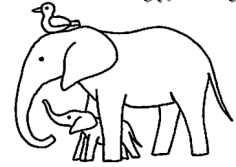


栄町
若葉町

まちねっと



『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』開催のお知らせ

包括支援センターと地域福祉コーディネーターは、昨年もたくさんの方々と地域で交流する機会をもちました。この一年間の活動を、改めて皆様に報告し、初めて包括を知る方々にもお伝えする場として、恒例の『活動報告会』を開催します。

直接地域の皆様と時間を共有させても



らい、ご質問やご提案もいただけるとうれしいです。また、ご参加の方々が、ともに地域で活動する『仲間』として知り合うきっかけになれば幸いです。ご気軽に足をお運びください。

日 時：3月23日（水）14時～16時
さかえ会館（栄町4-6-2）

3月25日（金）14時～16時
若葉会館（若葉町3-34-1）

※両日とも同じ内容になります

定 員：各40名（申込不要、先着順）

共 催：わかば地域包括支援センター

立川市社会福祉協議会

問合せ：地域包括支援センター（4面）へ

映画上映会『ペコロスの母に会いに行く』を開催しました！

去る12月19日（土）午後、立川市女性総合センター1階『アイムホール』にて、映画『ペコロスの母に会いに行く』の自主上映会を開催しました。

女優・赤木春恵さん主演で平成25年に公開され、多くの映画館で笑いと涙を誘った作品です。「認知症の母みつえ」を、「バツイチはげちゃびんの息子」が介護する愛おしくて、ホロリ切ない毎日。認知症の母との何気ない日常が、多くの共感と感

動を呼びました。

笑いあり、涙ありのシーンの数々に映画を観た方々からも「すばらしい映画だった」「心が温まる感動的な映画でした」等の感想をいただきました。

当日は満席となり、とてもたくさんの方々にお集まりいただきました。当日お越しいただいた皆様、ありがとうございました。これから様々な企画を行いますので、どうぞご期待ください！



目次

P 2 ●健康体操講師養成講座

●『バスタオルで防災頭巾をつくろう』

●けやき台小学校避難所シミュレーション
訓練実施報告

●『ちょっと先輩の子育てパートナー養成講座』

P 3 ●身近な地域の学び・参加・情報

●地域デビュー、応援します！

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。
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。



『健康体操講師養成講座』 開催のお知らせ

現在、シニア層を中心に各地域で健康増進のための健康体操が行われていますが、増える教室に対応しきれず、講師不足が近々の課題となっております。そのため講師養成を目的とした養成プログラムを全3回で実施し、継続的に地域で健康体操を教えてください方を育成します。未経験の方、歓迎！是非ご参加ください。

日 時：2月16日（火）
2月23日（火）
3月 1日（火） } 10時～11時半

※全3回に参加できる方が対象です

会 場：立川介護老人保健施設わかば
(若葉町3-45-2)

講 師：立川介護老人保健施設わかば
作業療法士

定 員：10名（要申込み、先着順）

共 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



防災講座『バスタオルで 防災頭巾をつくろう！』

家庭にある身近な物で「もしも…」の時に役立つ防災頭巾をつくりまします。ガレキから身を守り、いざという時の備えにも最適です。是非ご参加ください。



日 時：3月29日（火）

13時半～15時半

会 場：幸学習館（幸町2-1-3）

講 師：新井明子氏（立川市災害ボランティア
ネット）

持ち物：バスタオル、フェイスタオル（2枚）
軍手、下着上下（シャツは長袖）
絆創膏、小銭（10円玉10枚、千円札）
常備薬、大きいビニール袋、靴下

参加費：300円

定 員：16名（先着順）

申込み：幸学習館 電話534-3076

※2月25日より受付となります

『ちょっと先輩の子育て サポーター養成講座』



妊婦さんや乳幼児を持つ親御さんの気持ちに寄り添って、一緒に育っていける「ちょっと先輩のサポーター」になりませんか？講座修了後にはボランティア活動ができる場のご紹介もいたします。

日 時：2月25日、3月3日、10日

※時間はいずれも(木)10時～12時

※全3回に参加できる方が対象です

会 場：高松児童館（高松町2-25-26）

講 師：日原みちる氏（㈱マザートゥリー代表）

内 容：最近の子育て環境・親の心の持ち方、
子どもの育ち、コミュニケーションの
とり方と話の聴き方

対 象：小学生ぐらいまでのお子さんを持つ方
※見守り保育あり、ご相談ください

定 員：15名（要申込み、先着順）※無料

主 催：立川市社会福祉協議会

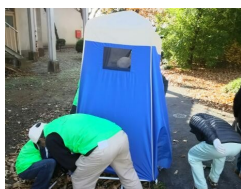
申込み：地域福祉コーディネーター（4面）へ

けやき台小学校で避難所シミュレーション訓練が行われました



去る12月12日（土）、けやき台小にて避難所運営委員会主催による、避難所シミュレーション訓練が実施されました。

当日はスタッフを含め65名の方々が参加。約3年かけて作成した、けやき台小独自の「避難所運営マニュアル」に基づき、避難者の受け入れから、炊き出し・簡易トイレの設置等、発災初期の流れを中心に行われました。今後も訓練を繰り返し実施し、マニュアルの精度を高めていきます。



身近な地域の学び・参加・情報 ～お気軽にご参加ください～

◆栄町男性のための料理教室（他地域の方も可）

日 時：2月12日（金） 10時～13時

3月11日（金） 10時～13時

会 場：幸学習館（幸町2-1-3）

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）

男性が介護をするには調理や献立作り等何かと苦勞があると思います。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：2月6日（土） 13時半～15時

4月2日（土） 13時半～15時

会 場：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：2月 8日（月）

3月14日（月）

4月11日（月）

13時半～15時半

会 場：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



【認知症のこと、一緒に考えてみませんか？】

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を地域で実施しています。

◆な無しのカフェ（認知症カフェ）

日 時：2月4日（木） 18日（木）

13時半～15時半

3月3日（木） 17日（木）

13時半～15時半

会 場：ひろばサラ（若葉町1-10-1）

参加費：200円

共 催：チャンプルーの会、わかば地域包括



支援センター、立川市社会福祉協議会
問合せ：地域包括支援センター（4面）へ

◆にんカフェ（認知症カフェ）

日 時：2月 9日（火） 13時半～15時

3月15日（火） 13時半～15時

会 場：立川新緑クリニック（若葉町3-54-5）

共 催：わかば地域包括支援センター

立川市社会福祉協議会

問合せ：地域包括支援センター（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：2月9日（火） 13時半～15時

会 場：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 電話537-9968

Eメール：takako1@plum.plala.or.jp

◆わかばパステル絵画会

初心者の方、大歓迎！見学・体験もできますので、気軽にご参加ください。

日 時：2月8日（月） 22日（月）

3月14日（月） 28日（月）

会 場：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：1回 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



◆地域デビュー、応援します！

「定年を迎えて時間を持て余している」「地域でお茶飲み仲間が欲しいな」「時間はあるけど、地域で何をしたいかわからない」…そんなみなさま、是非お声かけください。地域で何かをするきっかけを一緒に見つけたいと思います。

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！

福祉や介護を勉強している大学生のワカバさん。そろそろ卒業論文や就職のことを考えていました。漠然と「福祉の仕事につきたい！」とは思っけど・・・、いったいどうすればいいんだろう。そんな時、ワカバさんは「ほーかつ」を訪れました。

ほーかつでは、地域住民向けとした学習会を月1回くらい行っていて、高次脳機能障害や頭痛、老人ホームのしくみ等、いろいろなことをテーマとしていることを知りました。

ほーかつの職員に誘われ、3月に活動報告会に参加した時は、ほーかつが小学校や金融機関向けに出張講座を行っていることを知り、「高齢者だけじゃないんだな」ということに驚きました。

ワカバさんは、ほーかつの仕事について興味をもち、卒業論文にまとめることにしました。わからないことは、何度もほーかつに出向いたり、電話をして調べました。

そして就職に向けて、ボランティアをしてみようと考えてほーかつに相談したところ、「地域福祉コーディネーター」を紹介してもらい、老人ホームやデイサービスセンターな

どでボランティアをはじめました。

ただ漠然としていた「福祉の仕事」。ほーかつに相談したところから、ワカバさんの知識も興味も広がり、就職の目標も見えてきました。その後、ワカバさんは元気に老人ホームで働いています！



「福祉」や「介護」で漠然としたお困り事があったら、まず、「ほーかつ」に相談してみてくださいね！

◆『わかばボランティア講座』の開催

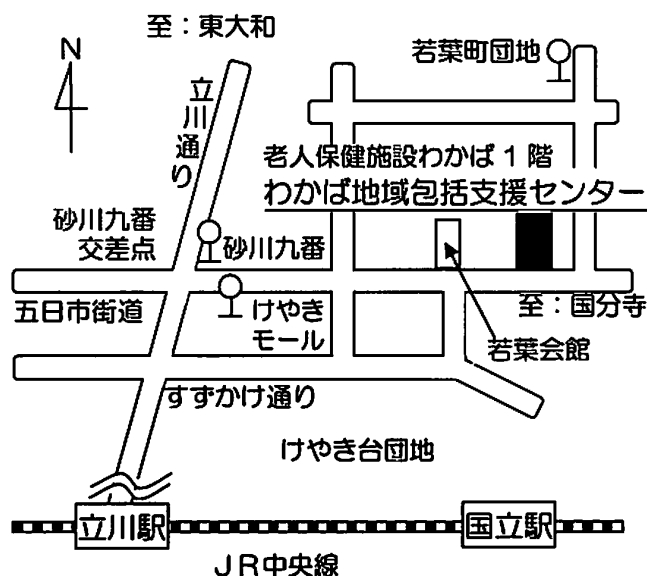
主に老健わかばでボランティアを希望される方向けにボランティア講座を開催いたします。ボランティアをどう始めればよいかわからない方、是非この講座に参加してみませんか。

日時：3月8日(火)、12日(土)
9時半～14時半 ※同じ内容です

会場：立川介護老人保健施設わかば
(若葉町3-45-2)

定員：各回15名(要申込み、先着順)

申込み：立川介護老人保健施設わかば(事務所)
電話538-0871



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。