたので、相談できる相手もいません。いつからか、自分一人が、孤独で独りぼっちのような気持ちになっていました。

「介護の苦勞なんて、誰にもわからない! 大変なのはいつも私だけ!」

いつしか、A子さんはそのように思うようになり、どんどん自分の殻に閉じこもっていききました。



そんなA子さんを見て、わかばほーかつでは、認知症の家族会にA子さんを誘ってみました。認知症の家族会では、実際に認知症の症状がある人を介護している皆さんの実体験を聞くことができました。

A子さんより大変な状況の人もあるし、そ

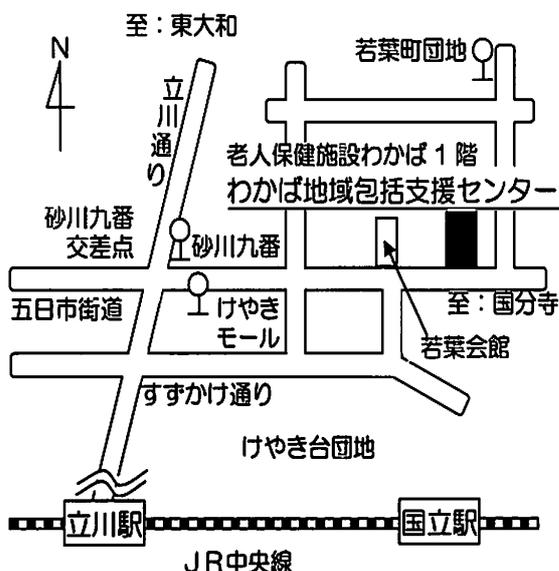
うでない人もいます。いろいろな方からお話を伺う中で、A子さん自身も「大変なのは私だけじゃない、みんな大変な想いをしているんだなあ・・・」と思うようになりました。そして同時に、同じ悩みを抱える家族会のメンバーが仲間であると思い、介護の悩みの相談も自分からするようになりました。



今、A子さんはとても元気です。悩みは尽きないけれども、それを分かち合える相手や仲間が地域に出来たことで、日常生活にもメリハリができ、日々自分らしい生活をしている、と仰っています。



日頃から介護でお悩みの皆さん! 何かお困りごとがあったら、まず、わかばほーかつに相談してみてくださいね! 介護以外の相談も日々、お伺いしています。



## 発行・連絡先

<立川市北部東わかば地域包括支援センター>

電話 042-538-1221

※お間違いないようお願いいたします。

FAX 042-538-1222

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

<立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(柳澤)>

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



※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。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。