2015･7月
地域福祉コーディネーター と 住民 と 北部東わかば地域包括支援センター の情報紙 第26号

栄町 若葉町 まちねっと

「老人ホームってどんなところ？」学習会のお知らせ

高齢者向けの施設について、どんな種類の施設があるのか？どんな人が対象なのか？どうしたら利用できるのか？利用料金はいくらかかるのか？などについて、関係者のお話をもとに具体的に学びます

●

日　時：7月22日(水) １０時～１１時半
若葉会館 学習室（若葉町3-34-1）
7月22日(水) １４時～１５時半
幸学習館 第１教室（幸町2-1-3）
※両会場とも同じ内容です

講　師：高齢者ホーム入居相談センター
ロイヤル入居相談室
シニアホームアドバイザー
山口 七重氏
定　員：４０名（各回）※要予約、先着順
主　催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会
申込み：地域包括支援センターへ（４面）

昨年の会場の様子。終始、熱気に包まれていました。

健康体操、始めませんか？ ～参加者を募集します～

健康維持のための「健康体操」を、作業療法士より、わかりやすく、ゆっくりとお伝えします。また体操を始めてから４か月後には、身体にどのような変化があったか、簡単な確認もします。

●

期　間：７月２１日（火）より月４回程度
（毎週火曜日、全１５回を予定）
１０時～１１時３０分
会　場：老人保健施設わかば
（若葉町3-45-2）

対　象：①概ね７５歳以上の方
②同施設まで歩いて来られる方
定　員：８名　※無料、先着順
講　師：立川介護老人保健施設わかば
作業療法士
主　催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会
申込み：地域包括支援センター（４面）へ

内容やスケジュール等、お気軽にご質問ください！

目次

Ｐ２ ●第１４回夏祭りのお知らせ
●親子リトミックさくらんぼ参加者募集
●健康体操、私ノート学習会のお知らせ
●「病院のしくみについて知りましょう」
Ｐ３ ●身近な地域の学び・参加・情報
●地域デビュー、応援します！
Ｐ４ ●こんな時も「ほーかつ」です！

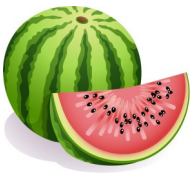
※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。
栄町・若葉町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

立川市社会福祉協議会　就労支援事業所
第14回夏祭りのお知らせ

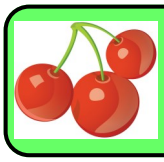
今年で１４回目を迎える「夏祭り」。今年も地域の皆様のご協力により開催します。作業所の利用者と地域の方々との手づくり感あふれるお祭りです。みなさまのご来場をお待ちしています。

●

日　時：7月２５日（土）１１時～１４時
場　所：栄福祉作業所（栄町5-38-4）
内　容：屋台（焼きそばほか）、ゲームコーナー、第八小学校による金管バンド、市民の方々によるバンド演奏など
協力団体：中砂自治会、中砂子ども会、栄町グッドネイバー、第八小学校しあわせ会
栄町交通安全協会
問合せ：５３６－０５４９
担当：丸山



親子リトミックさくらんぼ参加者募集！



ピアノに合わせて音楽を感じるリズム遊びを行います。お母さんやお友だちと一緒に楽しく歌ったり、体を動かしたりしませんか？興味のある方は気軽に見学にいらしてください（１歳半から参加できます）。

●

日　時：月曜日　月２回
①１０時５分 スタート
②１１時　　スタート
会　費：１か月　１５００円
場　所：若葉会館（若葉町3-34-1）
申込み：柏葉 桜さんへ　５３５－６６５４
（国立音楽大学リトミック専修卒）
cherry-peach1214@docomo.ne.jp

『楽しい健康体操』『私ノート学習会』開催のお知らせ

栄町地区グッドネイバーをすすめる会主催による健康体操と、同会で作成した「私ノート（エンディングノート）」の記入学習会が下記日程で行われます。

●

日にち：８月３０日（日）
場　所：幸学習館
内　容：①健康体操：１０～１２時
講師：薮本隆子さん
②私ノート学習会：１３時～１５時
講師：栄町地区グッドネイバーをすすめる会メンバー
※私ノート（100円）の販売も実施
申込み：竹内さんへ　５３６－０４５１

「病院のしくみについて知りましょう」学習会のお知らせ

ご好評いただいている定番の講座です。入院後の流れや相談について、退院後の生活、地域との連携についてなど学ぶことができます。今回は医療相談員さんがお話に来てくださいます。

●

日にち：９月７日（月）
会　場：①幸学習館　第１教室
（幸町2-1-3）
１０時～１１時３０分
②若葉会館　学習室
（若葉町3-34-1）
１３時３０分～１５時
※両会場とも同じ内容です
講　師：竹口病院　医療連携室
石田舞子氏
定　員：３０名（各回）　※要予約、先着順
主　催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会
申込み：地域包括支援センター（４面）へ

身近な地域の学び・参加・情報
～お気軽にご参加ください～

◆若葉町男の料理教室（キッチン寿限無）※他地域可
日　時：７月１８日（土）　１０時～１３時
場　所：若葉会館（若葉町3-34-1）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：７月　６日（月）　１０時～１３時
　　８月２１日（金）　１０時～１３時
場　所：幸学習館（幸町2-1-3）
　　参加費３００円
申込み：高木さんへ
　　５３６－０８３４

●

◆男性介護者の集い（定例会：偶数月開催）
　男性が介護をするには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ゃいませんか？
日　時：８月１日（土）１３時半～１５時
場　所：幸学習館（幸町2-1-3）
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：７月１３日（月）
　　１３時半～１５時半
　　８月１０日（月）
　　１３時半～１５時半

場　所：若葉会館（若葉町3-34-1）
問合せ：地域福祉コーディネーター（４面）へ

●

◆な無しのカフェ（認知症カフェ）
　認知症の方とそのご家族や地域の方・専門職が集まり、地域での認知症の方のつながりをゆるやかに考えていくカフェです。
日　時：７月　２日（木）、１６日（木）
　　１３時半～１５時半
　　８月　６日（木）、２０日（木）
　　１３時半～１５時半
場　所：ひろばサラ（若葉町1-10-1）
参加費：２００円
問合せ：地域福祉コーディネーター（４面）へ

●

◆高次脳機能障害者・家族・支援者の会 定例会（スマイル立川）
　事故や病気で脳に損傷を負い「高次脳機能障害」が残った。そんな当事者や家族、支援者の会です。毎月1回開催し、情報交換や交流をしています。
日　時：７月７日（火）　１３時半～１５時
場　所：立川市総合福祉センター　２Ｆ
　　（富士見町2-36-47）
問合せ：志村さんへ　５３７－９９６８
　　Ｅﾒｰﾙ：takako1@plum.plala.or.jp

●

◆わかばパステル絵画会
　絵は初めてだから、高齢だから、体が不自由だからと億劫にならずに、足を運んでみませんか？
日　時：７月１３日（月）、２７日（月）
　　８月１０日（月）、２４日（月）
場　所：若葉会館（若葉町3-34-1）
時　間：①10～12時 ②10~16時 入退室自由
参加費：①1,500円　②2,500円
　　※その他　入会金2,000円
問合せ：地域包括支援センター（４面）へ

●

◆知ってみんなに伝える！熱中症予防学習会
　熱中症対策を、薬剤師の観点からわかりやすくお伝えします。また「お薬」「漢方」等の素朴な疑問についても、併せてお答えします。
日　時：７月２４日（金）　１０時～１２時
場　所：若葉会館（若葉町3-34-1）
講　師：はる薬局　薬剤師　小林史弥さん
定　員：３０名　※無料、先着順
申込み：地域包括支援センター（４面）へ

◆地域デビュー、応援します！！
　定年後の地域活動や、ボランティア活動にご興味のある方は是非、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！

団地でひとり暮らしをされていたA子さん。住み込みで介護や家事のお仕事をされていた面倒見の良い、前向きな優しい方。きれい好きでお料理上手のお母さんでした。

●

1人暮らしを続けていくうちに、話したことを忘れたりと大切な書類をなくしてしまったりと物忘れの症状が出てきました。

得意だった家事ですが、ゴミを捨てられず、浴室に溜めてしまったり、料理をできず、買い物してきた玉ねぎやレタスを冷凍庫にしまってそのままにしてしまう状態。
息子さんには「自分でできているから大丈夫！」とおっしゃいます。

そんなA子さんの状態を心配した息子さんが相談にいらっしゃいました。

●

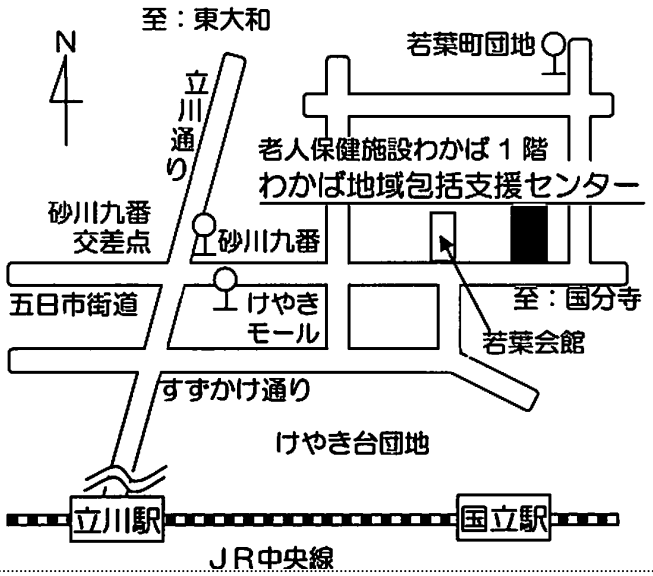
受診の勧め、介護保険の申請を行うなどA子さんの生活を支えるお手伝いをする中で、ゴミ捨てに関しては小学生のボランティアをお願いしました。

ヘルパーさんに対しては、「自分できちんと捨てているから、大丈夫」と断っていましたが、小学生のボランティアさんに対しては、来てくれることを楽しみにされるようになりました。「小さいのに、きちんと来てくれて、えらいのよ」と笑顔で教えてくださいます。

●

「ほーかつ」では、介護保険に関するお手伝いはもちろんですが、介護保険以外のサービスも地域の方々の協力を得て、様々な方法を相談させていただいています。

お気軽にいらしてください。



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。

イラスト／(表紙)象：小林大介　(４面)似顔絵：いわさきまさみ