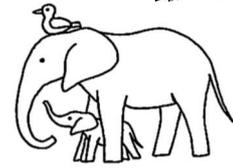
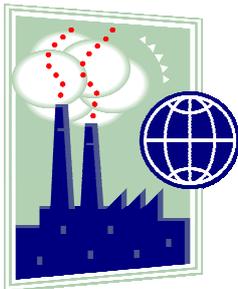


栄町
若葉町

まちねっと



『タバコってやめられるの!?!』 禁煙を応援する学習会の開催



健康や美容への影響以外に、タバコの煙によって、赤ちゃんをはじめ、大人の家族にも影響することが知られています。

タバコによる影響や、具体的にどのように禁煙を進めれば良いかということについて一緒に学びませんか？

●
日 時：2月17日(火) 午後2時～3時30分

立川新緑クリニック

(立川市若葉町3-54-16)

2月24日(火) 午後2時～3時30分

さかえ会館 (立川市栄町4-6-2)

※両会場とも同じ内容です。

講 師：国立病院機構 村山医療センター
内科医長 岡田泰昌 医師

定 員：40名(各回) 要申込み

申込み：地域包括支援センターへ(4面)

第4回さかえ会館 志民講座 開催のお知らせ

“人生90年時代”に突入。笑いを通じて健康づくりと同時に、地域の人々に感動を与え、感謝されながら、自分らしくいきいきと生きるコツを会得しませんか？

●
日 時：平成27年 2月15日(日)

午後1時30分～3時30分

会 場：さかえ会館 集会室(1階)

(立川市栄町4-6-2)

講 師：社会教育家 江見 明夫 氏

定 員：80名(先着順)

主 催：立川市さかえ会館管理運営委員会

後 援：立川市、立川市社会福祉協議会

●
※講演終了後、「生きがい発見シートによる自己チェック」を行い、ご自身の健康、生きがいづくりについても考えていきます。

時 間：午後3時30分～4時30分

●
問合せ：さかえ会館受付

電話 529-6546



目次 P2 ●認知症サポーター養成講座
●アロマヨガ・ヒーリング参加者募集
●包括・C○活動報告会・交流会

P3 ●けやき台小学校の授業風景
●サラおしゃべり会 参加者募集
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。



認知症サポーター養成講座 開催のお知らせ

認知症について学び、認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成する講座です。立川市内在住・在学・在勤の方でしたら、どなたでも参加することができます。



日 時：2月26日（木）午後2時～3時30分
会 場：若葉会館（立川市若葉町3-34-1）
定 員：40名 要申込み
申込み：地域包括支援センターへ（4面）

学習会『高次脳機能障害や 失語症ってどんな病気？』

高次脳機能障害や失語症の病気や症状、病気の方との接し方などについて、医師からわかりやすく教えていただきます。



日 時：3月12日（木）午後2時～3時30分
会 場：立川市女性総合センター・アイム
第三学習室（立川市曙町2-36-2）
講 師：国立病院機構 村山医療センター
地域医療連携室長 植村修 医師
定 員：60名（先着順）
問合せ：地域包括支援センターへ（4面）

老人保健施設わかばでボランティアしませんか？ わかばボランティア講座の開催

ボランティアを始めたいけど、どのように始めればよいかわからない方、是非この講座に参加してみませんか。



日 時：3月31日（火）、4月4日（土）
午前9時30分～午後2時30分
※両会場とも同じ内容です。
会 場：立川介護老人保健施設わかば
（立川市若葉町3-45-2）
定 員：各回15名 要申込み
申込み：立川介護老人保健施設
わかば（事務所）
電話 538-0871



介護している方を応援します！ アロマヨガ・ヒーリングの開催

「毎日介護で苦心しているのに…」 「家にいてもなかなか気持ちが切り替えられない…」 などなど、日頃から“頑張っている”みなさんへ。アロマオイルの香りの中で体を使いながら、心を上手にコントロールしベストコンディションへと導いていきます。大切なことを思い出す時間に是非してください。



日 時：毎週木曜日 午後6時30分～7時30分
※レッスン後のカフェタイムあり
参加費：1回500円
持ち物：タオル、飲み物
場 所：立川市若葉町4-25-1
若葉町団地37-106
申込先：共にきらっと生きる 担当：高木
電話 537-8806



わかば包括&地域福祉コーディネーター 活動報告会・交流会の開催

包括支援センター職員と地域福祉コーディネーターより、今年も活動報告会を開催いたします。当日は地域における日頃の活動報告をさせていただきながら、直接みなさまからのご質問やご提案等も



伺い、来年度の活動へとつなげていきます。また参加される方との交流会も併せて行います。



日 時：3月25日（水）午後1時30分～3時
若葉会館（立川市若葉町3-34-1）
3月27日（金）午後1時30分～3時
さかえ会館（立川市栄町4-6-2）
※両日とも同じ内容になります
定 員：40名（予約不要、先着順）
問合せ：地域包括支援センターへ（4面）

「やさしい町若葉町」への取り組み けやき台小学校の授業風景

去る1月16日（金）、けやき台小学校の4年生で実施された総合的な学習の授業に、包括職員・地域福祉コーディネーターも協力させていただきました。

テーマは「やさしい町若葉町」。普段何気なく住んでいる町にも、たくさんのやさしさや愛情があふれていることを、自然と感ずることができる学習内容です。そのひとつとして、認知症や高齢者をテーマとした授業を担当いたしました。

最初は認知症という言葉が聞きななかつた児童も、最後は「町で認知症の人がいたら声をかけようと思う」と発言するまでになりました。これからも地域の身近な活動を支援していきます。



当日はくるりんも参加しました

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：2月15日（日）午前10時～1時
3月29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：2月20日（金）午前10時～1時
3月20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：2月7日（土）午後1時半～3時半
4月4日（土）午後1時半～3時半
場 所：幸学習館
申込み：地域包括支援センター（4面）へ

サラおしゃべり会 ワイワイおしゃべり、しませんか？



サラおしゃべり会では毎週火曜日に、近所の方が集まって日頃のことを話したり、歌をみんなで唄ったり

と、誰にも気兼ねすることない、ゆるやかな活動を行っています。是非一度のぞいてみませんか？いつでもお時間のあるときに参加することができます。

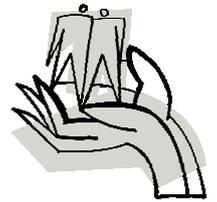
●
日 時：毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
会 場：レストランサラ 1階
（立川市若葉町1-11-5）
問合せ：レストランサラ 電話 534-0602

◆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：2月 9日（月）
午後1時半～3時半
3月 9日（月）
午後1時半～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！

空いた時間を活用して、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？経験の有無は一切問いません。「赤ちゃん（3か月～8か月）の見守り保育」や「ご高齢者が集う茶話会のお茶出し」「料理教室の補助」などなど。

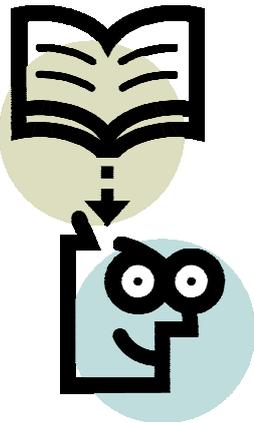
ご興味のある方は是非一度、お声かけください！

●
問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ

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!

Aさんは65歳。昨年、長年勤めあげた仕事を定年しました。今まで仕事人間できたので、今は自分のペースの時間をゆっくり過ごしています。

正月に息子家族が遊びに来た際、息子から「このまま、【粗大ごみ】なんて言われるよ



うになるなよ、親父」と言われ、むきになって「そんなことない!今までは会社のために貢献してきたんだ。これからは地域に貢献して、社会の一員として役に立っていくぞ。」と言

返してしまいました。

とはいうものの、少々もてあまし始めた時間。地域に貢献とはいうものの、【老人ホームでボランティア】なんてのも、ハードルが

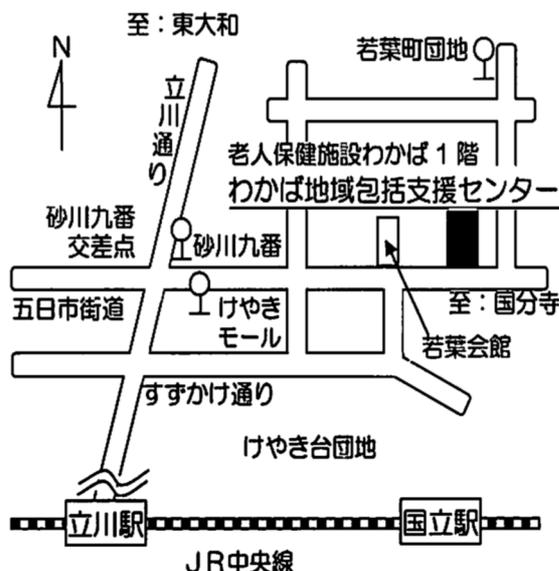
高いし。そもそも、ボランティアは自分に向いているのかな、という不安も。考えばかりが頭を巡って、なかなか重い腰が上がりません。

そんなAさんの目に留まったのは、まちなつとに載っている包括活動報告会でした。

Aさんは、まずは地域デビューの準備として、報告会に参加してみる事にしました。

報告会は、包括や社協の活動報告以外にも、地域のボランティア団体やサロンなど、地域で活躍している方たちとの交流の機会になります。今まで、「ほーかつ」をよく知らないなと思いながらまちなつとをご覧になってくださっている方も、Aさんのように是非気軽に足を運んでください。

みなさまのご参加、お待ちしております。



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。